



ПРИВЕТСТВУЯ ТРУДНОСТИ

КАК ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ
В НЕСОВЕРШЕННОМ МИРЕ

ПЕМА ЧОДРОН

буддийская монахиня, всемирно известный
мастер медитации, автор бестселлеров

*«Мы проводим большую часть времени в клетке,
созданной нашим страхом дискомфорта. Если мы
приучим свою нервную систему к безграничности
и неопределенности подлинной реальности,
то откроем неисчерпаемое богатство жизни».*

Великие учителя современности

Пема Чодрон

**Приветствуя трудности. Как
жить полноценной жизнью
в несовершенном мире**

«ЭКСМО»

2019

УДК 24
ББК 86.35

Чодрон П.

Приветствуя трудности. Как жить полноценной жизнью в
несовершенном мире / П. Чодрон — «Эксмо», 2019 — (Великие
учителя современности)

ISBN 978-5-04-109003-6

Эмоции, причиняющие боль, несдержанные разрушительные действия, губительные привычки и съедающие нас обиды делают человеческое существование невыносимым. Со всем этим можно справиться, если перестать убегать от проблем. В своей новой книге знаменитая буддийская монахиня Пема Чодрон расскажет, как справляться с трудностями и начать использовать их для собственного развития. Она научит работать над собой и даст действенные духовные практики, которые может использовать каждый.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-109003-6

© Чодрон П., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Пема Чодрон

Приветствуя трудности. Как жить полноценной жизнью в несовершенном мире

*Посвящаю эту книгу
Кхенчену Трангу Ринпоче
с любовью, преданностью и благодарностью за его поддержку и
доброту
на протяжении стольких лет.*

Глава 1

Начни с раненого сердца

Наша цель – полностью пробудить сердце и ум, не только ради собственного благополучия, но и для того, чтобы принести пользу, утешение и мудрость другим существам. Разве может быть мотивация, превосходящая эту?

Когда вы начинаете интересоваться духовными учениями, очень важно осознавать свои истинные намерения. Спросите себя: «Зачем я сейчас читаю эту книгу со странным названием „Приветствуя трудности“?» Вы думаете, что найдете в ней подсказки, которые помогут вам справиться с надвигающимися трудными временами? Читаете ее, чтобы понять самого себя? Надеетесь, что благодаря этой книге преодолете эмоциональные или умственные шаблоны, которые мешают вашему благополучию? Или просто вам ее кто-то дал с восторженными отзывами, и вы не хотите расстраивать этого человека, отложив книгу в сторону?

Ваша мотивация может включать все вышеперечисленное, и все это хорошие причины (даже последняя) для того, чтобы прочитать эту или любую другую книгу. Но в традиции буддизма махаяны, к которой принадлежу я, при изучении духовных практик сперва необходимо зародить более сильную мотивацию, известную как бодхичитта. На санскрите бодхи значит «пробужденный», а читта переводится как «сердце» или «ум». Наша цель – полностью пробудить свое сердце и ум, не только ради собственного благополучия, но и для того, чтобы принести пользу, утешение и мудрость другим существам. Разве может быть мотивация, превосходящая эту?

Будда учил, что все мы – добрые и любящие. И в силу этой изначальной доброты мы хотим помогать другим, особенно тем, кто нам близок, и тем, кто больше всего в этом нуждается. Мы остро осознаем, что нужны другим, нужны обществу и планете, особенно сейчас. Нам хочется сделать все возможное, чтобы облегчить страх, гнев и болезненное ощущение нестабильности, столь свойственные многим сегодня. Но зачастую, пытаясь помочь, мы обнаруживаем свою собственную запутанность и привычные склонности. Я часто слышу одни и те же истории: «Мне хотелось помогать трудным подросткам, я специально для этого учился и тренировался, и стал социальным работником. Но уже через два дня я возненавидел всех детей! Мне хотелось избавиться от всех этих подростков и найти других, более милых и готовых сотрудничать со мной. И тогда я осознал, что сначала мне надо разобраться с собой».

Бодхичитта, пробужденное сердце, начинается с желания освободиться от всего, что мешает нам помогать другим. Мы стремимся освободиться от заблуждения и привычных шаблонов, которые скрывают нашу изначальную доброту, стать более осознанными в своих реак-

циях и более решительными. У нас есть понимание, что только разобравшись с собственными невротами и пагубными привычками, мы сможем помочь этим подросткам, членам своей семьи, нашему сообществу и случайным встречным. Да, мы не избавимся полностью от сильных чувств и острых реакций, но если мы знаем, как работать с этими эмоциями, не попадая в привычную колею, то сможем помочь другим. И даже если мы не можем кардинально изменить жизнь остальных в лучшую сторону, они все равно будут чувствовать нашу поддержку, и это уже само по себе большая помощь.

