

Аджан Брам

Отвори сърцето си

*Будистки приказки
за щастие*



Издателска къща Хермес

АДЖАН БРАМ
ОТВОРИ СЪРЦЕТО СИ
БУДИСТКИ ПРИКАЗКИ ЗА
ЩАСТИЕ

Превод: Снежана Милева

chitanka.info

Разказани увлекателно и с чувство за хумор, тези приказки ще ви накарат да се замислите и да се посмеете, но най-вече ще ви помогнат да отворите сърцето си за чудото на живота.

Позволи си за миг да почувстваш покой
и ще разбереш
колко безразсъдно си се лутал насам-натам.
Научи се да пазиш мълчание
и ще забележиш,
че си говорил твърде много.
Бъди добър
и ще осъзнаеш,
че прекалено строго си съдил другите.

Искам да изразя признателността си към Рон Стори за усърдието, с което напечата първия ръкопис; към събратята ми монаси за напътствията и помощта; и накрая, към редактора ми в „Лодиан Букс“ — Магнолия Флора, за съветите и насърчението при работата над първата ми книга.

На учителя ми — Аджан Ча, който живя в мир, на моите братя монаси, които ми напомнят колко прекрасно е мълчанието, и на баща ми, който ме научи да бъда добър.

*Позволи си за миг да почувстваш покой
и ще разбереш
колко безразсъдно си се лутал насам-
натам.*

*Научи се да пазиш мълчание
и ще забележиш,
че си говорил твърде много.*

*Бъди добър
и ще осъзнаеш,
че прекалено строго си съдил другите.*

*Древна китайска
мъдрост*

Аджан Брам е роден в Лондон през 1951 г. Смята себе си за будист от 16-годишна възраст, когато се запознава с първите будистки книги. Интересът му към будизма и медитацията се задълбочава, докато следва теоретична физика в Кеймбридж. Дипломира се и преподава в продължение на година, след което заминава за Тайланд, за да стане монах.

Посветен е в монашески сан на 23 години от настоятеля на манастира „Уат Сакет“ в Банкок. През следващите 9 години се обучава в традицията на горските монаси под наставничеството на многоуважавания будистки учител Аджан Ча.

През 1983 г. е поканен да участва в създаването на горски манастир близо до Пърт, Западна Австралия. Днес Аджан Брам е настоятел на манастира „Бодхиняна“ и духовен ръководител на Будисткото общество на Западна Австралия.

ПРЕДИСЛОВИЕ КЪМ НОВОТО ИЗДАНИЕ

Животът е поредица от преплитащи се истории, а не набор от концепции. Идеите са обобщения и винаги донякъде отдалечени от истината. Историите — с всичките си значения и богатство на детайлите — са осезаемо по-близо до реалния живот. Ето защо по-лесно правим връзка с разказите, отколкото с абстрактните теории. Ние наистина обичаме добрата история.

След като години наред използвах приказките и разказите в тази книга като помощно средство в преподаването, една млада жена ме помоли да ги издам в книга. Каза ми, че преживяла кошмарен развод и тези истории я отказали от самоубийството.

— *Моля* ви, направете от тях книга, за да помогнат и на други хора — настоя тя.

Монахът обича простия живот, затова реших да отложам. „Никога не прави днес това, което можеш да отложиш за утре — току-виж, през нощта си се споминал!“ — това е моето монашеско кредо. Тогава тя сама написа няколко истории и ми ги прати. Качеството им обаче бе толкова лошо (мисля, че тази умна жена го направи нарочно), че нямах избор и се залових за работа. За моя изненада, успях само за месец, като им отделях по два часа дневно. Историите се пишеха едва ли не сами. Оттогава до днес са отпечатани стотици хиляди екземпляри, и то на различни езици. Миналата седмица научих, че тайландското издание е било разпространено в над 100 000 копия. Като будистки монах, с лекота приемам новото издание с нова корица, тъй като го смятам за *преродено* предишно издание.

Преди година-две от Аделейд ми се обади един баптистки пастор, за да ме пита дали може да използва някои от историите в мисионерската си работа. На драго сърце се съгласих и му благодарих за комплимента. Тези мъдри истории имат за цел да премахнат бариерите, разделящи добрите хора от всички религии, а също и онези, които не са последователи на никоя религия.

През 2007 г. много от историите бяха публикувани като поредица в най-големия тайландски всекидневник. Неотдавна мой познат сподели, че чул свой приятел — човек без отношение към религията — да разказва една от тях на традиционно австралийско барбекю. А преди две седмици една жена на средна възраст долетя чак от Швейцария, за да се срещне с мен в Пърт и да ми благодари, че съм написал книгата. Тя се появи в манастира, стиснала вехт екземпляр на немското издание, и ми каза, че страдала от депресия, страхова невроза и какво ли още не. Подлагала се на скъпи терапии при редица психолози и опитвала различни видове медикаментозно лечение. После попаднала на книгата ми, променила начина, по който гледала на живота си, и сега се чувствала много по-добре, без да пие лекарства. Ето защо знаела, че трябва да прелети над половината свят, за да ми благодари. Докато с радост подписвах вехтия екземпляр от немското издание, тя се разплака.

Ето кое е истинската ми награда. Дано простичките истории от реалния живот в тази книга помогнат на много хора да почувстват облекчение от страданията си, виждайки ги от друг ъгъл. И ако това се случи, за какво друго възнаграждение може да мечтае един будистки монах?

Аджан Брам, 2008 г.

ВЪВЕДЕНИЕ

Историите в тази книга са събирани от мен повече от три десетилетия, откакто съм монах от горската традиция на будистката школа *Теравада*. От векове *Теравада* е основният духовен извор за народите на Тайланд, Мианмар (Бирма), Шри Панка, Камбоджа и Лаос. Днес тази форма на будизма се разпространява и на Запад — а също и на Юг, та нали сега живея в Австралия!

Често ме питат каква е разликата между основните разклонения на будизма — теравада, махаяна, ваджраяна и дзен. Отговарям, че те са като части от една и съща торта, но с различна глазура — видът, а в началото и вкусът, ти се струва различен, но когато „задълбаеш“ в съответната традиция, откриваш един и същи вкус — вкуса на свободата. В началото е имало само един будизъм.

Буда е проповядвал в североизточната част на Индия преди 26 века — век преди да се роди Сократ. Наставлявал е не само монаси и монахини, но и хиляди обикновени хора — от селяни, отглеждащи ориз, до улични метачи и дори проститутки. Мъдростта на Буда не е откровение, идващо от свръхестествено същество; тя произлиза от най-дълбоките прозрения за истинската природа на живота. Учението на Буда блика от сърцето му, разтворено в процеса на дълбока медитация. Както сам Буда казва: „Тук, в това тяло, дълго четири лакътя^[1], надарено с разум, можеш да познаеш началото и края на този свят“^[2].

Сърцевина на учението на Буда са Четирите благородни истини. Представени в малко по-различна форма от обичайното, те са:

1. Щастие
2. Причина за щастие
3. Липса на щастие
4. Причина за липсата на щастие

Историите в тази книга са съсредоточени около Втората благородна истина — причината за щастие.

В проповедите си Буда често използва истории и притчи. Същото правеше и моят учител, покойният Аджан Ча от Североизточен Тайланд. След беседите му помнех най-много историите, особено забавните. Освен това, именно те носеха най-дълбоките послания как да следваме пътя към вътрешното щастие. Историята бе пратеникът, приносителят на учението.

Аз също използвах истории, докато преподавах будизъм и медитация в Австралия, Сингапур и Малайзия повече от двайсет години. Най-добрите от тях са включени в тази книга. Те сами говорят за себе си, затова съм ограничил коментарите до минимум. Всички те носят послания на различни нива, така че колкото повече ги четете, толкова повече истини ще ви се разкрият.

Дано тези истории за истинско щастие донесат щастие и на вас, както на онези, които вече са ги чули. И дано променят живота ви към по-добро, както вече са направили за мнозина други.

Аджан Брам

[1] Стара мярка за дължина; разстоянието от върха на пръстите до лакътната става (около 50 см). — Б.р. ↑

[2] *Девапутра Самютта*, сутра № 26 (*Рохитасса сутра*), мой превод. ↑

СЪВЪРШЕНСТВО И ВИНА

ДВЕТЕ КРИВИ ТУХЛИ

След като купихме земята за манастира през 1983 година, останахме без пукнат грош. Бяхме задължнели. В имота нямаше нито една постройка, нито дори навес. Първите няколко седмици спяхме върху стари врати, купени на безценица от един склад за отпадъци; бяхме ги повдигнали върху тухли в четирите края, за да не са на земята. (Дюшеци естествено няхахме, както се очаква от горски монаси.)

Настояателят получи най-хубавата врата, гладката. Моята имаше голяма нащърбена дупка в средата, където някога бе имало дръжка. За моя радост тя бе махната, но сега в центъра на моето необичайно легло зееше дупка. Шегувах се, че няма да е нужно да ставам, за да ходя до тоалетна! Суровата истина обаче бе, че вятърът минаваше през дупката. През онези първи нощи трудно заспивах.

