

# Ответ на Злость и Агрессию – это Терпение

Пема Чодрон



Bill Viola, The Locked Garden, 2000  
 Color video diptych on two freestanding Insignia LCD flat panel  
 Video installations. Photo: Kim Perov

*Мы можем подавлять злость и агрессию или отреагировать их. Оба способа делают хуже нам и другим. Или же мы можем практиковать терпение: ждать, переживать злость и исследовать ее. Пема Шодрон шаг за шагом сопровождает нас в понимании этой действенной практики.*

Буддистское учение говорит нам, что терпение – это противоядие от злости и агрессии. Когда мы чувствуем агрессию в разных ее видах – негодовании, жесточенности, обиде, чрезмерной критичности, жалобах и пр. – мы прибегаем к разным способам и пытаемся следовать мудрым советам, которые получили от других людей. Но это не помогает. По этой причине учение о терпении привлекло мое внимание несколько лет назад, ведь так сложно понять, что делать, когда чувствуешь злость или агрессию.

Я подумала, что если терпение – это противоядие от агрессии, возможно, мне стоит это попробовать. В процессе я узнала много всего о том, чем является терпение, и чем оно не является. Мне бы хотелось поделиться с вами тем, что я поняла, и побудить вас на собственном опыте убедиться в том, как работает терпение при переживаниях агрессии.

Начнем с того, что я узнала о терпении и прекращении страдания. Терпение – путь снижения напряжения, агрессии. Мне кажется, что агрессия синонимична боли. Когда мы переживаем агрессию – в каком-то смысле это применимо к любому сильному чувству – в нас возрастает всепоглощающее стремление достичь ее разрешения, урегулирования. Переживание агрессии приносит столько страдания, что мы хотим, чтобы оно побыстрее разрешилось.

И что мы обычно делаем? Мы делаем то, что только разжигает агрессию и страдание. Мы нападаем, отвечаем агрессией на агрессию. Что-то задело наши чувства. В какой-то момент там еще может быть некоторая мягкость – при должной скорости реакции и внимании ее можно отследить – но обычно мы не осознаем никакой мягкости. Мы оказываемся в горячем, пульсирующем, беспорядочном состоянии сознания, поглощенном стремлением рассчитаться с обидчиком. И это очень тяжело. Своими словами и действиями, направленными на избегание боли агрессии, мы создаем еще больше агрессии и боли.

В этом смысле «иметь терпение» означает «быть мудрее»: мы просто останавливаемся и ждем. Мы также должны замолчать, потому что если мы начнем что-то говорить в состоянии злости, получится агрессивно, даже если это будут слова любви.

Однажды, когда я была очень зла на своего коллегу, я позвонила ему по телефону. Я даже не помню сейчас, почему я так разозлилась. Но я не могла спать, потому что была в ярости. Я пыталась медитировать над своим гневом, работать с ним, но ничего не помогало. И вот я позвонила коллеге. Он поднял трубку. Я только сказала: «Привет, Йеши», как он сразу спросил: «Я что-то сделал не так?». Я подумала, что очень мягко обойду то, что на самом деле чувствую, скажу что-то с юмором обо всех тех плохих вещах, которые он сделал. Но уже по тону моего приветствия он все понял. Вот что происходит с

агрессией. Нам не следует говорить, потому что все равно всё чувствуется. Неважно, что именно вы скажете. Как будто сидишь на пороховой бочке, и она вибрирует.

Терпение во многом связано с тем, чтобы стать мудрее и подождать: ничего не говорить, ничего не делать. С одной стороны, это означает быть полностью честным перед самим собой в том, что сейчас я в ярости. Вы ничего не подавляете (терпение не имеет ничего общего с подавлением). Скорее это бережное, честное отношение с самим собой. Если вы ждете и не подкармливаете свои раздирающие мысли, вы можете честно признать, что злитесь. Напротив, может разворачиваться внутренний диалог, в котором вы обвиняете, критикуете, а затем, возможно, чувствуете вину, ругаете себя за то, что так сделали. Это тяжело, потому что вы переживаете, что так разозлились, и в то же время действительно очень рассержены и ничего не можете с этим поделать. Очень тяжело оказаться в таком хаосе. И все же вы можете отнестись терпеливо и к своему замешательству, а также к связанной с ним боли.