Бодхичитта начинается с такого устремления, но не ограничивается им. Бодхичитта – это также и обязательство. Мы берем на себя обязательство сделать все возможное, чтобы полностью освободиться от всех видов заблуждений, бессознательных привычек и страдания, потому что именно они не дают нам полностью посвятить себя помощи другим. Если использовать терминологию буддизма, наше абсолютное обязательство – достичь «просветления». По сути, это означает осознать свою истинную природу – открытую, беспристрастную и сострадательную. Мы будем знать это без каких-либо сомнений, и это знание невозможно утратить. В таком состоянии мы будем обладать наивысшей мудростью и навыками, благодаря которым сможем приносить пользу другим и поможем им полностью пробудиться.

Для того чтобы выполнить обязательство бодхичитты, вам потребуется узнать все о собственном сердце и уме. Это огромная работа. Скорее всего, придется прочитать множество книг, прослушать множество учений и посвятить время размышлениям о том, что вы изучаете. Мы также многое узнаем о себе благодаря регулярной практике медитации, и в конце этой книги вы найдете описание простой техники, доступной каждому. И наконец, нам нужно будет проверить свои знания, применив их в ситуациях повседневной жизни. Когда бодхичитта станет основой, на которой строится каждый наш день, тогда все действия обретут смысл и значимость. Наша жизнь станет невероятно богатой и насыщенной. Вот почему так важно как можно чаще вспоминать о бодхичитте.

Иногда прекрасная мотивация бодхичитты возникает легко. Но когда мы тревожимся или озабочены собственными проблемами, когда испытываем неуверенность в себе, настрой бодхичитты кажется нам недостижимым. Как же нам воодушевить свои сердца в такие времена, чтобы зародить мужественное стремление пробудиться ради блага других? Когда наш ум кажется таким ограниченным, как нам сделать его безграничным?

Мой коренной учитель Чогьям Трунгпа научил меня, как можно преобразовать свой ум, и этим способом я пользуюсь до сих пор. Сначала надо подумать о каком-либо пронзительном образе или истории, которая смягчает ваше сердце и заставляет ощутить связь со всеми людьми. Возможно, тому, кто вам действительно небезразличен, недавно диагностировали рак или какое-нибудь неизлечимое заболевание. Или, например, ваш подопечный, у которого были проблемы с алкоголем или наркотиками, сорвался после долгого периода реабилитации. Или, возможно, ваш близкий друг перенес горькую утрату. Быть может, вы видели что-то грустное по дороге в магазин, например конфликт между взрослым и ребенком. Или вы думаете о бездомной женщине, которую постоянно встречаете по пути на работу. Возможно, вас тронуло что-то в новостях – например, история о голодающих или о семье, которую депортировали.

ЗАРОЖДАЯ БОДХИЧИТТУ, МЫ БЕРЕМ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ПРЕОДОЛЕТЬ ВСЕ, ЧТО ОМРАЧАЕТ НАШУ ВРОЖДЕННУЮ МУДРОСТЬ И ДОБРОСЕРДЕЧИЕ,

Трунгпа Ринпоче говорил, что зарождение бодхичитты начинается с «раненого сердца». Попытки защитить себя от боли – своей и других – не помогут. Никто не хочет страдать, но большинство из нас, стараясь избежать страдания, только усугубляют его. Отказываясь признать уязвимость всех существ и свою собственную, мы лишаем себя полноты жизни. Наш мир становится маленьким. Когда наша основная цель – обрести комфорт и избежать дискомфорта,

у нас возникает ощущение отделенности от других, вплоть до того, что мы начинаем видеть в них угрозу. Мы запираем себя в клетке страха. И когда множество людей и стран используют такой подход, это приводит к глобальным конфликтам, насилию и боли.

Мы прикладываем столько усилий, чтобы защитить свое сердце от боли, но в результате страдаем, снова и снова. Даже понимая, что такая стратегия неэффективна, мы не можем сразу от нее отказаться. Это естественная человеческая склонность. Но зарождаая бодхичитту, мы действуем вопреки этой склонности. Вместо того чтобы уклоняться от боли, мы находим в себе мужество прямо взглянуть на самих себя и на мир. Вместо того чтобы бояться, мы готовы принять все грани нашей невыразимо богатой жизни.

