



Нэйт Колфилд

12+

Преодоление Грусти и Боли

Нэйт Колфилд

Преодоление Грусти и Боли

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64728411

SelfPub; 2021

Аннотация

"Преодоление Грусти и Боли" – этическое сочинение, исследующее принципы, касающиеся человеческого страдания. Состоит из 5 писем: "Спасение", "Обет Волнения", "Аутентичность", "Наслаждение Настоящим", "Бог".

Нэйт Колфилд

Преодоление Грусти и Боли

Письмо Первое. Спасение

Чем больше мы пытаемся быть счастливыми, тем меньше нам это удастся. На же самом деле, как бы ни было это парадоксально, самые счастливые люди – те, кто перестал пытаться быть таковыми.

1. Лучший способ справиться с грустью – прислушаться к ней.

И правда, мы забываем о природе наслаждения и страдания. Боль – сигнал о том, что существует проблема, наслаждение – сигнал о том, что проблема решается, отсутствие же каких-либо сигналов (удовлетворение) означает отсутствие проблемы.

Как следствие, в противоположность этому – самым худшим способом справиться с грустью являются попытки от неё отвлечься. Это, впрочем, касается не только грусти, но и вообще любой разновидности боли, в том числе скуки.

Одной из целей моего исследования будет являться выявление разновидностей причин грусти. Хотя мы и занимаемся именно грустью, по большей части все, что мы узнаем, будет также иметь смысл для любого вида боли. Во-первых, как мы уже рассудили, боль является лишь сигналом, который показывает неудовлетворенную потребность. Эти потребно-

сти, осознанные и неосознанные желания, постоянно бушуют в нас и противоречат одна другой. Удовлетворение потребности противоречит бесчисленному количеству других. Утренний бег спортсмена удовлетворяет потребность самореализации, движения, нагрузки, но и противоречит желанию сна, лени, комфорта, теплоты и т.д. Исходя из этого легко понять, что ни один человек не избавлен от боли.

При обычном наблюдении я бы также допустил следующее:

2. Боль производит боль: люди, испытывающие определенное психологическое страдание, проецируют его же другим, заставляя своих жертв испытывать то же самое.

Поскольку же ни один не избавлен от уже известного противоречия потребностей, то и как следствие, людям суждено постоянно хотеть и наносить другим раны.

По своей природе желания разделяются на психологические и физиологические. Потому и страдания делятся на такие же типы. Желание и страдание синонимичны.

Письмо Второе. Обет Волнения

Главная цель буддизма – избавиться от стремления, это называется Нирваной. Если бы это и было возможным (хотя это не возможно хотя бы потому, что желание избавиться от желаний является желанием, простите за тавтологию), то мы избавимся от любых волнений души и тела, то есть придем

к полному удовлетворению, это будет означать бесчувственность.

3. Страдание и наслаждение взаимно создают друг друга и связаны напрямую. Человек создан для того, чтобы чувствовать: потому затухание желаний означает смерть.

Все хорошее есть лишь пока есть все плохое. Мы называем богатую страну богатой только в сравнении бедной. Если все страны станут богатыми, они станут средними, т.е. различие пропадет и останется бесчувственность.

Пусть это станет новым термином. Чувственность означает спасение: все плохое создает все прекрасное – красивые люди есть до тех пор, пока есть уроды; свет существует за счет тьмы; вкусная еда называется вкусной благодаря еде малосъедобной. Для того, чтобы достичь Нирваны потребуются десятки лет; а чтобы погрузиться в вечное ничто – револьвер и доля секунды, хотя итог один и тот же!

Следовательно для того, чтобы противостоять бесчувственности, благая цель для нас полностью противоположна. Представляю всем антибуддистам Обет Волнения:

4. Обет Волнения – обещание самому себе стремиться и вечно желать.

Цель за целью, шаг за шагом, мы должны преодолевать препятствия, ставить свои мечты в приоритет и воевать за них. Это сразу же приводит нас к чувственности, т.е. теперь мы испытываем как более сильные страдания, так и более потрясающие наслаждения.

Следует помнить об опасности Обета Волнения. Дело в том, что он основан на зависти, которую придется контролировать:

5. Зависть полезна до тех пор, пока не приносит вреда другим.

Помните о различии зависти "черной" и "белой", а также используйте это чувство как вдохновение, а не ненависть. Разница между вдохновением и ненавистью состоит только в одном ингредиенте: зависть + вера в себя = вдохновение, зависть + отсутствие веры в себя = ненависть.

Культивация веры в себя проста, но не легка. Однако я хочу разубедить людей, верящих в то, что удача полностью управляет нашей жизнью, приведя здесь Теорию Успеха:

6. Теория Успеха – удача существует, но почти никак не влияет на успех, а вместо этого формируется за счет потенциальности и задержки.

Потенциальность – отсутствие редких обстоятельств, снижающих вероятность достижения цели до 0%. Задержка – время, требующееся для получения желаемого. Разберем их на следующем примере. Если ваша цель – заработать \$1000000, влияние удачи будут составлять обстоятельства, которые не сводят возможность цели к нулю (например: полное исчезновение доллара как валюты, ваша смерть и т.п.), это потенциальность или непотенциальность. Затем, кому-то и правда может повести и человек заработает \$1000000 за 5 месяцев, а кому-то потребуется на это 30 лет, однако в ко-

нечном счете оба достигли того, чего хотели. Смысл в том, что, если не считать редчайшие обстоятельства потенциальности, то достижение любой мечты, цели, желания возможно на 100% если человек просто продолжает к ней идти без потери веры.

