



Гнев, разрушающий душу и тело

Нитико Нивано

Президент общества Риссё Косэй-кай

Как сдерживать гнев

Жадность, гнев и жалобы. В буддизме это три клеши, или заблуждения разума, отравляющие сознание и душу, причём они наносят человеку не только психический, но и физический вред. В частности, научно доказано, что гнев, то есть чувство возмущения, ненависти, обиды оказывает негативное воздействие на организм.

У человека, охваченного возмущением и негодованием, нарушается баланс вегетативной нервной системы, увеличивается частота сердечных сокращений, растёт артериальное давление, что приводит к ухудшению кровотока в сосудах и высокому риску развития таких серьезных заболеваний, как аритмия, инфаркт миокарда и инсульт. Люди, которые часто сердятся, подвержены этим заболеваниям с высокой вероятностью. Поговорка североамериканских индейцев хопи гласит: «Сердясь, человек сам себя травит», эти слова очень ярко отражают тот вред, что наносит здоровью человека испытываемый им гнев.

Истинная природа гнева – это порожаемое ограниченностью и мелочностью эгоцентричное чувство злости и обиды, когда всё идёт не так, как тебе хотелось бы, или когда кажется, что люди вокруг недостаточно уважают тебя; это чувство, как говорил Будда, «опаснее бушующего пламени» ранит как самого человека, так и окружающих.

Тем не менее существует и другой вид недовольства, называемый «общественным негодованием», когда в человеке растёт возмущение по отношению к государству или обществу, и зачастую это чувство побуждает людей к действиям, которые в итоге помогают многим людям.

Поэтому мы не говорим о полном устранении проявлений чувств негодования и возмущения, а скорее о важности контроля над подобными чувствами.

Известно, что, когда в человеке вскипает возмущение, требуется несколько секунд, чтобы в мозгу включился процесс умирения разрушительной эмоции. Считается также, что негодование достигает своего пика через шесть секунд после появления чувства раздражения, так что если в это время отвлечься на что-то другое, то вспышки гнева можно контролировать.

Ранее мы рекомендовали такие способы обуздания гнева, как медленное, глубокое дыхание при первых признаках нарастающего недовольства, или произнесение «волшебной» формулы буддийской школы Сингон: он никонико, харатацумай дзоя, совака («улыбку, улыбку, не сердись, давай!»); оба эти способа занимают как раз около шести секунд. Вооружившись этими простыми, но эффективными методами управления гневом, мы сможем каждый свой день проводить в хорошем настроении и с улыбкой на лице.

Потеряв, обрести

В Лотосовой сутре, в главе «Бодхисаттва Авалокитешвара», говорится: «Если [живые существа], наполненные гневом, будут постоянно вспоминать о бодхисаттве Авалокитешвара и почитать [его, то] отдалятся от гнева» (пер. А. Игнатовича), то есть в момент, когда закипающее в вас возмущение готово омрачить ваш день, помяните Авалокитешвару, это обратит вас к вашему внутреннему Будде, и осознание своей слитности с Буддой естественным образом снимет волну гнева.

И всё же, когда искра уже вспыхнула и вы рассержены, как погасить пламя и не дать ему разрастись в пожар? Как мы можем принять сам феномен гнева, чтобы освободиться от этой негативной реакции, порождаемой гордыней, представлениями о личных выгодах и потерях, чтобы не навредить себе и другим?

В китайской «Книге перемен» есть гексаграмма «Убыль от горных ручьёв». Никто не хочет проигрывать и «терпеть убыль», но здесь «убыль» трактуется как смирение и отказ, указывает на чувство удовлетворения от того, что человек поступился чем-то, заботясь о ближнем. «Горные ручьи» – ручьи, что высекают свои русла в подножье горы. Чем глубже ручьи подтачивают её подножье, тем выше, красивее и величественнее выглядит гора. Точно так же, когда человек, усмирив гнев и жадность, принимает то, что кажется ему потерей, когда отсекает мелкое и посвящает себя помощи другим, он обретает высшее благо, его добродетель возрастает. Иными словами, такая «убыль» в итоге приносит человеку радость и душевный покой. Если уж вы действуете из соображений выигрыша и проигрыша, то чем жадно и истово преследовать сиюминутную цель, для вас гораздо полезнее будет как в физическом, так и в психологическом плане, принять потерю во благо другого, другими словами, обрести высшую выгоду.