Терпение связано с честностью. И также оно связано с возможностью не нагнетать напряжение, предоставить пространство для слов и самовыражения другого человека пока вы не отвечаете, даже если внутри вы реагируете. Вы отпускаете слова и просто пребываете в ситуации.

Это предполагает мужество, которое идет рука об руку с терпением. Если вы практикуете терпение, ведущее к не-эскалации агрессии, прекращению страдания, вы возвращаете мужество. Вам придется по-настоящему узнать свою злость и то, как она приводит к жестоким словам и поступкам. Вы сможете чувствовать злость, не отреагируя ее. Когда вы практикуете терпение, вы не подавляете злость, вы пребываете с ней. И в результате вы познаете энергию гнева, а также то, куда она приводит, не следуя этим путем. Вы так часто изливали свой гнев, что прекрасно знаете, к чему это ведет. Желания задеть, сказать что-то плохое, пожаловаться – просто чтобы избавиться от переполняющей агрессии – накатывают как волны во время прилива. Но вы понимаете, что эти действия не помогают избавиться от агрессии, они усиливают ее. Поэтому вместо них вы проявляете терпение, терпение к себе.

Развивать терпение означает учиться пребывать в покое на гребне энергии. Это как езда на дикой лошади или на тигре, который может сбросить или съесть вас.

Есть прекрасный лимерик об этом: “В Нигерии девушка гибкая // На тигре каталась с улыбкою. // Однажды катались они до зари, // И девушка вдруг оказалась внутри. // А тигрова морда светилась улыбкою» (пер. С. Маршака). Пребывание со своим беспокойством подобно катанию на тигре, поскольку это страшно.

Когда мы изучаем этот процесс, мы обнаруживаем нечто весьма интересное: гнев не решает проблему. Та разрядка агрессии, к которому люди стремятся, – это чудовищное недопонимание. Мы думаем, что можем разрешить все! Когда мы сталкиваемся с мощными энергиями, сильными переживаниями, мы чувствуем себя неудобно, пока ситуация не разрешится безопасным и комфортным способом, пока не определятся стороны «да» и «нет», «правильного» и «неправильного», хотя бы что-то, за что мы можем держаться.

Но наша практика не дает ничего, за что мы могли бы держаться. На само деле, сами учения не дают за что держаться. Практикуя терпение и мужество, мы учимся принимать тот факт, что мы люди, что каждый, кто рождается и умирает с самого своего начала и до конца, естественным образом стремится к разрешению этой напряженной капризной энергии. Но это невозможно. Есть лишь временная разрядка, причиняющая еще больше страданий. Мы открываем для себя, что радость, гармония, внутренний мир с другими и самим собой рождается из возможности спокойного пребывания с теми взрывными энергиями, которые возникают, прокатываются и проходят.

Все это время мы пребываем в самом сердце энергии. Прикоснуться к внутренне присущей мягкости сердца можно только сохраняя терпение в отношении к такого рода энергиям. Мы не должны критиковать себя, когда терпим неудачу, поскольку мы просто люди. Что в нас уникально, так это смелость глубже соприкоснуться с этим, исследовать то, что скрыто за нашими поверхностными реакциями, направленными на то, чтобы обрести твердую опору под ногами.

Терпение – прекрасная, поддерживающая, даже магическая практика. Она коренным образом меняет основополагающую человеческую привычку стремиться разрешить ситуацию, найти что-то правильное и неправильным, разделять все на хорошее и плохое. Это путь развития мужества, познания жизни.