Бяхме бедни монаси, на които им трябваха постройки. Не можехме да си позволим да наемем строители, материалите бяха достатъчно скъпи. Затова трябваше да се науча да строя: да градя основите, да полагам бетон и да редя тухли, да издигам покрив, да инсталирам водопроводни тръби — абсолютно всичко. Преди да стана монах, се занимавах с теоретична физика; бях преподавател и не бях привикнал на ръчен труд. След няколко години станах доста добър в строителния занаят и дори наричах екипа си „Би Би Си“ (Будистка бригада по строителство). В началото обаче ми беше много трудно.

Да редиш тухли изглежда лесно: плясваш хоросан отдолу, после леко потупваш оттук-оттам. Когато се заех да зидам, почуквах единия край, за да изравня тухлата, и тогава другият край щръкваше. Когато почуквах него, тухлата се разместваше. След като я побутнех, за да я изравня, първият край отново щръкваше. Пробвайте и ще разберете за какво говоря.

Като монах, разполагах с огромен запас от търпение и време. Стараех се всяка тухла да е свършено положена, каквото и да ми струваше това. Когато най-после завърших първата си тухлена стена,

отстъпих назад, за да ѝ се порадвам. И тогава забелязах — о, не! — бях изкривил две тухли. Всички останали бяха безупречно наредени, а тези двете стояха накриво. Изглеждаха ужасно. Разваляха цялата стена. Съсипвах я.

По това време циментовият хоросан вече се бе втвърдил и не можех да извадя тухлите, затова помолих настоятеля да ми разреши да съборя цялата стена и да започна отново — най-добре направо да я взривя. Бях я оплескал и се чувствах ужасно неловко. Настоятелят беше категоричен: стената остава.

Когато показвах новостроящия се манастир на първите посетители, винаги се опитвах да пропусна моята тухлена стена. Изобщо не исках никой да я вижда. Един ден, три или четири месеца след завършването ѝ, развеждах един посетител и той я видя.

— Хубава стена — подхвърли той несприетено.

— Господине — отвърнах изненадано, — да не сте си забравили очилата в колата? Или имате проблеми със зрението? Не виждате ли онези две криви тухли, които развалят цялата стена?

Неговият отговор промени изцяло виждането ми за стената, за мен самия и за живота въобще.

— Да, виждам двете криви тухли — потвърди той. — Но виждам и останалите 998 безупречни тухли.

Стоях като зашеметен. За първи път от месеци виждах другите тухли отделно от двете „сгрешени“. Отгоре, отдолу, отляво и отдясно на тях имаше все прекрасни тухли, свършени тухли. Нещо повече, свършените тухли бяха много, много повече от двете, които ми „бодяха“ очите. Досега погледът ми оставаше вперен в моите две грешки — за всичко друго бях сляп. Затова и не исках да поглеждам стената и още по-малко — да я показвам на други. Ето защо исках да я разруша. Сега, когато виждах равните редици тухли, стената вече не изглеждаше толкова лоша — както посетителят бе казал, това бе една „хубава тухлена стена“. Двайсет години по-късно тя все още си е там, а аз дори съм забравил къде точно се намират онези две изкривени тухли. Буквално не мога да открия къде са грешките.

Колко хора слагат край на връзката си или се развеждат, защото виждат в партньора си единствено „двете криви тухли“? Колко от нас изпадат в депресия и дори мислят за самоубийство, защото виждат в себе си само „двете лоши тухли“? Всъщност добрите, свършените

тухли са неимоверно повече — отгоре, отдолу, отляво и отдясно на слабостите, — но понякога не ги забелязваме. Вместо това, погледът ни всеки път се втрещва в грешките. И понеже виждаме само недостатъците, упорито мислим, че освен тях няма нищо друго, и ни се иска да ги унищожим. И за съжаление, понякога наистина разрушаваме една „много хубава стена“.

Всички имаме своите две криви тухли, но съвършените тухли в нас са неизмеримо повече от „сгрешените“. Когато прогледнем за тях, нещата вече не изглеждат толкова лоши. Тогава можем не само да живеем в мир със себе си, без да изключваме недостатъците си, но и да се радваме на съжителството с партньор. За адвокатите по бракоразводни дела това е лоша новина, но за вас е добра.

Разказвал съм тази случка много пъти. Веднъж при мен дойде един строител, който ми довери професионална тайна.

— Ние, строителите, винаги допускаме грешки — започна той, — но на клиентите казваме, че това е „белег за оригиналност“, който никоя от къщите наоколо няма. След което им вземаме още няколко хилядарки отгоре!

Така че има вероятност „уникалните характеристики“ на къщата ви да са били първоначално грешки. По същия начин онова, което приемате за грешки и недостатъци в себе си, в своя партньор или в живота по принцип, може да се превърне в „уникални черти“, които ще обогатят живота ви на този свят — стига да престанете да се вторачвате в тях.

ГРАДИНАТА НА ХРАМА

Будистките храмове в Япония са прочути със своите градини. Но красотата на една храмова градина се смятала за ненадмината. От цялата страна идвали хора само за да се любуват на изящната ѝ подредба и съвършената простота.

Дошъл да я види и един стар монах. Той пристигнал много рано, още на разсъмване. Искал да разбере защо тази градина се смята за най-вдъхновяваща от всички, затова се скрил зад голям храст, откъдето имал добър изглед.

Видял от храма да излиза млад монах градинар, който носел две плетени кошници. През следващите три часа младият монах внимателно вдигал от земята всяко листенце и вейка, паднали от сливовото дърво, разпростряло клони в центъра на градината. Той ги вземал едно по едно, обръщал ги върху нежната си длан, изучавал ги и размишлявал. Ако му харесвали, монахът ги поставял внимателно в едната кошница, а останалите пускал в кошницата за отпадъци. След като събрал и размишлявал над всички листа и вейки, той изпразнил кошницата за отпадъци на купчината зад храма и спрял да отдъхне, да пие чай и да настрои съзнанието си за предстоящия решителен етап.

Следващите три часа младият монах прекарал, като внимателно, старателно и изкусно поставял всяко листо и клонка на правилното място в градината. Ако положението на някоя клонка не го задоволявало, той леко я завъртал или побутвал напред, след което с едва доловима усмивка на удовлетворение преминавал към следващото листо, като избирал онова, което по форма и цвят било напълно подходящо за съответното място в градината. Вниманието му към детайлите било несравнимо. Майсторството, с което съчетавал формите и цветовете, било изключително. Разбирането му за естествената красота било поразително. Когато приключил, градината изглеждала безупречно.

Старият монах се показал в градината. С широка усмивка, разкриваща изпочупените му зъби, той поздравил младия монах

градинар:

— Чудесна работа! Наистина чудесна, почитаеми! Цяла сутрин ви наблюдавам. Прилежанието ви заслужава най-висока похвала. А градината ви... Градината ви е почти свършена.

Младият монах пребледнял. Тялото му се вцепенило, сякаш го ужилил скорпион. Усмивката на удовлетворение се изплъзнала от лицето му и потънала в бездната на пустотата. В Япония човек не знае какво да очаква от стари ухилени монаси!

— Как... какво... искате да кажете? — рекъл той, заеквайки от ужас — Как така... ПОЧТИ свършена? — И той се проснал в нозете на стария монах — О, учителю, учителю! Моля ви, проявете състрадание към мен. Сигурен съм, че Буда ви е пратил, за да ми покажете как да направя градината си свършена. Научете ме, о, премъдри! Покажете ми пътя!

— Наистина ли искате да ви покажа? — попитал старият монах и на сбръчканото му лице се появило дяволито изражение.

— Наистина. Моля ви, учителю, покажете ми, моля ви!

Тогава възрастният монах се запътил към центъра на градината и с двете си стари, но все още здрави ръце обвил отрупаното с листа сливово дърво. И със смеха на светец хубаво раздрусал бедното дърво! По земята се посипали листа, клонки и парченца кора, но старият монах продължавал да го разтърсва. Когато нямало какво повече да пада, той спрял.

Младият монах бил ужасен. Градината била съсипана. Трудът, който полагал цяла сутрин, отишъл на вятъра. Искало му се да убие стария монах. Той обаче бил съвършено спокоен и се любувал на свършеното. После с усмивка, стапяща гнева, казал благо на младия монах:

— Сега градината е наистина свършена.

КОЕТО Е СВЪРШЕНО, Е ПРИКЛЮЧЕНО

Мусонният период в Тайланд е от юли до октомври. През това време монасите спират да странстват, оставят настрана всички работни проекти и се посвещават на учене и медитация. Периодът се нарича *Васа*, или „оттегляне в дъждовния сезон“.

Преди няколко години в южната част на Тайланд известен настоятел строил нова сграда в манастира си. С настъпването на дъждовния сезон той прекратил всякаква работа и пуснал строителите да си ходят. Било време за тишина в манастира.

Няколко дни по-късно дошъл посетител. Той видял наполовина построената сграда и попитал настоятеля кога работата по нея ще бъде приключена. Без всякакво колебание старият монах отговорил:

— Работата е приключена.

— Как така приключена? — попитал изненаданият гост. — Та сградата няма покрив, нито врати и прозорци. Наоколо са пръснати дървени греди и торби с цимент. Така ли смятате да я оставите? Да не сте полудели? Какво искате да кажете с това: „Работата е приключена“?

