Автор: admin
29.01.2011 21:38 - Обновлено 01.11.2014 08:55

Чему научиться у мастера дзена?

Вы наверняка слышали истории о мастерах, которые живут и действуют в непрерывной медитации. Каждое их слово, каждый жест, каждый прожитый день напоминает медленное, но необратимое течение великой реки. От них веет мудростью, любовью и светом.

У них никогда ничего не выпадает из рук, они не говорят лишних слов, никуда не опаздывают, они не бегут, не дёргаются, не переспрашивают. Они живут в достатке, без напряжённой работы, их жизнь – их работа, их услуга – их мудрость, и она востребована!

Рядом с таким человеком сам неожиданно перестаешь тревожиться о громадном числе мелких, но нерешённых проблем. Всё кажется простым, понятным и ясным. Впереди чувствуется вечность и появляется уверенность в справедливости Вселенной: если всё буду делать правильно, то со мной никогда ничего не случится плохого, все проблемы решу, цели достигну и буду жить счастливо.

Хотя вот оно, счастье. Прямо сейчас, когда я сижу рядом с этим человеком и неспешно пью чай. Нет никакой напряжённости, молчание не кажется тягостным или неловким, тишина сама по себе является разговором.

Быть может, мастер думает обо мне, а может о чём-то другом – не важно. А я думаю о своём. И даже не думаю, а обозреваю с высоты птичьего полёта свою жизнь, свою ситуацию, своё будущее. Всё видно! И почему я сам не мог остановиться, успокоиться и насладиться спокойствием в уме, теле и душе?

– Спасибо, мастер.

А видели ли вы таких людей в жизни? Быть может кому-то и посчастливилось, но миллиарды людей вокруг не подходят под этот образ. Наоборот, жизнь большинства людей напоминает вечный бег. Кто бежит по кругу, кто хаотично, кто во всех

направлениях одновременно.

Суета. Она вам очевидна. Вы периодически чувствуете её всем телом, всей душой, осознаёте её. Но очень редко останавливаетесь. Слишком редко.

Суть суеты в том, что мы стараемся успеть «сделать всё».

Сделать всё физически невозможно. Дел так много, что их не успевает сделать всё человечество, чего уж говорить об отдельном человеке. Но каждый человек настойчиво повторяет эту ошибку каждый день.

Причина суеты в том, что мы не позволяем себе «не делать всё».

Изо дня в день, стараясь успеть сделать всё, нам всё равно приходится выбирать: что делать и что – нет. И тут чаще всего мы делаем вторую ошибку.

В суете выбираем НЕ ТО.

Выбираем:
привычное вместо нового,
простое вместо грандиозного,
обыденное вместо неизведанного,
приземлённое вместо великого,
рутинное вместо творческого,
мелкое вместо рискованного,
банальное вместо оригинального,
срочное вместо стратегичного.

И получаем соответствующие результаты.

Представьте, что вы перестали выбирать привычное, простое, обыденное, приземлённое, рутинное, мелкое, банальное и срочное. Но каждый раз теперь выбираете новое, грандиозное, неизведанное, великое, творческое, рискованное, оригинальное, стратегичное.

Но при этом очень важно проверять: **ведёт ли этот выбор к вашей мечте?**

Итак, чтобы решить проблему суеты, необходимо:

1. Осознать, что «сделать всё» – невозможно.
2. Осознанно выбирать, что делать, а что нет.
3. Выбирать нужно только то, что приближает вас к вашей мечте.

У вас всё получится! И стать мастером дзена тоже.

Автор - **Вадим Карабинский**

Источник