

ПОДОРОЖ ДО ПОШУКУ ПЕРШОПРИЧИНИ СТРАЖДАННЯ

*Людам важко відпустити свої страждання.
Через страх перед невідомим вони віддають
перевагу стражданням знайомим.*

Тхіть Ньят Хань

У розмові про страждання слід зробити важливе розмежування. Коли я згадую про страждання в цій книжці, я маю на увазі психологічні та емоційні страждання. Існує спосіб, коли незалежно від того, що відбувається у вашому житті, вам не доведеться страждати емоційно і психологічно.

Я не кажу, що все, через що ми проходимо, це все в наших головах або вигадка. Жахливі та нещасні події трапляються з людьми щодня. Я хочу сказати, що, хоча ми відчуваємо багато болю в нашому житті, страждання не є обов'язковим. Іншими словами, біль неминучий, але те, як ми реагуємо на події та обставини, що трапляються в нашому житті, залежить від нас самих, і саме від цього залежить, будемо ми страждати чи ні.

Буддисти кажуть, що кожного разу, коли ми переживаємо негативну подію в нашому житті, в нас летять дві стріли. Фізична стріла завдає болю. Коли нас вражає друга, емоційна, стріла, це ще більший біль (страждання).

Будда пояснював: «У житті ми не завжди можемо контролювати першу стрілу. Однак друга стріла — це наша реакція на першу. Друга стріла необов'язкова».

Коли я вперше почув цю цитату Будди кілька років тому, то був збентежений, тому що, хоча я розумів, що він мав на увазі, я не знав, як можу застосувати це у своєму житті. Якби перед кимось постав чіткий вибір, страждати чи не страждати,

я не думаю, що хтось при здоровому глузді вибрав би страждання.

Як я можу просто вирішити не страждати? Якби це було так просто, я не думаю, що хтось страждав би зараз. Лише через роки, коли я натрапив на нове розуміння того, звідки береться страждання, я зміг зупинити його в його джерелі.

Починаючи свій шлях самовдосконалення, я зіткнувся з безліччю різних вчень, досліджень і методів, які допомагають людям подолати свої проблеми. Я прочитав десятки, якщо не сотні книг, вивчав психологію, ходив до психотерапевтів, слухав різних лідерів думок, пробував змінювати свої звички, прокидатися о четвертій ранку, змінювати раціон харчування, ставати більш структурованим і дисциплінованим, працювати в тіні, вивчати типи особистості, щодня медитувати, їздити в духовні реколекції, наслідувати духовних вчителів і досліджувати різні стародавні релігії.

Якщо ви назвете це, я, мабуть, спробував це. Я відчайдушно намагався знайти відповідь, бо хотів знати, як припинити страждання у власному житті, а також допомогти іншим зробити те