Старият настоятел се усмихнал и любезно отговорил:

— Което е свършено, е приключено. — И се оттеглил да медитира.

Това е единственият начин да се отдадеш на размисъл или отдых. Иначе работата никога не приключва.

ПЪТЕВОДИТЕЛ КЪМ ДУШЕВНИЯ МИР ЗА ИДИОТИ

Една петъчна вечер в Пърт разказах горната история пред голяма аудитория. Два дни по-късно разгневен родител дойде да ме смъмри. Присъствал на беседата заедно със сина си тийнейджър. В събота вечер, когато синът поискал да излезе с приятели, бащата го попитал:

— Свърши ли с домашните, сине?

— Както Аджан Брам каза в храма, тате, което е свършено, е приключено! Чао.

Следващата седмица разказах друга история.

Повечето хора в Австралия имат градина около къщата си, но малцина знаят как да намерят покой в нея. За останалите градината е просто още едно място, изискващо работа. Ето защо аз насърчавам хората, които имат градина, да поддържат красотата ѝ, като работят известно време, но също и да подхранват сърцето си, като поседят мирно и тихо, наслаждавайки се на даровете на природата.

Първият идиот намира идеята за страхотна. Затова решава да свърши най-напред всички дребни задачи, а после да си даде няколко минути покой в градината. В края на краищата моравата наистина се нуждае от косене, на цветята ще им дойде добре поливането, листата трябва да се съберат, храстите — да се подрежат, алеите — да се пометат... Разбира се, това ангажира цялото му свободно време, а „дребните задачи“ не са и наполовина приключени. За този човек работата никога не свършва, затова той никога не получава своите няколко минути покой. Забелязали ли сте, че в нашата култура единствените хора, които „почиват в мир“, са в гробището?

Вторият идиот си мисли, че е много по-умен от първия. Той прибира греблата и лейките и сядва в градината със списание, най-вероятно някое с лъскава корица. Но онова, което му носи наслаждение, е списанието, а не покаят в градината.

Третият идиот прибира градинарските инструменти, списанията, вестниците, спира радиото и просто сядва в покоя на градината... за

около две секунди! После започва да мисли: „Тази морава наистина има нужда от косене. Онези храсти скоро трябва да се подрежат. Ако не поля цветята до няколко дни, ще умрат. Една хубава гардения ще стои добре в онзи ъгъл. Да! С едно от онези декоративни басейнчета за птици пред нея. Мога да взема едно от разсадника...“ Това е наслаждение от мисленето и планирането — тук няма място за душевен покой.

Умният градинар разсъждава така: „Работих достатъчно и сега е време да се порадвам на резултатите, да се вслушам в тишината. Затова, въпреки че моравата се нуждае от косене, листата — от събиране, и т.н., и т.н. — НЕ СЕГА“. Ето как откриваме мъдростта да се насладим на градината, дори да не е свършена.

Може би зад някой храст се крие стар японски монах, готов да изскочи и да ни каже, че разхвърляната ни градина е наистина свършена. Ако видим работата, която вече сме свършили, вместо да се вторачваме в работата, която ни остава, може би ще разберем, че което е свършено, е приключено. Ако обаче винаги забелязваме само слабостите и нещата, които трябва да бъдат поправени — като в случая с моята тухлена стена в манастира, — никога няма да познаем вътрешния мир.

Интелигентният градинар се наслаждава на своите петнайсет минути покой в свършеното несвършенство на природата, без да мисли, без да планира и без да се чувства виновен. Всички ние заслужаваме „да се махнем“, да се успокоим; другите също заслужават да почувстват покоя, който ще им даде отсъствието ни! И след като получим своите решаващи, животоспасяващи петнайсет минути покой, можем да продължим с градинарските си задължения.

Когато се научим да намираме такъв покой в градината, ще знаем как да го намираме навсякъде и по всяко време. И най-вече ще знаем как да изпитваме мир в градината на сърцето си, макар понякога да ни се струва, че там е такъв безпорядък и има толкова работа за вършене.

ВИНА И ОПРОЩЕНИЕ

Преди няколко години млада австралийка дойде при мен в манастира в Пърт. Хората често търсят съвета на монасите, може би защото имат сметка от нас — нали никога не вземаме пари. Жената се измъчваше от чувство за вина. Около половин година преди това тя работела в отдалечена миньорска общност в северната част на Западна Австралия. Работели здраво и парите били добри, но нямали особени забавления. Ето защо един неделен следобед тя предложила на най-добрата си приятелка и нейното гадже да отидат с колата извън града. На никого от двамата не му се ходело, но тъй като сама нямало да ѝ е приятно, жената ги увещавала, настоявала и не ги оставила на мира, докато не се предали.

Разходката завършила с катастрофа — колата се преобърнала на някакъв черен път. Приятелката ѝ загинала, момчето останало парализирано. Идеята за пътуването била на младата жена, а тя не получила и драскотина.

С изпълнен с болка поглед тя ми каза:

— Ако не ги бях принудила да тръгнат, тя щеше да е жива, а той щеше да се движи. Не трябваше да ги карам. Чувствам се ужасно. Чувствам се толкова виновна.

Първата мисъл, която ми мина през главата, бе да я успокоя, да ѝ кажа, че не е виновна. Тя не бе планирала катастрофата. Не бе имала намерение да причини нищо лошо на приятелите си. Такива неща се случват. Трябваше да забрави за това. Да не се чувства виновна. В следващия момент обаче ми хрумна: „Сигурен съм, че това го е чувала и преди, поне сто пъти, и явно не е подействало“. Затова направих пауза, вгледах се по-дълбоко в ситуацията и ѝ казах, че с право се чувства виновна.

Изразението ѝ се промени от печално на изненадано, от изненадано — на облекчено. За пръв път чуваше това: че би трябвало да се чувства виновна. Предположението ми се оказа правилно. Жената се чувстваше виновна за това, че се чувства виновна.

Чувстваше се виновна, а всички ѝ казваха, че не трябва. Изпитваше „двойна вина“ — заради катастрофата и заради това, че се чувства виновна. Така функционира сложният човешки ум.

Едва когато се справихме с първия пласт вина и установихме, че е напълно нормално да се чувства така, можехме да продължим със следващия етап на решението: Какво може да се направи по въпроса?

Една мъдра будистка поговорка казва: „Вместо да се оплакваш от тъмното, по-добре запали свещ“.

Винаги можем да направим нещо, вместо да се разстройваме — дори ако това е просто да поседим мирно и тихо, без да се оплакваме.

Да се чувстваш виновен е нещо съвсем различно от разкаянието. В нашата култура „виновен“ е присъда, която след дълго разискване съдията постановява с удар на чукчето в съдебната зала. А ако никой друг не ни наказва, ще се постареем да се самонакажем по един или друг начин. Вината е наказание дълбоко в психиката ни.

Жената имаше нужда от самоналожено наказание, което да я освободи от чувството за вина. Щеше да е безсмислено да ѝ казвам, че трябва да забрави и да продължи да живее; затова ѝ предложих да работи на доброволни начала в рехабилитационното отделение на местната болница, за да помага на жертвите на пътни инциденти. Според мен чувството за вина постепенно щеше да се заличи от здравата работа там и освен това, както обикновено се случва при доброволческата работа, тя самата щеше да получи огромна помощ от онези, на които помагаше.

ВИНА И ПРЕСТЪПЛЕНИЕ

Преди да ми стоварят благородния, но тежък пост на настоятел, посещавах затворите около Пърт. Внимателно отбелязвах часовете, които отслужвах там, за да ги използвам като „кредит“, в случай че някога ме осъдят.

Когато за пръв път отидох в един голям затвор, бях изненадан и впечатлен от броя на затворниците, които дойдоха да чуят беседата ми за медитацията. Помещението бе претъпкано. Близко 95% от обитателите на затвора бяха дошли да се научат да медитират. Колкото повече говорех, толкова по-нервни ставаха моите слушатели по неволя. Бяха минали едва десет минути, когато един затворник вдигна ръка, за да ме прекъсне и да зададе въпрос. Подканих го да пита.

— Вярно ли е — каза той, — че с медитация човек може да се научи да левитира?

Сега разбрах защо толкова много затворници бяха дошли на беседата ми. Всички те искаха да се научат да медитират, за да се издигнат над стените на затвора! Отговорих, че това е възможно, но само при изключително напреднали медитиращи, и то след много години обучение. Когато следващия път отидох в същия затвор, само четирима затворници се отзоваха.

През годините, в които посещавах затворите, имах възможност да опозная някои от престъпниците наистина добре. Едно от нещата, които открих, бе, че всички те се чувстват виновни за онова, което са сторили. Това чувство е с тях денонощно, то е дълбоко в сърцето им. Доверяват го само на най-близките си приятели. Пред външни хора надяват обичайната предизвикателна маска, но когато спечелиш доверието им, когато за известно време те приемат за свой духовен наставник, те стават открити и признават болезненото си чувство за вина. Често им помагах със следващата история — историята за децата от „б“ клас.