Терпение – это не игнорирование. На самом деле, терпение тесно связано с

любопытностью. Кто я? Кто я в своих невротических проявлениях? Кто я в своей несводимости к биологическим часам рождения и смерти? Если вы хотите взглянуть на себя, свою глубинную природу, нужно быть любопытным. Путь – это путь исследования, возможность взглянуть глубже на то, что происходит. Учения говорят на что смотреть, а практики – как смотреть. Терпение – чрезвычайно полезная стратегия. Агрессия же мешает смотреть: она зашоривает, блокирует нашу любопытность. Агрессия – это энергия, разрешающая проблемную ситуацию в жесткой манере, в которой кто-то выигрывает, а кто-то проигрывает.

Когда вы начинаете исследовать, вы замечаете, что как только возникает боль любого рода – боль агрессии, гнева, потери, раздражения, ревности, неприязни, физическая боль – если действительно посмотреть на нее, можно обнаружить, что за этой болью стоит что-то, к чему мы привязаны, за что мы держимся.

Я говорю об этом с такой уверенностью, но вы сами должны убедиться, исследовать, так ли это. Вы можете прочитать об этом: первое, о чем учил Будда, что страдание берет начало в том, как мы привязываемся к вещам. Но если вы открываете это сами, Ваше понимание становится глубже.

Как только вы понимаете, что за вашей болью стоит что-то, за что вы держитесь, вы оказываетесь в точке, которую часто проскакиваете. Через некоторое время вы понимаете, что практически в каждый момент жизни, у вас есть выбор – открыться или закрыться, отпустить или удержать, смягчить или ужесточить.

Мы сталкиваемся с выбором снова и снова. Например, вы чувствуете боль, вы вглядываетесь в нее и замечаете, что есть что-то, за что вы сильно держитесь. И тогда у вас есть выбор: вы можете отпустить это, что предполагает связь с той мягкостью, которая скрыта за всей этой жесткостью. Возможно, каждый сталкивался с тем, что за жесткостью сопротивления, стрессом, агрессией и ревностью лежит глубинная мягкость и ранимость, которую мы стараемся скрыть. Агрессия обычно начинается, когда кто-то уязвляет наши чувства. Первая реакция – мягкая, но, не успевая опомниться, мы ожесточаемся. И мы можем либо установить связь с мягкостью, или продолжить напряжение, что приведет и к продолжению страдания.

Огромное терпение требуется уже для того, чтобы просто исследовать, рассматривать. А когда вы понимаете, что у вас есть выбор, что есть что-то, к чему вы привязаны, это требует еще больше терпения. Потому что вам захочется закрыться, отрицать. Вам не захочется это видеть. Вам будет страшно, потому что сама перспектива отпустить то, за что вы держитесь, очень пугает. Вам может показаться, что с этим что-то умрет. И это правда. Если вы отпустите, что-то умрет. Но это то, что должно умереть, и вы будете вознаграждены за эту смерть.

С одной стороны, иногда легко отпустить. Если вы попробуете найти то, за что держитесь и отпустить это, начиная с самых простых вещей. Однажды, когда я застряла с чем-то очень трудным, Тругпа Ринпоче дал мне совет. Он сказал: «Это слишком трудно. Ты пока не можешь это отпустить. Попробуй с чем-то малым. Просто начни замечать все свои маленькие способы удерживать, когда отпустить легко».

Это был очень полезный совет. Не стоит начинать с большого, потому что чаще всего это невозможно и опасно. Но даже с небольшими вещами вы можете – возможно просто на уровне интеллекта – начать замечать, что отпускание приносит чувство облегчения, релаксации, восстановления связи с мягкостью и нежностью подлинной глубины сердца.

Вы можете также заметить, что стремление удержать усиливает боль, но это не значит, что вы сможете отпустить, потому что слишком много поставлено на карту. А на карте – ваше чувство того, кто вы, ваша идентичность. Вы оказываетесь на территории отсутствия эго, несубстанциональной природы. Теоретические и философские учения могут становиться вполне реальными, когда вы начинаете догадываться, о чем они на самом деле.