С бодхичиттой можно соприкоснуться, просто переживая чувства непосредственно, не погружаясь в мысли или истории о них. Например, если я чувствую себя одинокой, то могу винить себя или представлять, как было бы здорово, если бы у меня кто-то был. Но также я могу просто соприкоснуться с этим чувством одиночества и обнаружить бодхичитту прямо в своем раненом сердце. Я могу осознать, что мое одиночество не отлично от одиночества всех остальных. И точно так же переживания из-за того, что меня покинули или несправедливо обвинили в чем-то, могут соединить меня со всеми теми, кто испытывает подобное страдание.

Когда я испытываю смущение, чувствую себя неудачницей, когда мне кажется, что в моей жизни все не так, – во всех этих ощущениях присутствует бодхичитта. Когда я совершила большую ошибку, когда с чем-то не справилась, когда мне кажется, что я всех подвела, – в такие моменты у меня есть возможность соприкоснуться с пробужденным сердцем бодхичитты. Если я действительно соединюсь со своей завистью, гневом, предубеждениями, то смогу понять, как чувствуют себя другие. И тогда стремление пробудиться, чтобы облегчить страдания мира, возникнет само собой.

Есть множество историй о людях, которые через целеустремленную практику раскрыли собственную изначальную доброту и мужество. Некоторые из этих людей – известные религиозные деятели, но о большинстве мало кто знает. Таков, скажем, мой друг Джарвис Мастерс, который вот уже больше тридцати лет сидит в тюрьме в Калифорнии. Но примеры этих людей не всегда вдохновляют нас на то, чтобы идти против течения. Наша уверенность колеблется. И учения настоятельно рекомендуют нам не откусывать больше, чем мы можем прожевать. Но если мы будем постепенно развивать способность принимать свою боль и страдания мира, то в какой-то момент поразимся своему постоянно возрастающему мужеству.

Используя подход «раненого сердца», мы постепенно обретаем силу и навык справляться со все более сложными ситуациями. Трунгпа Ринпоче, который обладал невероятной способностью воспринимать страдания других и не отворачиваться от них, часто вспоминал один эпизод из своего детства. Ему тогда было восемь лет, он жил в Тибете, и как-то, стоя на крыше монастыря, видел, как мальчишки забили щенка камнями до смерти. Они были довольно далеко, но он видел ужас собаки и слышал смех детей. Для них это была просто забава. У Ринпоче не было никакой возможности помочь щенку. Всю оставшуюся жизнь ему достаточно было вспомнить этот случай, чтобы в его сердце зародилось сильное желание облегчить страдания всех существ. Воспоминание об этом щенке придавало ощущение неотложности его желанию пробудиться. И это чувство двигало им изо дня в день, не давая попусту тратить свою жизнь.

Большинство из нас так или иначе стараются творить добро. Это естественное проявление нашей изначальной доброты. Но наша положительная мотивация часто смешивается с другими факторами. Так, некоторые люди стараются помогать другим, потому что чувствуют себя плохими. Им хочется хорошо выглядеть в глазах других, и через такие свои усилия они надеются повысить самооценку. Исходя из своего многолетнего опыта проживания в различных сообществах, могу сказать, что часто эти люди выполняют невероятное количество работы. Про них говорят: «Мария работает за шестерых» или «Жаль, что не все такие, как Джордан».

Они – те, кого вы хотели бы заполучить в свою команду. Но в то же самое время они не становятся ближе к пробуждению. Пожалуй, у каждого из нас есть такой знакомый, который часто жалуется: «Я даю, даю и даю, но не получаю в ответ никакой благодарности!» Такое разочарование – знак того, что на глубоком уровне многие вопросы и проблемы не были проработаны.

Некоторые день и ночь работают на благо других, но их основная мотивация – просто быть постоянно занятыми, чтобы избежать собственной боли. Некоторые руководствуются той идеей, что надо быть «хорошим», и это представление они впитали в своей семье или культуре. Другие действуют под влиянием чувства долга или вины. Кто-то поступает хорошо, чтобы не попасть в неприятности. Некоторых вдохновляет маячащая впереди награда – в этой жизни или даже последующих. Другими движут обида, гнев или потребность все контролировать.

Если мы честно посмотрим на самих себя, то, вероятно, увидим, что наше искреннее желание помогать другим сочетается с одним или несколькими такими мотивами. Не стоит винить себя за это, поскольку все эти виды поведения обусловлены нашей врожденной склонностью стремиться к счастью и избегать боли. Но все же они мешают нам соединиться с нашим сердцем и сердцами других людей, и поэтому нам сложно приносить пользу другим на более глубоком уровне.

