
СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

УРОК ПЯТНАДЦАТЫЙ

НЕ БОЯТЬСЯ ТРУДНОСТЕЙ...

СТРАДАНИЕ И НАСЛАЖДЕНИЕ

Подлинное наслаждение неотделимо от страдания. Возьмем простой пример – родительские чувства.

Что, на ваш взгляд, является «величайшей радостью» ваших родителей? Совершенно верно, вы.

А что для них источник величайших тревог и страданий? Ответ тот же. Вы.

Тот факт, что величайшее наслаждение и самая глубокая боль ваших родителей имеют один источник, не случаен. Чем больше наслаждение, тем больших трудов оно стоит.

И наоборот. Чем больше трудностей мы преодолеваем на пути к цели, тем больше радости приносит нам ее достижение. Другими словами, чем больше мы платим, тем больше ценим.

Стремление к комфорту как к единственному содержанию жизни принято определять как декаданс – упадок, разложение. Если целое общество делает своей целью стремление к комфорту, это опасно. Римская империя пала по этой причине во времена, когда жизнь ее свободного населения представляла собой сплошной комфорт.

Низкая рождаемость на Западе – показатель современного декаданса. Я часто спрашиваю молодых людей, сколько детей они хотели бы иметь, и обычно мне отвечают:

– Двоих.

– Почему так мало?

– Потому что я люблю детей и хочу им дать все блага. А дать высшее образование и двоим непросто, не то что пятерым. А одежда? А летние лагеря? Двоим детям это еще как-то можно обеспечить, но пятерым?

Звучит логично, ничего не скажешь. Тогда я предлагаю, скажем, такое:

– Ладно. Вас в семье четверо, насколько мне известно. Уступите мне за миллион долларов одну из ваших сестер. Прекратите с ней всякие отношения. Ей обеспечат наилучшие условия жизни, будут о ней заботиться и оберегать ее. А для вас это не такая уж ощутимая потеря, ведь две сестры еще остаются.

– Вы с ума сошли? Вы говорите о моей сестре! Да я и за десять миллионов с ней не расстанусь!

Видите? Вывод ясен: если вы стараетесь избежать в своей жизни страданий или напряженных усилий, вы в результате лишаете себя истинных наслаждений.

СТРАХ ПЕРЕД СТРАДАНИЯМИ

Часто страх перед болью переносится тяжелее, чем сама боль. Процедура прививки, например, длится всего секунду, а ребенок в ее ожидании дрожит от страха часами.

Ничто так не сковывает и не ограничивает человека, как страх перед страданием. Если вы боитесь переездов, вам никогда не испытать радостей путешествия. Если вас пугают физические или эмоциональные усилия, вы никогда ничего не достигнете, не продвинетесь вперед, не приблизитесь к истине.

За все в жизни мы платим, и у нас есть выбор: заплатить либо страхом перед напряжением, либо душевным страданием – от сознания своей неспособности преодолеть этот страх. Например, если вы ничего не предпринимаете, чтобы найти работу, вы не получите отказ – но будете мучиться сознанием своей трусости всю оставшуюся жизнь.

Что движет человеком, который решается покончить с собой? Что на самом деле побуждает его схватиться за пистолет? Он хочет избежать боли. Он хочет спрятаться, укрыться от всего.

Об этом говорит Гамлет у Шекспира:

*«Быть или не быть, вот в чем вопрос. Достойно ль
Смиряться под ударами судьбы,
Иль надо оказать сопротивление
И в смертной схватке с целым морем бед
Покончить с ними? Умереть. Забыться».*

Вот чего ищет такой человек. Он хочет уснуть, забыться.

Чтобы помочь себе справиться со сложной ситуацией, помните: «Боль проходит, а результат остается». Часто страдание – лишь порог, за которым вы вступаете в мир наслаждения. Хороший пример – визит к стоматологу. Когда вам сверлят зуб, ставят пломбу – это неприятно, иногда просто больно, но это продолжается всего лишь час, а потом очень скоро неприятные ощущения проходят. Зато на долгие годы вы будете избавлены от зубной боли.

СТРАХ ПЕРЕД РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ

Один из самых сильных страхов человека и самый важный по необходимости преодоления – это страх встать лицом к лицу с реальностью. Люди предпочитают жить иллюзиями, чем пробудиться, чтобы увидеть действительную жизнь.

Почему? Потому что если реальность окажется не такой, какой мы привыкли представлять ее себе, это потребует от нас перемен в жизни. А это всегда болезненно!

Всем нам случается время от времени уклоняться от усилий, которые надо приложить на пути к цели. Мы все хотим быть значимыми, как-то влиять на судьбы мира. Но мы не всегда готовы прилагать для этого усилия. И мы стараемся отвлечься на что-то другое и убежать от самих себя и от поставленных в жизни целей.

Сорок восемь путей гласят: но гораздо больнее, когда реальность вдруг встает перед нами со всей ясностью, особенно если уже поздно что-то менять.

Всегда спрашивайте себя: «Каких именно страданий я избегаю?» Четко определите, чего вы боитесь. Подумайте: ну что такое может произойти в самом худшем случае?

В качестве упражнения составьте список целей, которых вы хотели бы достичь, если бы это не требовало особого напряжения. Затем рядом с каждым пунктом напишите, какие именно усилия, необходимые, на ваш взгляд, для его достижения, вас пугают. Потом запишите, что делает каждую из этих целей такой желанной.

Сравните две последние колонки. Если какая-то из этих целей для вас особенно привлекательна, вы сразу увидите, что от ее осуществления вас удерживает страх. И это поможет вам осознать, что вы готовы приложить усилия и пройти через страдания ради ее достижения.