Письмо Третье. Аутентичность

7. Быть самим собой – самое сложное и самое важное стремление.

Совет такого рода начинает раздражать из-за клише, однако от этого не становится неправильным. Хотя мы и не можем быть ничем иным, кроме как самими собой, многие из нас постоянно пытаются быть другими.

Когда мы видим человека, который добился успеха в том, в чем мы бы сами хотели быть успешнее, мы неосознанно желаем "побыть в чужой шкуре" и испытываем желание быть им, а не тем, чем являемся сейчас. Однако можно провести небольшой мысленный эксперимент и мысленно переместиться в тело человека, которому мы завидуем в каком-либо успехе. Радость наша быстро кончиться и на смену придет разочарование ввиду того, что многие аспекты жизни этого кумира совсем невыносимы для нас. Со временем мы даже в новом теле вернем наш стиль жизни к изначальному, т.е. похожему на тот, в котором мы жили ещё тогда в своем теле.

Никто не идеален, да и не должен быть. Все мы персонажи этого долгого фильма и лучше уж один будет молчалив, дру-

гой общителен, этот трудолюбивый, а этот ленивый. Также нужно помнить, что по сути нет качеств плохих и хороших, ведь даже эгоизм можно "направлять" в добрую сторону, а альтруизм в плохое русло. Например: эгоизм может мотивировать достигать небывалых высот в бизнесе, а альтруизм совершенно разрушить успех в жизни человека.

Впрочем, если вы все-таки считаете, что в вас есть плохое качество, то от него можно избавиться, все зависит от вас.

Письмо Четвертое. Наслаждение Настоящим

8. Нельзя идентифицировать себя, называя себя счастливым или несчастным. Мы будем сталкиваться с противоречием когда нам плохо, а мы «должны» быть счастливыми и наоборот. Это тоже самое, что смотреть на серое и называть его черным или белым – и то, и другое правда, но лишь частично. Нужно смотреть на себя, свою жизнь, и повседневность, принимая их такими, какими они являются, без лишней мысли.

Очень популярен совет о том, что жить нужно настоящим, ведь по своей сути, настоящее – это все, что у нас есть. Жить настоящим – значит делать осознанное усилие отвлечения себя от размышлений и фантазий, связанных с прошлым или будущим, фокусируясь при этом на занятии, которым человек занимается в данный момент. Я бы сказал, что часто полезно поразмышлять о прошлом и даже поностальгировать, так как это помогает в самопознании. Думы о будущем по-

могают понять цели и планы. Так что я не совсем согласен с таким определением, но все же хотел бы сказать, что жить настоящим полезно, если иметь ввиду другое.

Жить настоящим – искать интересные занятия, не мешающие нашим планам и учитывающие ошибки прошлого, в целях спасения от скуки. Это уже совершенно другое определение, но имеет оно также много больше пользы, нежели обычный принцип осознанности. Как часто люди откладывают свою жизнь на потом! Как любят люди убеждать себя в невозможности заниматься интересным уже сейчас! Для нас все же цель – тратить как можно меньше времени на то, что ненавистно и как можно больше на то, что приносит радость. Об этом нужно помнить и учитывать, что на самом деле многие мечты намного более исполнимы и зачастую даже в более короткие сроки. Если применить смекалку, вполне возможно найти выходы в любых обстоятельствах.

Письмо Пятое. Бог

9. Религия должна быть заменена собственной духовностью, которая исходит изнутри. Духовность – довольно размытый термин, но в основном определяется как способность ответить (чем точнее, тем лучше) на вопрос: «к чему я стремлюсь?».

Структурированная религия с готовыми принципами, паранезами и целями может легко «заделать дыру» в человеке, однако борется лишь с симптомами, а не причинами. Для человека намного важнее создать собственную философскую

систему. Чтобы это сделать, необходимо больше времени проводить в уединении, наедине со своими мыслями.

Я не пришел к конечному мнению насчет существования или отсутствия бога, как минимум по той причине, что бог – слишком обширное понятие. Вообще же 100% затруднений в философии и науках связаны с тем, что термины в вопросах, которые необходимо исследовать, не объяснены конкретно. Следовательно, я бы определил, что бог – сила, управляющая всем материальным. В свою очередь создатель – сила, являющаяся первопричиной всего материального. Так мы «обычного бога» поделили на 2 конкретных понятия. Теперь уже, если руководствоваться такими понятиями, я бы ответил, что создатель точно есть, ну а бог необязательно.

На деле человек может не верить в бога и оставаться при этом духовным. И все же, есть другая часть духовности, которая должна помогать нам преодолевать трудности. Мы нуждаемся в надежде, т.е. убеждении, что в будущем все будет не хуже (или даже лучше), чем в данный момент. В религиях популярным способом культивации такой надежды является вера в загробную жизнь. Я здесь не могу сказать что-либо за или против: такая вера просто необходима тем, кто находится в устрашающих условиях, т.е. на войне, в камере в ожидании казни или перед страшной пыткой.