Мотивация бодхичитты ведет к более серьезным и устойчивым результатам, потому что в ее основе лежит понимание причины страдания. На внешнем уровне существуют безграничные виды страдания, которые мы наблюдаем, о которых слышим и сами переживаем время от времени – жестокость, голод, страх, насилие, которые поражают людей, животных и всю планету. В основе всего этого лежат эмоции, такие как жадность и агрессия, а они, в свою очередь, возникают из непонимания нашей изначальной доброты. Это неведение – корень всего страдания. Оно – причина всех наших действий, которыми мы причиняем вред себе и другим. Зарождая бодхичитту, мы берем на себя обязательство преодолеть все, что омрачает нашу врожденную мудрость и добросердечие, все, что отсекает нас от естественной способности сочувствовать и помогать другим.

Такое осознание своей подлинной природы не происходит за одну ночь. И даже когда мы начинаем пробуждаться и развиваем способность помогать другим, нам придется принять тот факт, что это не всегда возможно, по крайней мере не сразу. Не оправдываясь и не поддаваясь безразличию, мы должны признать, что таково положение дел. Прямо сейчас, в это мгновение, страдает бесчисленное количество людей и животных, но что мы действительно можем сделать, чтобы исправить это? Если мы стоим на крыше монастыря и видим, как мальчишки забивают собаку камнями до смерти, все, что мы можем в этот момент, это не отворачиваться и позволить происходящей трагедии сделать нашу бодхичитту более глубокой. Затем мы можем постараться узнать, что вообще заставляет людей быть жестокими с животными. Вместо того чтобы воспринимать поведение мальчишек как нечто совершенно нам чуждое, стоит поискать его корни в самих себе. Нет ли жестокости и слепоты, которые стоят за такими поступками, внутри нашего сердца? Так мы можем найти что-то общее между нами и в следующий раз, столкнувшись с подобным поведением, у нас будет основа для более эффективного общения. А когда мы полностью пробудимся к собственной подлинной природе, то обретем гораздо большую способность влиять на других. Но и тогда то, что мы можем сделать для помощи всем существам, будет ограничено обстоятельствами.

Так что, когда мы зарождаем бодхичитту, важно понимать, что это долгий путь, на котором нам придется прилагать невероятные усилия и проявлять терпение. Высшее видение бодхичитты состоит в том, чтобы помочь каждому существу пробудиться к собственной природе. Единственный способ сделать это – сначала достигнуть просветления самим. Мы продвигаемся шаг за шагом, делая все, что в наших силах, чтобы сохранять это устремление и приверженность ему во время взлетов и падений нашей жизни.

При чтении этой книги старайтесь удерживать в уме более широкий контекст бодхичитты. Если будете исходить из раненого сердца, которое жаждет помогать другим, то эта книга может оказаться для вас полезной. Возможно, вы натолкнетесь на один параграф или даже предложение, которое лично я и не отметила бы как важное, но вас оно заденет и сработает правильным образом. Что-то из прочитанного может изменить то, как вы смотрите на мир, и позволит вам сделать шаг к облегчению страданий всех существ.

Эти учения – не мои собственные идеи. Это моя попытка передать ту мудрость, которую я получила от своих учителей, а они, в свою очередь, получили ее от своих учителей и дальше по линии святых, которая уходит на сотни лет в прошлое. Если подходить к этим учениям с мотивацией бодхичитты, то польза, которую они могут принести, безгранична. Если мы действительно жаждем помогать другим и наша жизнь посвящена этой цели, тогда мы одни из самых счастливых людей на земле.

Глава 2

А стоит ли?

Спрашивая себя: «Стоит ли это того?», мы осознаем, что у каждой ситуации есть множество граней. Мы начинаем понимать, насколько взаимосвязаны с другими людьми, с миром и как наши шаблоны мышления и слепое следование им могут привести к целому ряду последствий.

Иногда мы ловим себя на том, что вот-вот совершим не очень правильный поступок. Мы уже готовы отреагировать машинально и испытываем дурное предчувствие или неприязнь. В такой момент можно избежать многих неприятностей, задав себе простой вопрос: «А стоит ли?»

