

# Зачем нужны страдания?

*Бог дает людям только те испытания, которые они в силах выдержать.  
(Народная мудрость).*

Время от времени каждому человеку приходится испытывать те или иные страдания, душевную или физическую боль, разочарования и неудачи. Однажды, когда женщина, у которой умер ребенок, пришла к Будде и пожаловалась ему, он ответил, что поможет ей, но сначала она должна принести ему горчичные зерна из дома, где никто не умирал. Женщина обошла весь город и вернулась ни с чем – ну не существовало там ни одного дома, где бы никто не умер.

То же самое можно сказать о страданиях – принесите горчичные зерна от человека, который никогда не страдал. Невозможно? Да. Ибо у страданий есть весьма важная функция, и пока мы ее не поймем до конца – мы не сможем освободиться от своих страданий.

Что собой представляет боль? К примеру, физическая. Тысячи нервных импульсов, спешащих по нейронным цепям к специальным центрам в мозгу. Что же в таком случае боль психологическая? Душевная? Специфические состояния сознания – можно назвать это так. Но почему мы время от времени вынуждены пребывать в них? Кто или что нас принуждает к этому? Ведь мы не выбираем их сознательно. Тогда как же? Почему? Зачем?...

Любая боль – это неотъемлемый атрибут эго. Давайте сразу же определимся с этим термином. Эго – это осознание себя как обособленной от внешнего мира единицы – тело, ум, эмоции. Но проделайте умственный эксперимент: представьте, что у вас отрезали руку, эта рука – это все еще вы? А ногу – это будете все еще вы? Хорошо, попробуем с другими частями тела – конечно, если удалить сердце, вы умрете, будет ли это значить что вы – это сердце. Может, вы – мозг? Увы, современные ученые уже проделывали подобные эксперименты в этом направлении, но так и не смогли найти локализацию человека в мозге.

Выходит, что телом мы не являемся, хотя упорно продолжаем путать себя с телом, от

чего и страдаем. Мы сознаем себя телом, вот этим вот мешочком из кожи с костями и кишками внутри, и поскольку сознание намертво приковано к нему ощущениями, мы считаем себя – им. Но давайте пока что оставим в покое этот бранный механизм и продолжим наш эксперимент: что на счет ума? То есть того самого потока мыслей, который не останавливается ни на миг (разве что в глубоком сне). Можете ли вы остановить его хоть на несколько секунд? Как долго вы сможете концентрироваться на чем-то одном так, чтобы не возникало других мыслей? Попробуйте. Если вы проделаете все правильно, результат вас ошеломит – вы не можете контролировать собственные мысли! Вы не можете остановить их! Тем не менее, вы до сих пор свято верите в то, что вы – думаете! Вы уверены, что это именно вы думаете?

Но мы несколько отклонились от темы статьи. Как долго вы можете терпеть боль? Какую интенсивность боли вы можете выдержать? Как физической, так и психологической. Предположите приблизительно, это и будет ваш уровень духовного развития. Да, показателем духовного развития является то, насколько человек может терпеть боль. Ибо боль – суть эго, гордыня, иллюзия, из-за которой вы, прекрасный, вечный и блаженный, путаете себя с этим мешком с костями и непрерывным потоком ментального бреда.

Вот почему многие аскеты, схимники, монахи и подвижники умерщвляли плоть и занимались прочими эпитимьями, аскезами и тапасьями. Вот почему непосвященным многие духовные практики кажутся самоистязаниями. Ведь духовная практика – это, в сущности, причинение своему эго боли и осознанное ее проживание. Нет, подвижники вовсе не мазохисты, хотя бывают и такие. Но сейчас мы говорим о других – о тех, кто пытается осознать себя истинным собой.

Вдумайтесь! Осознанное проживание боли делает нас сильнее и приближает к истине! Боль – иллюзия, и осознанность устраняет ее. Неосознанное же проживание боли ведет к устремлению в прошлое или будущее. Страхи, желанья, обиды, печали, подавленности и прочие патологические состояния – это не что иное, как неосознанное бегство от душевной боли к еще большей боли. Вот что поразительней всего – неосознанно стремящиеся от боли люди приходят к еще большим страданиям. Обиженные помнят обиды, дорожат ими и провоцируют окружающих на новые. Ненавидящие, тревожные, завидующие, алчущие, ревнующие... Все так неистово устремляются в свой ад с новыми проживаниями все тех же негативных состояний. Забывая рай здесь и сейчас и убегая в будущее или прошлое, эти несчастные заставляют окружение причинять им новую боль и дорожат ею.

## Зачем нужны страдания

Автор: admin

03.03.2011 22:27 - Обновлено 29.10.2014 09:14

---

Круг замыкается: чем неосознаннее люди проживают свою боль, тем в больший ад погружаются. Суть духовной практики в том, чтобы научиться проживать боль осознанно, не теряя любовь, веру, благодарность и осознанность во время причинения нам боли.

Страдания, неудачи, болезни и прочие напасти – не зло, это всего лишь сигнал о нарушении закона, а какого именно – дай Бог нам разума узнать. Но для этого нам придется обзавестись необходимой крупницей разума, чтобы принять ответственность и признать, что все наши страдания – не вина окружения, а результат наших прошлых действий, мыслей и состояний сознания.

Принимайте ответственность за вашу жизнь, проживайте свои испытания осознанно и будьте счастливы! И помните, что глубина есть только в том, кто страдал, но избавился от страданий. Не страдавшие так и остаются поверхностными пустышками всю жизнь. Страдавшие и продолжающие страдать – всего лишь преступники и жертвы, что, по сути, одно и то же.

Автор - Ольга Кушпит

[Источник](#)