ДЕЦАТА ОТ „Б“ КЛАС

Преди много години в едно английско училище бил проведен образователен експеримент. Учениците на една възраст били разделени в два класа. В края на годината бил проведен изпит, след който децата били разпределени за следващата година. Резултатите от изпита обаче не били разкрити. Само директорът и психолозите знаели, че детето, което показало най-добри резултати, било поставено в един клас с децата на четвърто, пето, осмо, девето, дванайсето, тринайсето и т.н. място. Докато децата, които се наредили на второ и трето място на изпита, се озовали в другия клас — заедно с децата на шесто, седмо, десето, единайсето и т.н. място. С други думи, децата били равностойно разпределени в двата класа въз основа на своите резултати. Учителите за следващата година били подбрани така, че да са еднакво способни. Класните стаи имали еднакво обзавеждане, ползвали еднакви помощни средства. Всичко изглеждало еднакво, с едно изключение: единият клас бил наречен „а“ клас, а другият — „б“ клас.

В действителност в двата класа имало еднакво способни деца. В представите на всички обаче „а“ клас бил класът на умните, а „б“ клас — на по-малко умните. Някои родители на деца от „а“ клас били приятно изненадани, че детето им се е справило толкова добре, и го наградили с подаръци и похвали; докато родителите на някои от децата от „б“ клас ги смъмрили за това, че не са положили достатъчно усилия, и им отнели някои привилегии. Дори учителите преподавали по различен начин на „б“ клас, като не очаквали от тях високи резултати. Тази заблуда била подхранвана цяла година. Дошло време за годишния изпит.

Резултатите били потресаващи, но не и изненадващи. Децата от „а“ клас се справили невероятно по-добре от „б“ клас. Всъщност изглеждало така, сякаш на миналогодишния изпит именно те се били класирали в първата половина. Тези деца се били превърнали в „а“ клас; а онези от другата група, макар предишната година да им били

равни, сега били станали „б“ клас. Това им повтаряли цяла година, по този начин се отнасяли към тях и в това вярвали самите те — в крайна сметка в това се и превърнали.

ДЕТЕТО В СУПЕРМАРКЕТА

На своите приятели затворници казвам, че никога не трябва да се смятат за престъпници, а за хора, извършили нещо престъпно. Защото, ако им се казва, че са престъпници, ако се отнасят към тях като към престъпници и ако самите те вярват, че са престъпници, такива и ще станат. Така стоят нещата.

Едно момченце изпуснало кутия с мляко на касата в супермаркета. Кутията се отворила и млякото се разляло на земята.

— Глупаво момче! — нахокала го майката.

На съседната каса друго момче изпуснало кутия с мед. Тя също се отворила и медът се разсипал на пода.

— Ама че глупост направи — казала майка му.

Първото дете било определено като глупаво за цял живот; на второто само му била посочена една грешка. Първото вероятно щяло да стане глупаво; второто щяло да се научи да не върши глупости.

Питам своите приятели затворници какво друго са правили в деня на престъплението. Какво друго са направили през останалите дни от онази година? Какво друго са направили през останалите години от живота си? А после им разказвам историята на моята тухлена стена. В стената на живота ни има и други тухли, освен грешки и престъпления. Всъщност добрите тухли винаги са много, много повече от лошите. Е, смятате ли, че сте лоша стена, която заслужава да бъде разрушена? Или сте добра стена с една-две лоши тухли, като всеки друг човек?

Няколко месеца след като станах настоятел и трябваше да спра посещенията си в затвора, ми се обади един служител и ме помоли да се върна. Направи ми комплимент, който винаги ще ценя високо. Той ми каза, че след като излежали присъдите си, моите приятели затворници, моите ученици, никога не се върнали в затвора.

ВСИЧКИ СМЕ ПРЕСТЪПНИЦИ

В предишната история ви разказах за хората, с които работих в затвора; това послание обаче се отнася за всеки, който „излежава присъда“ в затвора на вината. Освен „престъплението“, заради което се чувстваме виновни, какво друго сме направили в онзи ден, през въпросната година, в този живот? Успяваме ли да видим другите тухли в стената? Способни ли сме да прозрем отвъд глупавото деяние, което ни кара да се чувстваме виновни? Ако прекалено много се взираме в постъпките си от категория „б“, може и да се превърнем в човек от „б“ категория — ето защо отново и отново правим едни и същи грешки и трупаме още повече вина. Когато обаче видим другите моменти от живота си, другите тухли в стената, когато видим реалната картина, в сърцето ни разцъфва чудното прозрение, че заслужаваме прошка.

ДА СЕ ОСВОБОДИМ ОТ ВИНАТА ЗАВИНАГИ

Най-трудният етап в освобождаването от чувството за вина е да убедим себе си, че заслужаваме прошка. Можем да намерим подкрепа в историите, разказани дотук, но последната крачка, която ще ни изведе извън затвора, трябва да направим сами.

Като малък, един мой познат си играел с най-добрия си приятел на кея и на шега го бутнал във водата. Приятелят му се удавил. Минали много години, в които той живял с парализиращо чувство за вина. Родителите на приятеля му били съседи и той израснал с мисълта, че ги е лишил от сина им. И тогава една сутрин, както той самият ми каза, осъзнал, че вече няма защо да се чувства виновен. И прекрачил прага на собствения си затвор, вдишвайки свежия въздух на свободата.

ЛЮБОВ И ОБВЪРЗВАНЕ

БЕЗУСЛОВНАТА ЛЮБОВ

Когато бях около тринайсетгодишен, баща ми ме дръпна настрана и ми каза нещо, което щеше да промени живота ми. Двата седяхме в очуканата му стара кола в странична уличка на едно от победните лондонски предградия. Той се обърна към мен и каза следното:

— Сине, искам да знаеш че каквото и да направиш в живота си, вратата ми винаги ще е отворена за теб.

По онова време бях в началото на юношеството. Не разбирах какво има предвид, но знаех, че е нещо важно, затова го запомних. Три години по-късно баща ми почина.

Когато станах монах в Североизточен Тайланд, се замислих над думите на баща ми. По онова време домът ни бе малко общинско жилище в беден лондонски квартал — къща, в която човек не би изгарял от желание да влезе. Но тогава осъзнах, че баща ми бе искал да каже нещо друго. В думите му, като диамант, завит в дрипава кърпа, се криеше най-недвусмисленият израз на обич, който мога да си представя: „Сине, каквото и да направиш в живота си, знай това — *сърцето* ми винаги ще е отворено за теб“.

Баща ми ми предлагаше безусловна любов. Без обвързващи уговорки. Аз бях негов син и това му стигаше. Беше прекрасно. Беше истинско. Той говореше искрено.

Иска се смелост и мъдрост да кажеш подобни думи на друг човек, да отвориш сърцето си за друг без условия. Може да ни се струва, че той ще злоупотреби, но нещата не стоят така, не и според личния ми опит. Когато някой ти даде такава любов, все едно си получил най-скъпия дар. Ти я цениш високо, пазиш я до сърцето си, за да не я изгубиш. Въпреки че когато той ми каза тези думи, не разбирах напълно смисъла им, дори тогава не бих посмял да нараня такъв човек. Ако дадете тези думи на близък човек, ако наистина ги мислите, ако идват от сърцето ви, този човек ще се постарее да заслужи обичта ви, а не да се възползва от нея.

ДА ОТВОРИШ СЪРЦЕТО СИ

Преди няколко века в пещера някъде в азиатската джунгла седем монаси медитирали върху безусловната любов, за която вече ви говорих. Първите трима били главният монах, брат му и най-добрият му приятел. Четвъртият бил неприятел на главния монах — двамата просто не се разбирали. Петият в групата бил много стар монах, в толкова напреднала възраст, че всеки момент очаквали да умре. Шестият монах бил болен — всъщност толкова болен, че и той можел скоро да се спомине. И последният, седмият, бил безполезният монах — той винаги заспивал по време на медитация, не можел да запомни думите на мантрите, а когато напявал, излизало фалшиво. Не можел дори робата да си облече както трябва. Останалите обаче го понасяли и му били благодарни, задето ги учи на търпение.

Един ден разбойници открили пещерата и понеже била отдалечена и закътана, решили да я направят свое убежище. Затова решили да убият монасите. За щастие главният монах бил красноречив оратор и успял — не ме питайте как — да склони разбойниците да пуснат всички негови събрата, освен един, който щял да бъде убит като предупреждение към останалите да не казват на никого за пещерата. Това било най-доброто, което главният монах успял да постигне.

Оставили го насаме, за да вземе ужасното решение кого да пожертва, та да бъдат спасени останалите.

Когато разказвам тази история пред публика, тук спирам и питам: „Е, кого според вас е избрал главният монах?“. Това пречи на някои от слушателите да заспят и събужда онези, които вече са заспали. Напомням им, че седмината са главният монах, братът, най-добрият приятел, врагът, старият монах, болният монах (и двамата на прага на смъртта) и безполезният. Кого според вас е избрал?

Някои предполагат, че това е врагът.

— Не — казвам.

— Брат си?

— Грешка.

Някой винаги споменава безполезния монах — какви съдници сме само! И след като съм се позабавлявал добре, им разкривам истината: главният монах не могъл да избере.

Той обичал брат си също толкова — нито повече, нито по-малко, — колкото и най-добрия си приятел; и също толкова обичал той врага си, стария монах, болния монах и дори добрия стар безполезен монах. Той бил овладял до съвършенство смисъла на онези думи: Сърцето ми винаги ще е отворено за теб, каквото и да правиш, който и да си.

