

# 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

## **Чему научиться у мастера дзэна**

Автор: admin

29.01.2011 21:38 - Обновлено 01.11.2014 08:55

---

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 суety, 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](#)