НЕ ОТВОДИТЕ ВЗГЛЯД ОТ «МЯЧА»

Один из лучших способов избавиться от боли – забыть о ней и сосредоточиться на удовольствии.

Может показаться, что боль и наслаждение не могут ощущаться одновременно и что если вы испытываете боль, вы не можете чувствовать удовольствия. Это заблуждение. Дело в том, на чем вы сосредоточены. Если вы с головой погрузились в страдания, то не почувствуете радости даже при самых отрадных событиях. Переключите внимание, и ощущения изменятся.

Например, баскетболистам во время игры случается наносить друг другу основательные толчки ради того, чтоб закинуть мяч в корзину. Замечают ли они боль? Вряд ли. Удовольствие от игры и набранных очков перекрывают чувство боли.

Что, если вы попросите их провести эксперимент: «Играйте в баскетбол, как обычно: прыгайте, бегайте, защищайтесь – но на этот раз без мяча»? Как долго они выдержат такую игру? Минут пять. Без мяча ничто не отвлекает их от ощущения боли. Каждый шаг теперь требует больших усилий.

Верните баскетболистам мяч, и они с азартом будут играть еще два часа!

Иудаизм учит: «Не отводите взгляд от «мяча». Если вы хотите получать максимум от жизни, вы захотите и познать о жизни все, что только можно. Это позволит вам сосредоточиться на цели и превратить каждое свое жизненное усилие в удовольствие.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Представьте себе такой эпизод. Мальчик играет во дворе с друзьями. Он падает, расшибает коленку и начинает плакать. Но стоит друзьям сказать: «Плакса!», как он моментально берет себя в руки и продолжает игру.

Через час он возвращается домой, открывает дверь, показывает маме разбитую коленку – и сразу же заливается слезами.

Наша способность радоваться жизни во многом зависит от того, как мы относимся к боли. Есть люди, что умеют сказать себе: «Бывает!» и спокойно преодолевают боль. А есть такие, что лелеют свои страдания, постоянно о них говорят и жалеют себя.

Весьма распространена и такая ошибка, когда люди концентрируют внимание на своих неудачах, пренебрегая своей сильной стороной. Это приводит к ненужным страданиям и боли. Каждый человек наделен уникальными способностями и потенциалом. Помнить только о своих недостатках так же глупо, как в роскошном ресторане с прекрасной обстановкой и великолепным меню замечать только недостаток соли в каком-то блюде: «Возмутительно! Как это может быть?» То, что могло принести радость и удовольствие, стало кошмаром для вас и для окружающих.

Люди, достигшие самых больших высот, прошли через самые большие испытания. Те, кого останавливает заноза в пальце, не совершают революций. Те, кого пугает головная боль, не достигают мудрости.

Надо заметить, что очень часто эта же ошибка разрушает и отношения между людьми. Вместо того чтобы обращать внимание на хорошее в человеке, мы замечаем лишь минусы.

Люди купаются в проруби и ходят по раскаленным углям ради того, чтобы победить боль. Победа над болью дает ощущение свободы и чувство контроля над своей жизнью.

Научитесь концентрировать внимание на хорошем среди трудного и болезненного, и вы получите от жизни максимум радости.

БОЛЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Совсем другие правила действуют там, где речь идет о страданиях других людей. К ним надо относиться со всей серьезностью. Навещая друга в больнице, не вздумайте бодрым тоном

расписывать, как он «прекрасно выглядит». Проявите сострадание и понимание. Они облегчат страдания больного.

Точно так же не оставайтесь равнодушными к страданиям человечества вообще. Если в вашей общине или даже где-то далеко в другой стране происходят тяжелые события, подумайте о том, чем вы можете помочь.

Надо быть слепым (или совершенно поглощенным собой), чтобы не видеть, в каком трудном положении находится человечество сегодня: отчаяние, преследования, разрушенные дома... Какова же реакция? Те, кто все-таки способен видеть что-то, кроме себя, выписывают чек, если к ним постучали в дверь. Но даже они «слишком заняты», чтобы лично участвовать в организации помощи. И только очень немногие забывают о своих делах ради решения этих проблем.

Величие человека не в том, чтобы «увеличить пожертвование» по сравнению с прошлым годом. Сила человека в том, чтобы проникнуться проблемой, чтобы воспринимать ее как свою. Только такое отношение рождает лидеров, только на этом пути вы можете максимально проявить свой масштаб.

ПОЧЕМУ ВСЕВЫШНИЙ СДЕЛАЛ НАС ТАКИМИ

Всевышний мог бы создать нас роботами. Вместо этого Он послал каждому из нас какие-то испытания и дал силы для их преодоления. Это наша школа. Так мы растем и «исправляем свои души».

Реализовать ту свободу воли, которая нам дана, – это и значит быть человеком.

Каждый момент мы выбираем между жизнью и смертью, реальностью и иллюзией. Мы постоянно пребываем в состоянии выбора. Мы либо выбираем преодоление трудностей, чтобы расти и совершенствоваться, либо трусим и выходим из игры.

Это не означает, что мы должны старательно искать сложности. Но если перед нами стоят какие-то препятствия, которые надо преодолеть, шарахаться от них глупо. Слишком часто мы отвлекаемся на мелочи, только бы уклониться от реальности. Но она все равно нас настигнет. Потому что это – составляющая нашего существования, часть Большого плана.

Усилие – процесс, через который должен пройти каждый из нас. Мы должны получить и усвоить жизненные уроки, именно с этой целью – в первую очередь – наша душа была послана на землю. Наша сила в том, чтобы направить нашу свободную волю на разрешение конфликтов, борьбу и достижения. Не падать духом и не избегать проблем.

Вы знаете – вам дано все, что для этого нужно. Действуйте.