Например, когда я собираюсь отправить резкое или злое письмо – стоит ли это делать? Так ли это важно для меня? Так ли это важно для других? Когда я собираюсь взять то, что мне не предлагали, – стоит ли? Даже если никто не узнает об этом – стоит ли это того? Когда я съедаю последний кусочек, выбрасываю банку в окно или неприлично долго кого-то разглядываю – стоит ли так поступать? Каковы последствия моего поведения? Причиняю ли я вред себе и другим? Если я сорву на ком-то злость – это того стоило? Даже если я чувствую, что вправе так поступать, – стоит ли? Какая драма будет запущена в действие этими словами или поступком? Окажут ли они благотворное влияние на мир?

Эти вопросы тесно связаны с одной из главных тем учений Будды: как вести добродетельную жизнь. Любая духовная традиция обсуждает эту тему, но что на самом деле значит добродетель? Это следование определенному списку запретов и указаний? Должен ли добродетельный человек быть благочестивым добряком? Обязательно ли быть безапелляционным, жестким и чопорным? Или можно быть веселым, спонтанным и расслабленным? Можно ли наслаждаться жизнью и быть при этом добродетельным?

Как и во многих духовных традициях, в буддизме есть свой список добродетельных и недобродетельных действий. Обычно буддисты стараются соблюдать основные обеты, такие как не убивать, не воровать и не лгать. У монахов, например у меня, гораздо более длинный список правил. Но Будда устанавливал все эти ограничения вовсе не для того, чтобы люди бездумно следовали каким-то внешним кодексам поведения. Главная его задача была в том, чтобы помочь людям освободиться от страдания. Понимая, что источник страдания – заблуждения нашего ума, он хотел привести нас к осознанию этого состояния неведения. И поэтому Будда призывал или рекомендовал отказаться от определенных видов поведения, поскольку они препятствуют процессу пробуждения.

Спрашивая себя: «А стоит ли?», мы сначала можем посмотреть на внешние, более очевидные результаты своих действий. Но потом следует пойти дальше и изучить то, как мы влияем на собственный ум: укрепляю ли я старую привычку? Усиливаю ли я предрасположенности, которые мне хотелось бы ослабить? Когда я готов солгать, чтобы сохранить лицо, или манипулирую другими, к чему это приведет? К тому, что я стану лживым и лицемерным человеком или буду испытывать чувство вины и принижать себя? Что происходит, когда я практикую терпение и щедрость? Как мои действия влияют на процесс пробуждения? К чему они приведут?

Задавая себе такие вопросы, мы начинаем видеть «добродетель» в ином свете. Добродетельное поведение заключается не в том, чтобы поступать «хорошо», потому что мы чувствуем себя «плохими» и нам надо исправиться. Наши поступки должны быть мотивированы мудростью и добротой, а не чувством вины или жесткими правилами. И тогда нам следует спрашивать себя: «Что пробуждает мое сердце, и что мешает этому процессу?»

В буддизме, когда говорят о том, как работают причина (действие) и следствие (реакция на действие), используют термин «карма», значение которого некоторые любят описывать пословицей «что посеешь, то и пожнешь». Считается, что если мы хотим понять свое прошлое, надо взглянуть на настоящее, ведь оно – результат совершенных нами ранее поступков. Если хотим узнать будущее, следует взглянуть на то, что мы делаем сейчас. На мой взгляд, полезнее размышлять именно об этом аспекте кармы. Нельзя изменить прошлое и настоящее, но будущее не определено. То, что мы делаем прямо сейчас, создает это будущее – не только наше, но и общее будущее, которое мы разделим со многими другими.

Каждое наше слово и каждое действие влияют на будущее, но чем обусловлены эти слова и действия? Они все исходят из нашего ума. Погружаясь в обиду, или одержимость, или праведное негодование, мы сами создаем себе проблемы. Во-первых, эти мысли и эмоции причиняют нам боль. Во-вторых, мы часто действуем под их влиянием так, что это вредит как нам, так и другим. И наконец, мы усиливаем привычку, от которой, наоборот, следовало бы избавиться.

Этот последний результат – самый коварный. Сейчас ученые много говорят о нейропластичности. Наши привычки подобны колеям в мозге, которые становятся все глубже и глубже по мере того, как мы следуем укоренившимся шаблонам мышления. У нас не получится откаться от привычки, пока мы будем ходить по одному и тому же пути. Но прерывая привычное поведение или следуя против своих склонностей, мы формируем новые связи в мозге.