Требуется огромное терпение, чтобы не нападать на себя, когда не получается отпустить ситуацию. Возможность с терпением отнестись к факту неудачи помогает в итоге к этому прийти, помогает постепенно прийти к отпуску – в своем естественном, здоровом, любящем темпе, в котором позволяет вам двигаться ваша внутренняя мудрость. Это важный момент, когда вы понимаете, что у вас есть выбор. И в этот момент вам тоже нужно терпение, чтобы установить связь со своей мягкостью, побыть с этой беспокойной, нервной и дискомфортной энергией.

Я думаю, что в терпении есть много юмора и игры. Неверно было бы отождествлять терпение с выдержкой, с состоянием «стисни зубы и терпи». Такая установка предполагает определенное подавление или стремление жить согласно чужим стандартам совершенства. Напротив, вы понимаете, что должны быть очень терпеливыми с тем, что вы воспринимаете в качестве собственного несовершенства. Терпение – это синоним сердечной доброты, которая может развиваться очень медленно. Вы возвращаете терпение и сердечную доброту к своему несовершенству, к своим ограничениям, несоответствию высоким стандартам. Есть такой девиз, к которому я пришла: «Снизьте планку, и примите то, что есть». И это терпение.

Буддийский учитель Атиша говорит: «Что бы из двух не выпало, будь терпелив». Это означает, что и в болезненной и в приятной ситуации следует сохранять терпение. Это интересно с точки зрения терпения и прекращения страдания, терпения и мужества, терпения и любознательности. На самом деле, мы постоянно перескакиваем с одного на другое: идет ли речь о боли или удовольствии. Поэтому, даже когда мы чувствуем себя счастливыми и все превосходно, мы также можем быть нетерпеливыми, терпеливыми с этим, что есть, не пробегая миллион километров в час, не заполняя пространство жизни импульсивными покупками, словами, действиями.

Хотелось бы еще сказать, как важно быть терпеливым с ситуацией «ой, я опять это сделал». Есть такая установка «Одно в начале, одно в конце». То есть, когда вы просыпаетесь утром, вы принимаете решение, составляете план, а вечером со всей доброжелательностью и заботой, смотрите, как вы справились. Обычно мы решаем «сегодня я буду терпеливым» или похожее намерение (как кто-то сказал, планируем нашу следующую неудачу). Вместо этого мы можем сказать: «Сегодня я постараюсь попрактиковать мой навык терпения». А вечером можно оглянуться на прошедший день с сердечным пониманием и сопереживанием и не

терзать себя. Вы терпеливы к тому, что, охватывая мысленным взором свой день или даже последние 40 минут, вы понимаете, что говорили и вели себя как обычно, были агрессивны в присущей вам манере, все также раздражались и вели себя как всегда. Вы видите это и говорите: «Стоп. Нужна передышка».

Путь развития сердечной доброты и сострадания – это путь возрастания в терпении и принятии того факта, что вы человек, что вы делаете эти ошибки. И это важнее, чем делать все правильно. И это работает, если вы можете дать себе передышку, придать большую легкость своему отношению к себе пока вы тренируетесь в терпении и других качествах, таких как щедрость, дисциплинированность и пронизательность. Как и в других сферах жизни, вы не сможете выиграть, если не сможете проиграть. Вы не должны себе говорить: «У меня никогда это не получалось, так что не стоит и пытаться». У вас никогда не получалось и все же – пробуйте. И любопытно, что это к чему-то приводит, приводит к сердечной доброте в отношении самому себя и других. Посмотрите на себя со стороны, и вы увидите, себя, куда бы ни шли. Увидите, как другие люди также теряют и обретают терпение, и это придает уверенности. Вы говорите: «Какой он смелый». Вы начинаете ценить малейшее проявления смелости в других людях, поскольку понимаете сами, насколько это трудно, и это вдохновляет и вас. Так мы действительно можем помочь друг другу.

*Пема Чонрон, буддийская монахиня, рукоположена в 1974. В 1985 стала настоятельницей аббатства Гампо Гампо Abbey первого на Западе буддийского тибетского монастыря. Она является одним из наиболее известных учителей Махаяны. На русский язык переведены несколько ее книг: «Там, где страшно», «Искусство жить в эпоху неопределенности и перемен», «Когда не везет. Советы сердца в трудные времена».*