Вратата на сърцето на главния монах била широко отворена за всички — от безусловна, непознаваща дискриминация и ограничения любов. И най-трогателното от всичко е, че обичта към другите била равна на обичта му към себе си. Сърцето му било отворено и за самия него. Ето защо той не избрал между себе си и другите.

На юдео-християните сред присъстващите припомням, че в техните писания се казва: „Възлюби ближния си като себе си“. Не повече от себе си, нито по-малко, а като себе си. Това означава да гледаме на другите по същия начин, по който гледаме на себе си, но и да гледаме на себе си така, както гледаме на другите.

Защо повечето от слушателите ми предположиха, че главният монах е избрал самият той да умре? Защо в нашата култура винаги жертваме себе си заради другите и това се счита за добро? Защо сме по-взискателни, критични и склонни да наказваме себе си, отколкото всеки друг? Причината винаги е една и съща: все още не сме се научили да обичаме себе си. Ако смятате, че е трудно да кажете на друг човек: „Сърцето ми е отворено за теб — каквото и да направиш“, то е нищо в сравнение с трудността, пред която ще се изправите, когато трябва да кажете: „Аз. Аз съм този, с когото живея, откакто се помня. Аз самият. Вратата на сърцето ми е отворена и за мен самия. За всичко, което съм, каквото и да съм направил. Влез“.

Това имам предвид, когато казвам да обичаме себе си — нарича се *прошка*. Да прекрачим прага на затвора, изграден от чувството за вина, и да бъдем свободни; да бъдем в мир със себе си. И ако наистина намерим смелостта да си кажем тези думи искрено, в своя съкровен вътрешен свят, ще се устремим нагоре, а не надолу, докосвайки чистата любов. Един ден всеки от нас ще трябва да си каже тези думи или други подобни честно и без преструвки. Тогава ще се почувстваме така, сякаш част от нас, която е била отхвърлена и оставена да живее

на студа ужасно дълго, се е прибрала у дома. Ще се почувстваме цялостни и свободни да бъдем щастливи. Само когато обикнем себе си по такъв начин, ще разберем какво значи да обичаш истински друг човек — ни повече, ни по-малко.

И запомнете, моля ви: не е нужно да сте свършени, да сте безупречни, за да си дадете тази любов. Не чакайте свършенството, то никога не идва. Трябва да отворим сърцето си за себе си — *каквото и да сме направили*. Когато го отворим, ще бъдем свършени.

Хората често ме питат какво е станало със седемте монаси, когато главният монах казал на разбойниците, че не може да избере ни един от тях.

Историята такава, каквато я чух преди много години, свършваше дотук^[1]. Аз обаче знам какво се е случило; представих си какво трябва да е последвало. Когато главният монах обяснил на разбойниците защо не може да избере между себе си и друг от монасите и им разкрил смисъла на любовта и прошката, както направих и аз току-що, разбойниците били толкова впечатлени и вдъхновени, че не само помилвали седмината, но и самите те станали монаси!

[1] Тази история съчетава мотиви от други източници, по-конкретно първоначалната история от *Дхампада*, стих 110, и строфите на просветления монах Адимутта Тиро в *Терагата*. ↑

БРАКЪТ

Откакто станах монах и избрах безбрачието, съм омъжил много жени.

Като будистки монах, трябва да изпълнявам религиозната част от будистките брачни церемонии. Според традицията, която следвам, будистът мирянин е официалният брачен свещеник, но много от двойките считат мен за човека, който ги е оженил. Така че съм бракосъчетал много жени и мъже.

Казват, че в брака има три пръстена: годежният, венчалният и пръстенът на страданието!^[1]

Всъщност проблемите са очаквани. И когато те се появят, хората, които съм оженил, обикновено идват да говорят с мен. Като монах, който обича простия живот, разказвам на брачните двойки следните три истории, които целят да предпазят и трима ни от неприятности колкото е възможно по-дълго.

^[1] Игра на думи: на английски думата страдание (suffering) съдържа в себе си suffer (страдам) и ring (пръстен). — Б.пр. ↑

ОБВЪРЗВАНЕТО

Моето виждане за любовните взаимоотношения и брака е следното: когато двама души излизат заедно, те имат връзка; когато се сгодят, връзката им става по-сериозна, но все още е само връзка; когато публично разменят брачните си клетви, тогава вече са обвързани.

Смисълът на брачната церемония е обвързването. И за да предам смисъла ѝ по начин, който хората обикновено помнят цял живот, по време на церемонията обяснявам, че разликата между връзките и обвързването е като разликата между беконата и яйцето.

Това е моментът, когато роднините и приятелите наострят уши и се питат: „Какво общо имат беконът и яйцето с брака?“. Аз продължавам:

— Разликата между беконата и яйцето е, че докато кокошката само е „имала връзка“, прасето се е „обвързало“. Нека този брак бъде като обвързването на прасето.

КОКОШКАТА И ПАТИЦАТА

Тази история бе една от любимите на моя учител Аджан Ча от Североизточен Тайланд.

Една хубава вечер двама младоженци излезли на разходка в гората. Чувствали се толкова добре заедно, докато не чули в далечината: „Кря-кря!“

— Чуй — казала жената, — това сигурно е кокошка.

— Не, не. Беше патица — отвърнал мъжът.

— Сигурна съм, че беше кокошка — казала тя.

— Няма начин. Кокошките правят „ко-ко“, а патиците „кря-кря!“.

Това е патица, скъпа — рекъл съпругът, леко раздразнен.

„Кря-кря!“ — чуло се отново.

— Видя ли? Патица е — настоял той.

— Не, скъпи. Кокошка е. Сигурна съм — продължила да упорства жената.

— Слушай, жено! Това... е... патица П-А-Т-И-Ц-А, патица! Разбра ли? — сопнал се той.

— Но това е кокошка — възразила тя.

— Това е проклета патица, ти...

„Кря-кря!“ се чуло отново, преди мъжът да каже нещо, което не трябва.

Съпругата била на път да се разплаче.

— Кокошка е.

Мъжът видял сълзите, които пълнели очите на жена му, и най-после си спомнил защо се е оженил за нея. Изражението му омекнало и той казал нежно:

— Извинявай, скъпа. Мисля, че си права. Кокошка е.

— Благодаря ти, скъпи — рекла тя и стиснала ръката му.

„Кря-кря!“ се чуло от гората, докато двамата продължили разходката си, изпълнени с любов.

Смисълът на историята, за който съпругът най-накрая се пробудил, е, че нямало никакво значение дали звуците били на

кокошка или на патица. Много по-важно било да чувстват хармония помежду си, за да се насладят на разходката си в такава чудна вечер. Колко бракове се разпадат заради маловажни въпроси? Колко разводи изтъкват като причина различия в стил „кокошка или патица“?

Когато разберем историята, ще помним кое е важно за нас. Бракът е по-важен от това да си прав по въпроса „кокошка ли е или патица“. А и колко пъти сме били абсолютно, напълно, сто процента убедени, че сме прави, а после се е оказвало, че сме грешали? Кой знае? Може би това е била генетично модифицирана кокошка, създадена така, че да звучи като патица!

(В името на половото равенство и спокойствието в монашеския ми живот, когато разказвам историята, обикновено разменям местата на мъжа и жената.)

БЛАГОДАРНОСТ

Преди няколко години в Сингапур, след сватбената церемония, бащата на булката привикал настрани зет си, за да му даде някои съвети за дълъг и щастлив брачен живот.

— Предполагам, че много обичаш дъщеря ми — казал той на младежа.

— О, да! — отговорил младоженецът с въздишка.

— И сигурно си мислиш, че тя е най-прекрасният човек на света — продължил възрастният мъж.

— Тя е идеална във всяко отношение — изгукал младежът.

— Така стоят нещата, когато се ожениш — отбелязал бащата — След няколко години обаче ще започнеш да виждаш недостатъци у дъщеря ми. Когато настъпи този момент, спомни си следното: Ако нямаше тези недостатъци, зетко, тя щеше да се омъжи за някой подобър от теб!

Ето защо би трябвало да сме благодарни за слабостите на партньора си — нали, ако беше безукорен, нямаше да е женен за нас.

РОМАНТИКА

Когато сме влюбени, виждаме само „добрите тухли“ в стената на партньора ни. Искаме да виждаме само това — и наистина виждаме само него. Отричаме реалността. След време, когато отидем при адвоката, за да подадем молба за развод, виждаме единствено кривите тухли; слепи сме за качествата, които могат да компенсират лошото. Не искаме да ги видим, затова и не ги виждаме. Отново сме в нагласа на отрицание.

Защо романтичната любов възниква в сумрака на нощния клуб, по време на интимна вечеря на свещи или на лунна светлина? Защото в тези условия не виждате пъпките по лицето ѝ или неговите изкуствени зъби. На светлината на свещите въображението може на воля да фантазира как момичето насреща е супермодел или мъжът прилича на кинозвезда. Ние обичаме да фантазираме и фантазираме, за да обичаме. Поне би трябвало да ни е ясно какво правим.

Монасите не си падат по романтиката на свещи. Те обичат да насочват светлината право към реалността. Ако искате да бленувате, не ходете в манастир. Веднъж, през първата си година като монах в Североизточен Тайланд, пътувах с други двама западни монаси и Аджан Ча, моя учител. Аз и двамата монаси бяхме на задната седалка, учителят ми седеше до шофьора. Изведнъж той се обърна, погледна младия американец — монаха новобранец, който седеше до мен — и каза нещо на тайски. Третият монах в колата знаеше тайски и ни преведе:

— Аджан Ча казва, че мислиш за приятелката си в Ел Ей.

Челюстта на новака американец увисна едва ли не до пода. Аджан Ча наистина бе прочел мислите му. Учителят се усмихна и следващите му думи бяха преведени като:

— Не се тревожи. Ще оправим нещата. Когато пак ѝ пишец помоли я да ти прати нещо лично, нещо интимно свързано с нея, и всеки път, като усетиш липсата ѝ, то ще ти напомня за нея.

— Позволено ли е подобно нещо на монасите? — попита изненадано новакът.

— Разбира се — отговори Аджан Ча.

Може би монасите все пак разбираха от романтика.

Доста почакахме да ни преведат следващите думи на Аджан Ча, защото преводачът ни трябваше да спре да се смее и да се успокои.

— Аджан Ча казва... — опитваше се той да започне, като бършеше сълзите от смеха от лицето си. — ... Аджан Ча казва да помолиш приятелката си да ти изпрати бурканче с изпражненията си. Така, когато тя ти липсва, ще изваждаш бурканчето и ще го отваряш!

Ами да, това е нещо наистина лично. И когато изразяваме своята любов към партньора си, не казваме ли, че обичаме всяка част от него? От същия съвет би могла да се възползва и монахинята, на която ѝ липсва нейният приятел.

Както казах, ако искате да живеете с бляна на романтичната любов, стойте далеч от нашия манастир.

ИСТИНСКАТА ЛЮБОВ

Проблемът при романтичната любов е, че когато фантазиите рухнат, разочарованието може да бъде много болезнено. В романтичната любов ние всъщност обичаме не партньора си, а начина, по който ни кара да се чувстваме. Обичаме еуфорията, която ни изпълва в негово присъствие. И затова, когато го няма, усещаме липсата му и искаме да ни прати бурканче с... (виж предната история). Както при всяка еуфория обаче, ефектът минава бързо.

Истинската любов е безкористна. Загрижени сме само за другия човек. Казваме му: „Сърцето ми винаги ще е отворено за теб — каквото и да направиш“, и сме искрени. Просто искаме другият да е щастлив. Истинската любов е рядкост.

Много от нас са склонни да вярват, че специалната връзка, която имат, е истинска, а не романтична любов. Ето как можете да проверите това.

Представете си своя партньор. Извикайте неговия образ в съзнанието си. Припомнете си деня, в който сте се „събрали“, и прекрасните моменти, които сте преживели оттогава. А сега си представете, че получавате писмо от партньора си, в което пише, че той се е влюбил силно в най-добрия ви приятел (приятелка) и двамата са заминали някъде далеч, за да живеят заедно. Как ще се почувствате?

Ако любовта ви е истинска, ще изпитате радостно възмущение от това, че партньорът ви е намерил някого, който е още по-добър от вас, и сега е още по-щастлив. Ще бъдете очаровани, че партньорът ви и вашият най-добър приятел се чувстват много добре заедно. Ще сте във възторг от това, че са влюбени. Нима щастието на партньора не е най-важното нещо в истинската любов?

Истинската любов е рядкост.

Кралицата гледала през прозореца на двореца как Буда обикаля града и събира милостиня. Кралят я видял и почувствал ревност заради предаността ѝ към великия монах. Изправил се пред нея и поискал да узнае кого обича повече — Буда или съпруга си? Кралицата

била предана последователка на Буда, но по онова време трябвало много да внимаващ, ако си съпруга на краля. Да си загубиш ума означавало да си изгубиш главата. Тя запазила самообладание и отговорила с поразителна честност:

— Обичам себе си повече и от двама ви^[1].

^[1] Корените на тази история са в *Самютта Никая*, *Косала Самютта* сутра №8, както и в *Удана*, раздел 5, сутра №1. ↑

СТРАХ И БОЛКА

СВОБОДА ОТ СТРАХА

Ако вината означава да гледаме тухлената стена на миналото си и да виждаме само двете лоши тухли, които сме поставили накриво, то страхът означава да се взрем в стената на бъдещето си, виждайки само онова, което би могло да се обърка. Когато сме заслепени от страха, просто не можем да видим останалата част от стената, където всичко би могло да е наред. Ето защо страхът се преодолява, като видим цялата стена — също както в следващата история, случила се неотдавна в Сингапур, където бях отишъл да говоря.

Поредицата от четири публични беседи бе уредена месеци по-рано, голямата и скъпа зала в „Сънтек Сити“, побираща 2500 души, бе резервирана и по автобусните спирки бяха налепени плакати. И тогава избухна кризата с ТОРС (Тежък остър респираторен синдром). Когато пристигнах в Сингапур, всички училища бяха затворени, цели жилищни блокове бяха поставени под карантина и правителството съветваше хората да не посещават никакви публични прояви. Страхът бе огромен. Попитаха ме:

— Да го отложим ли?

Същата сутрин ежедневникът предупреждаваше на първа страница с големи черни цифри, че по официални данни 99 жители на Сингапур са заразени с ТОРС. Попитах колко души наброява населението на града в момента. Отговорът беше: приблизително 4 милиона души.

— Това означава — казах аз, — че 3 999 901 сингапурци нямат ТОРС! Да действаме!

— Ами ако някой се зарази? — каза страхът.

— Ами ако никой не се зарази? — отвърна мъдростта. И вероятността беше на страната на мъдростта.

И така, беседите се състояха. Първата вечер дойдоха 1500 души, броят им постепенно нарастваше и последната вечер залата бе пълна. Общо около 8000 души посетиха беседите. Те се научиха да се противопоставят на ирационалния страх, а това щеше да ги направи

още по-смели в бъдеще. Беседите им харесаха и те си тръгнаха удовлетворени, което означаваше, че имунната им система имаше повече сили да се бори с вируса. И както подчертавах в края на всеки разговор, когато се смееха на историите ми, те тренираха белите си дробове и така укрепваха респираторната система! Разбира се, нито един от тях не прихвана ТОРС.

Възможностите за бъдещето са безкрайни. Когато вниманието ни е съсредоточено единствено върху възможностите за неуспех, това се нарича страх. Когато помним и другите възможности — които обикновено е по-вероятно да се случат, — това се нарича *свобода от страха*.

ПРЕДСКАЗВАНЕ НА БЪДЕЩЕТО

Много са хората, които искат да узнаят бъдещето. Някои са прекалено нетърпеливи, за да го изчакаат да се случи, затова търсят услугите на оракули и гадатели. Искам да ви предупредя: Никога не се доверявайте на беден гадател!

Медитиращите монаси се смятат за превъзходни гадатели, но обикновено отказват да съдействат.

Веднъж един дългогодишен ученик на Аджан Ча помолил големия учител да му предскаже бъдещето. Аджан Ча отказал: добрите монаси не предсказват съдби. Ученикът обаче настоял. Той напомнил на Аджан Ча колко пъти му е предлагал храна, колко дарения за манастира е направил и как го е карал със собствената си кола за своя сметка, пренебрегвайки работата и семейството си. Аджан Ча разбрал, че човекът няма да се откаже, затова му рекъл, че ще направи едно изключение от правилото си да не гадае.

— Дай ми ръката си. Дай да ти видя дланта.

Ученикът се развълнувал. Аджан Ча не бил гледал на ръка на друг ученик. Наистина специално събитие. Освен това Аджан Ча бил смятан за светец, който притежава необикновени способности. Каквото кажел, че ще се случи, със сигурност щяло да се случи. Аджан Ча започнал да проследява линиите по дланта на ученика с показалеца си. От време на време промърморвал: „О, интересно“ или „Добре, много добре“, или „Невероятно“. Бедният ученик изгарял от нетърпение.

Когато приключил, Аджан Ча пуснал ръката му и казал:

— Ученико, ето как ще се развие бъдещето ти.

— Да, да — бързо отвърнал ученикът.

— А аз никога не греша — добавил Аджан Ча.

— Знам, знам. Е, какво ще е бъдещето ми? — попитал ученикът, изпълнен с вълнение.

— Бъдещето ти ще е несигурно — отговорил Аджан Ча. И не грешал!

ХАЗАРТ

Парите трудно се събират, но лесно се губят — а най-лесният начин да се изгубят е хазартът. Всички комарджии рано или късно губят. Въпреки това, хората обичат да гадаят бъдещето, за да разберат дали ще спечелят много пари от хазарт. Разказвам следващите две истории, за да им покажа опасността от предсказването на бъдещето дори когато получаваме знаци.

Една сутрин мой приятел сънувал един от онези сънища, които са толкова ярки, сякаш са напълно реални. В съня му се появили 5 ангела и му дали 5 големи гърнета със злато — цяло състояние. Когато отворил очи, в спалнята му нямало ангели, нито — уви — гърнета със злато. Но сънят бил много странен.

Когато влязъл в кухнята, видял, че за закуска го чакат 5 сварени яйца с 5 филии препечен хляб. Посегнал към сутрешния вестник и забелязал датата — 5 май (5-и месец). Нещо странно се случвало. Той разгърнал последните страници, където били надбягванията с коне. С изумление видял, че в Аскот (5 букви), надбягване номер 5, кон номер 5 се наричал... Пет ангела! Сънят бил предзнаменование.

Той си освободил следобеда от задължения. Изтеглил 5 хиляди долара от сметката си. Отишъл на надбягванията, при 5-ия букмейкър, и заложил петте хиляди долара в надбягване номер 5, на кон номер 5, Пет ангела. Нямало начин сънят да не е верен! Сънят не грешал. Конят завършил 5-и.

Втората история се случила в Сингапур преди няколко години. Австралиец бил женен за симпатична китайка от Сингапур и веднъж, докато били на гости на семейството ѝ там, мъжете го поканили да отиде с тях на следобедните конни надбягвания. Австралиецът се съгласил. Преди да отидат обаче, те държали да спрат в известен будистки храм, за да запалят благовонни пръчици и да се помолят за късмет. Когато пристигнали в храма, всичко било в безпорядък. Затова те хванали метлите, намерили парцал и вода и почистили навсякъде.

После запалили благовонията, помолили за късмет и отишли на надбягванията. Всички до един загубили сериозно.

Същата нощ австралиеца̀т сънувал конни надбягвания. Когато се събудил, ясно помнел името на печелившия кон. Щом видял във вестника, че наистина има кон с това име, който щял да се състезава същия следобед, той позвънил на роднините и им казал добрата новина. Те отказали да повярват, че китайски дух покровител на сингапурски храм би казал на бял човек името на печеливш кон, и не обърнали внимание на съня му. Той отишъл на надбягванията и заложил много пари на коня. Конят спечелил.

Духовете пазители на китайските храмове явно харесват австралийците. Роднините на жена му не могли да си намерят място от яд.

КАКВО Е СТРАХЪТ?

Страхът означава да търсим недостатъци в бъдещето. Само ако помнехме колко несигурно е то, никога нямаше да се опитваме да предричаме какво би могло да се обърка. И дотук със страха.

Като малък изпитах ужас от посещението при зъболекаря. Веднъж имах час, а не исках да ходя. Побърках се от притеснение. Когато влязох в кабинета, ми казаха, че часът ми е отменен. Осъзнах каква загуба на ценно време е страхът.

Страхът изчезва в несигурността на бъдещето. Но ако не използваме мъдростта си, той може да ни погуби. Страхът едва не погуби младия будистки монах новобранец. Малък скакалец в телевизионния сериал „Кунгфу“. Бях луд по този филм в последната година от учителстването си, преди да стана монах.

Един ден слепият учител отведе Малък скакалец в задната стаичка на храма, която обикновено бе заключена. Вътре имаше басейн, широк около 6 метра, над който като мост бе прехвърлена тясна дървена дъска. Учителят предупреди Малък скакалец да стои подалече от ръба на басейна, защото съдържа не вода, а силна киселина.

— След седем дни — каза той на Скакалеца — ще бъдеш изпитан. Ще трябва да минеш по дъската над басейна с киселина. Но внимавай! Виждаш ли костите, които плуват вътре?

Скакалеца предпазливо надникна и видя много кости.

— Те са на новобранци като теб.

Учителят изведе Скакалеца от зловещата стая и двамата излязоха в слънчевия двор на храма. Там по-старите монаси бяха поставили дъска със същата големина върху две тухли. През следващите седем дни единственото задължение на Скакалеца бе да се упражнява да ходи по дъската.

Лесна работа. След няколко дни той минаваше по нея, пазейки съвършено равновесие, дори с превръзка на очите. Дойде денят на изпита.

Учителят го заведе в стаята с басейна, пълен с киселина. На дъното проблясваха костите на новобранците, които бяха паднали преди него. Скакалеца стъпи на края на дъската и се обърна, поглеждайки учителя.

— Върви — каза му той.

Дъската, поставена над киселината, бе много по-тясна от дъската в двора на храма. Малък скакалец пристъпи, но неуверено; започна да се люшка застрашително. Не беше стигнал и до средата, а вече се поклащаше доста силно. Сякаш всеки момент щеше да падне в киселината. И тогава спряха филма за реклами.

Принуден бях да изтърпя глупавите реклами, тревожейки се дали бедният Малък скакалец щеше да си спаси костите.

Рекламите свършиха и се пренесохме обратно в стаята с басейна. Скакалеца започваше да губи самообладание. Видях го как прави нестабилна крачка. После се заклати. И пляс!

Слепият стар учител се разсмя, когато чу Малък скакалец да плиска из водата. Това не бе киселина, а само вода. Старите кости бяха хвърлени вътре като „специални ефекти“. Бяха заблудили мен, както бяха заблудили и Малък скакалец.

— Какво те накара да паднеш? — попита сериозно учителят. — Страхът те накара да паднеш, Малък скакалец, страхът, нищо друго.

СТРАХЪТ ОТ ГОВОРЕНЕ ПРЕД ПУБЛИКА

Казвали са ми, че един от най-големите страхове на хората е да говорят пред публика. На мен често ми се налага да говоря пред публика: в храмове и на конференции, на сватби и погребения, в токшоута по радиото и дори на живо по телевизията. Това е част от задълженията ми.

Помня един случай, когато пет минути преди началото на публична беседа ме обхвана страх. Не бях подготвил нищо; нямах представа какво ще кажа. Близко триста души седяха в залата в очакване да бъдат вдъхновени. Всички те се бяха отказали от други занимания вечерта, за да дойдат да ме слушат. Започнах да си мисля: „Ами ако нищо не ми хрумне? Ами ако кажа не каквото трябва? Ами ако се изложам?“.

Страхът винаги започва с мисълта „ами ако“ и продължава с нещо катастрофално. В този момент предсказвах бъдещето, и то негативно. Държах се като глупак. Знаех, че постъпвам глупаво; знаех го на теория, но това не ми помагаше. Страхът продължаваше да ме задушаваша. Бях загазил.

Въпросната вечер открих трик — на монашески език „изкусно средство“, — с помощта на който преодолях страха си и който оттогава до днес действа безотказно. Реших, че няма значение дали публиката ще хареса беседата ми, стига самият аз да я харесам. Реших да се забавлявам.

Винаги, когато изнасям беседа, аз се забавлявам. Наслаждавам се. Разказвам смешни истории, често за своя сметка, и се смея заедно със слушателите. В предаване по сингапурско радио разказах за предсказанието на Аджан Ча за валутата на бъдещето. (Сингапурците се интересуват от икономика.)

Веднъж Аджан Ча предсказа, че светът ще остане без хартия за банкноти и метал за монети, така че хората ще трябва да намерят нещо друго, което да използват в ежедневните си сделки. Той предрече, че за пари ще им служат топчета, направени от кокоши изпражнения. Хората

ще се разхождат с джобове, пълни с кокоши лайна. Банките ще ги трупат и крадците ще се опитват да ги крадат. Богатите ще се хвалят колко много курешки притежават, а бедните ще мечтаят да спечелят голяма купчина курешки от лотарията. Правителствата ще се занимават основно със ситуацията с кокошите лайна в страната, а екологичните и социалните въпроси ще дойдат на дневен ред едва когато в обращение бъдат пуснати достатъчно курешки.

Каква е съществената разлика между банкнотите, монетите и курешките? Няма такава.

Беше ми забавно да разкажа тази история. В нея се съдържа послание, свързано с настоящата култура. Освен това е смешна. Сингапурските слушатели много я харесаха.

Веднъж ми „просветна“, че ако решиш да се забавляващ докато говориш пред публика, ставаш спокоен. Психологически е невъзможно да се забавляваш и в същото време да изпитваш страх. Когато съм спокоен, идеите потичат свободно в ума ми и излизат през устата ми гладко и красноречиво. А и публиката не се отегчава.

Веднъж един тибетски монах обясни колко е важно да разсмееш публиката по време на беседа.

— Само да си отворят устата — каза той, — и можеш да хвърлиш вътре хапчето на мъдростта!

Аз никога не подготвям беседите си. Вместо това подготвям сърцето и ума си. Монасите в Тайланд се обучават да не подготвят думите си, а да бъдат готови да говорят без предизвестие по всяко време.

Беше Магха Пуджа — вторият по значимост годишен будистки празник в Североизточен Тайланд. Намирах се в „Уат Нонг Па Понг“, манастира на Аджан Ча, заедно с близо двеста монаси и хиляди миряни. Аджан Ча бе много известен. Това бе петата ми година като монах.

След вечерната служба дойде време за основната беседа. При такива важни събития обикновено говореше Аджан Ча, но невинаги. Понякога погледът му тръгваше по редиците от монаси — спре ли се на теб, значи си загазил. В сравнение с мнозина други аз бях още млад монах, но с Аджан Ча човек никога не е сигурен.

Той погледна към седящите монаси. Очите му стигнаха до мен и продължиха нататък. Безмълвно въздъхнах от облекчение. После очите

му тръгнаха в обратна посока. И познайте къде спряха!