Этот научный взгляд очень похож на буддийское представление о кармических семенах. Своими поступками и мыслями мы постоянно засеваем в подсознание семена, и они принесут плоды, когда сложатся правильные условия. Скажем, вы приехали к своей кухне Монике, которая всегда вас раздражала. Все время, пока вы вместе, это чувство усиливается. Так вы засеиваете новые семена раздражения в своем подсознании. Пусть даже вы не швыряете стакан в стену и не говорите ничего оскорбительного, вы «выходите из себя» мысленно – например, полчаса перечисляя про себя все недостатки своей кухни. Потом вы возвращаетесь домой и не видите с ней какое-то время. Возможно, вообще перестаете о ней думать. Но в следующий раз, когда кто-нибудь упомянет ее, даже пять лет спустя, вы снова чувствуете раздражение – и снова усиливаете эту свою склонность. Как бы вы ни реагировали, это засеивает семена в вашем уме, которые принесут плоды в будущем.

Этот пример призван показать, почему так сложно избавиться от укоренившихся шаблонов. В истории с кухней Моникой это может быть не так уж и важно, но что, если эта ситуация возникает с тем, с кем вы живете или работаете, например, с вашим ребенком, супругом или начальником? А что, если это происходит между двумя странами? И даже если вы действительно редко видите со своей кухней, у этой ситуации есть более широкие последствия. Например, ваше раздражение может привести к напряженности в семье. Ваша привычка быстро раздражаться усиливается, что, в свою очередь, укрепляет вашу склонность воспринимать происходящее слишком лично, сосредотачиваться на недостатках других людей и отказывать им в праве на собственную точку зрения. Спрашивая себя: «Стоит ли это того?», мы начинаем осознавать, что у каждой ситуации есть множество граней. Мы начинаем понимать, насколько взаимосвязаны с другими людьми, с миром и как наши шаблоны мышления и слепое следование им могут привести к целому ряду последствий.

Многие из моих учителей говорят о необходимости удерживать пайю. Это тибетское слово можно перевести как «проницательность», «внимательность» или «осознание». Понимая, что у всех наших поступков, слов и даже мыслей есть последствия, мы будем стремиться удерживать пайю. Конечно, у нас не получится сразу же достигнуть состояния непоколебимого осознания. Но даже простое понимание кармических последствий и того, что улучшит или усугубит ситуацию, уже очень полезно. Это осознание не позволит нам запутаться в паутине болезненных эмоций, таких как гнев или жадность. Они по-прежнему могут возникать, но

пайю позволит нам не поддаться им и не действовать под их влиянием. Благодаря пайю мы начинаем жить более осознанной и разумной жизнью.

Мы никогда не знаем, что случится с нами в следующий момент или что возникнет в нашем уме в следующее мгновение. Все, что мы делаем, оставляет отпечаток в уме и хранится там, пока не сойдутся правильные условия – например, пока мы не услышим имя «Моника». Дзигар Конгтрул Ринпоче сравнивает это с фотографиями, снятыми на «Полароид»: когда пленка подвергается воздействию света, происходит химическая реакция, и проявляется изображение.

Не так давно у меня был интересный опыт, связанный с этой темой. Я вдруг столкнулась с давно забытым ощущением, что меня отвергли, даже бросили. Когда я была подростком, оно постоянно сопровождало меня. У меня всегда была не та одежда и не та прическа, я совершенно не соответствовала описанию «нормального человека». Но сейчас я понятия не имела, откуда возникло это чувство. Меня никто не бросал и не отвергал, но все же вдруг я почувствовала себя одинокой и оставленной. Это было что-то совершенно иррациональное, просто по каким-то неизвестным мне причинам сложились правильные условия, и «на полароидном снимке» проявилось вот такое изображение. Однако, в отличие от прошлого, сейчас это переживание не имело надо мной власти. Я видела его истинную природу, а не погружалась в него, засевая новые семена одиночества.

**СВОИМИ ПОСТУПКАМИ И МЫСЛЯМИ МЫ ПОСТОЯННО
ЗАСЕВАЕМ В ПОДСОЗНАНИЕ СЕМЕНА, И ОНИ ПРИНЕСУТ
ПЛОДЫ, КОГДА СЛОЖАТСЯ ПРАВИЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ.**

Хотя нам не дано предсказать или контролировать то, что произойдет дальше и какие чувства это у нас вызовет, мы можем кое-что предпринять в отношении своей реакции. Можно работать над тем, как мы реагируем на то, что происходит. И здесь на передний план выходит вопрос: «А стоит ли?» Он подразумевает, что у нас всегда есть выбор. И чем сильнее наша пайю, тем больший выбор нам доступен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.