Ранее я уже говорил, что признание возможности проигрыша в конфликте с другими людьми является мудростью религий, истинно стремящихся к миру. И готовность иногда «потерпеть убыль», проиграть, как один из способов защитить свою душу от разрушительного огня гнева, также можно назвать мудростью жизни в гармонии с собой и другими.

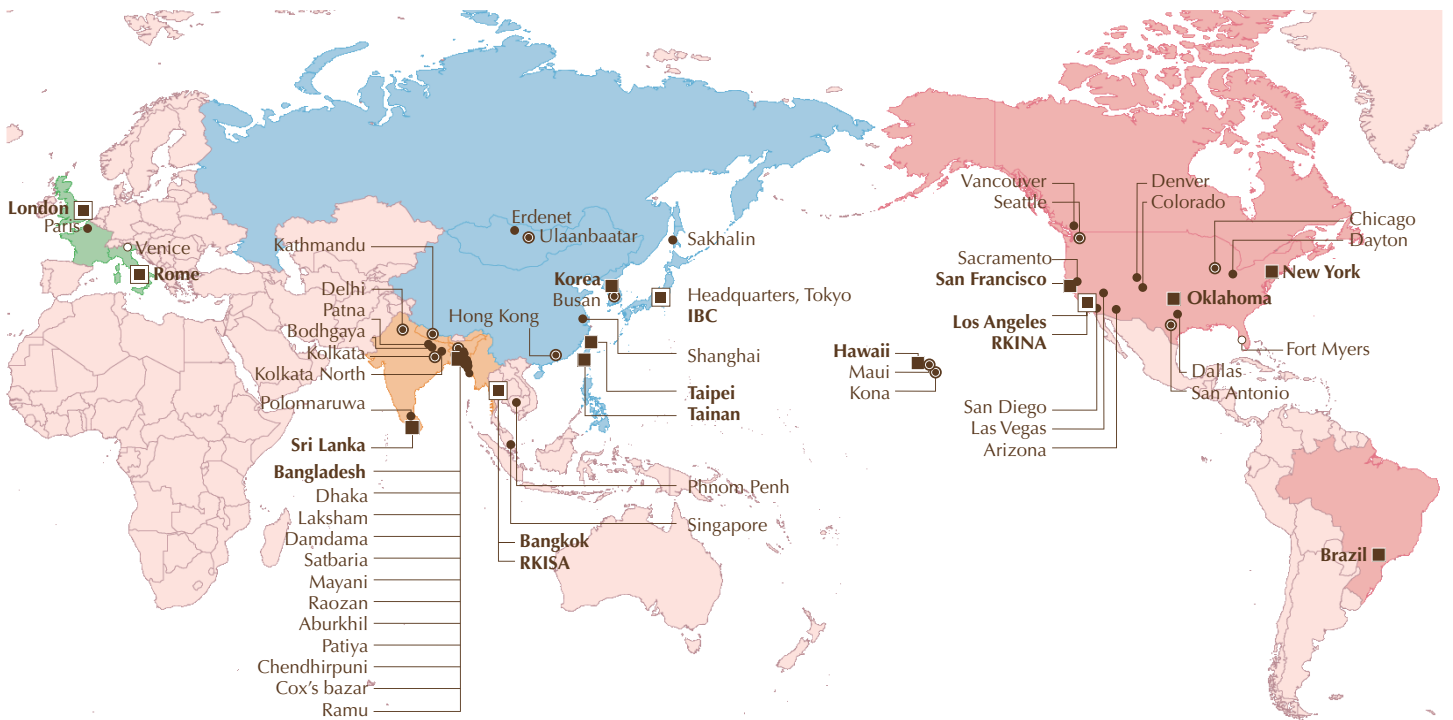
Название племени индейцев хопи, о которых я говорил выше, переводится как «люди мира». Философия их образа жизни должна распространиться по всему миру.

(Журнал «Косэй», октябрь 2023 г.)





🌸 *A Global Buddhist Movement* 🌸



Information about local Dharma centers



Мы приветствуем комментарии в нашем информационном бюллетене Living the Lotus

Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp