

Ученик спросил своего мастера:

— У меня случаются приступы гнева, я хочу от него освободиться, но не могу. Что мне делать?

Мастер не сказал ни слова, просто заглянул глубоко в глаза своего ученика, так что тот даже вспотел от неожиданности. Ему хотелось нарушить молчание, но он не осмелился. Наконец, мастер улыбнулся и сказал:

— Странно! Я искал и искал, но не смог найти гнева внутри тебя. Покажи мне хоть немного гнева здесь и сейчас.

Ученик сказал:

— Он не всегда здесь. Он проявляется внезапно. Как я могу показать его сейчас?

Мастер снова улыбнулся и сказал:

— Тогда это не твоя истинная природа, которая остается с тобой всегда; и если бы твой гнев был частью тебя, ты смог бы показать его мне. Когда ты родился, его с тобой не было. Когда ты умрешь, его с тобой не будет. Этот гнев — не ты. Где-то тут есть ошибка. Уходи и подумай. Ищи! Медитируй!

[Что такое медитация. Часть 7. Медитация - это реализация](#)

[**Что такое медитация. Часть 13. ВЫ — ЭТО НЕ ВАШИ ПЕРЕЖИВАНИЯ**](#)