— Брам — нареди Аджан Ча, — ти ще изнесеш главната проповед.

Нямаше измъкване. Трябваше да произнесе импровизирана проповед на тайски в продължение на час пред учителя си, братята монаси и хиляди миряни. Нямаше значение дали проповедта е добра. Важното бе да я изнеса.

Аджан Ча никога не казваше дали е била добра. В това бе идеята. Веднъж той накара един опитен монах от Запад да изнесе проповед пред миряните, които се бяха събрали в манастира за седмичния ритуал. След като говори около час, монахът пристъпи към заключителните думи, Аджан Ча го прекъсна и му каза да продължи още час. Беше доста трудно. Но той се справи. И когато се готвеше да завърши, след като се бе мъчил да говори на тайски не един, а два часа, Аджан Ча нареди проповедта да продължи още час. Това беше невъзможно. Познанията по тайски на западните стигат дотук. Накрая започваш да се повтаряш и потретваш. Слушащите се отегчават. Но нямаше друг избор. В края на третия час повечето хора и без това си бяха тръгнали, а останалите разговаряха помежду си. Дори комарите и стенните гущери бяха отишли да спят. В края на третия час Аджан Ча нареди още един час! Монахът се подчини. После каза, че след такова преживяване (проповедта приключи след четвъртия час), когато проникнал в самите дълбини на реакциите на слушателите, вече не се боял да говори пред публика.

Ето как ни обучаваше великият Аджан Ча.

СТРАХЪТ ОТ БОЛКАТА

Страхът е основна съставка на болката. Именно той прави болката да боли. Махнем ли страха, остава само усещането.

В средата на 70-те години на двайсети век в беден и отдалечен горски манастир в Североизточен Тайланд страдах от лош зъбобол. Нямах как да отида на зъболекар, нямаше телефон, нито електричество. Нямахме дори аспирин или парацетамол в шкафчето с лекарствата. От горските монаси се очакваше да търпят.

Късно вечерта, както често се случва, когато човек е болен, болката се усили. Смятах себе си за корав монах, но този зъбобол бе истинско изпитание за издръжливостта ми. Едната страна на устата ми пулсираше от болка. Това със сигурност бе най-лошият зъбобол, който някога съм имал. Опитах се да се спася от болката, като медитирам върху дишането. Бях се научил да фокусирам вниманието си върху дишането, когато комарите ме нападнаха; понякога преброявах четиридесет по тялото си, но бях в състояние да преодолее усещането, като се съсредоточа върху друго. Болката в устата ми обаче бе невероятно силна. Успях да концентрирам ума си върху дишането за 2–3 секунди, след което болката с ритник отваряше вратата на ума, която бях затворил, и нахлуваше яростно.

Станах, излязох и опитах ходеща медитация. Бързо се отказах и от нея. Това не бе „ходеща“, а „бягаща“ медитация. Не можех да вървя бавно. Болката ме контролираше, караше ме да тичам. Но нямаше къде да избягам. Страданието бе непоносимо. Струваше ми се, че полудявам.

Изтичах обратно в колибата, седнах и започнах да напявам. За будистките песнопения се твърди, че притежават свръхестествена сила. Те могат да носят сполука, да прогонват опасните животни и да лекуват болести и болка — или поне така се твърди. Аз обаче не го вярвах. Имах научна диплома. Магическите песнопения бяха измама, трик за лековерните. Та започнах да напявам с безумната надежда, че това ще помогне. Бях отчаян. Не след дълго обаче трябваше да спра.

Осъзнах, че викам, направо изкрещявах думите. Беше много късно и се боях, че ще събудя другите монаси. Така както ревах, сигурно щях да събудя цялото село, отдалечено на два километра! Болката не ми даваше да пея нормално.

Бях сам в джунглата, на хиляди километри от родната страна, лишен от каквито и да било удобства, обзет от нетърпима болка, от която не можех да избягам. Бях опитал всичко, което знаех, всичко. Просто не издържах повече. Дотам бях стигнал.

Такива моменти на истинско отчаяние отварят врати към мъдростта, които в обикновения живот остават невидими. Една такава врата се отвори пред мен и аз влязох. Честно казано, няхах избор.

Спомних си думите „отпусни се“. Много пъти преди това ги бях чувал. Бях разяснявал смисъла им пред приятели. Мислех си, че знам какво означават — така действа заблудата. Готов бях да пробвам всичко, затова се опитах да се отпусна тотално. И за пръв път в живота си наистина го направих.

Тогава се случи нещо, което ме разтърси. Ужасната болка изчезна мигновено и на нейно място се настани възхитително блаженство. Вълни на наслада заливаха тялото ми. В ума ми настана дълбок покой, несмутим и прекрасен. Този път медитирах с лекота, без усилие. След медитацията в ранните часове на деня легнах да си почина. Спах дълбоко и спокойно. Когато се събудих за монашеските си задължения, установих, че ме боли зъб. Но болката не можеше изобщо да се сравни с тази от предишната вечер.

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ БОЛКАТА

В предишната история това, от което се освободих, бе страхът от зъбобола. Бях приветствал болката, приех я и ѝ позволих да съществува. Ето защо тя си отиде.

Много мои приятели са пробвали този метод, когато са страдали от силни болки, но без особен резултат. После идват при мен и се оплакват, твърдейки, че моят зъбобол бил нищо в сравнение с тяхната болка. Това не е вярно. Болката е нещо лично и не може да бъде измерена. Обяснявам им защо методът не е подействал, като използвам следната история с трима мои ученици.

Първият, страдащ от силни болки, се опитва да се „освободи“.

— Освободи се — казва си той спокойно и зачаква.

— Освободи се! — повтаря, когато нищо не се случва.

— Просто се освободи!

— Хайде де, освободи се.

— Казвам ти, освободи се!

— ОСВОБОДИ СЕ!

Това може да ни се стори забавно, но именно така постъпваме всички в повечето случаи „Освобождаваме се“ не от онова, от което трябва. Би трябвало да се освободим от този, който казва: „Освободи се!“. Би трябвало да се освободим от „вездесъщия контролиращ“, който се крие в нас — а всички знаем кой е той. Да се освободим означава да няма контролиращ.

Вторият ученик, също страдащ от ужасни болки, помни този съвет и спира да контролира. Седи си с болката и си мисли, че се е „освободил“. Десет минути по-късно болката е все същата, затова той се оплаква, че „освобождаването“ не действа. Обяснявам му, че това не е начин да се отървем от болката, а да сме свободни от болката. Вторият ученик се е опитвал да сключи сделка с болката: „Ще спра да контролирам за десет минути и ти, болко, ще изчезнеш. Става ли?“.

Той не спира да контролира болката, а се опитва да я накара да си отиде.

Третият ученик, също обзет от голямо страдание, казва на болката нещо такова: „Болко, сърцето ми е отворено за теб — каквото и да ми направиш. Влез“.

Този ученик е безусловно готов да позволи на болката да продължи, докогато поиска, дори до края на живота му — да ѝ позволи даже да се усили. Той дава свобода на болката. Отказва се от опитите да я контролира. Ето това е освобождение. Едва тогава болката изчезва.

ТМ, ИЛИ КАКВО Е ТРАНСЦЕН-ДЕНТАЛНО ЛЕЧЕНИЕ^[1]

Един член на нашата общност има много лоши зъби. Част от тях трябваше да бъдат извадени, но той не искаше да му слагат упойка. Накрая намери зъбен хирург в Пърт, който се съгласи да ги извади по този начин. Ходил е вече няколко пъти и това не е никакъв проблем за него.

Да позволиш на зъболекар да ти извади зъб без упойка е достатъчно впечатляващо, но този чешит направи нещо повече — сам си извади зъб.

Видяхме го да стои пред работилницата на манастира, стиснал обикновени клещи с току-що изтръгнатия окървавен зъб. Нямаше проблем — той почисти клещите от кръвта, преди да ги върне в работилницата.

Попитах го как успя да направи такова нещо. Отговорът илюстрира красноречиво защо страхът е основна съставка на болката.

— Когато реших сам да си извадя зъба — да ходя всеки път при зъболекаря е такава досада, — не ме болеше. Когато тръгнах към работилницата, и това не болеше. Когато взех клещите, не болеше. Когато хванах зъба в клещите, все така не болеше. Когато извих клещите и дръпнах, е, тогава ме заболя, но само за няколко секунди. След като извадих зъба, болката изобщо не беше силна. Някакви си пет секунди, не повече.

Ти, читателю, навярно се мръщиш, докато четеш тази истинска история. Заради страха сигурно изпитваш по-голяма болка, отколкото е изпитал той! Ако опиташ да извършиш същия подвиг, най-вероятно ще те заболи ужасно още преди да стигнеш до работилницата за клещите. Предусещането — страхът — е основната съставка на болката.

[1] Игра на думи: ТМ е абрeвиатура на трансцендентална медитация, а думата transcendental съдържа в себе си transcend — трансцендирам, и dental — дентален. — Б.пр. ↑

НЯМАЙ ГРИЖИ

Когато спрем да контролираме, оставайки потопени в текущото и отворени за несигурността на бъдещето, ние се избавяме от плена на страха. Тогава откликваме на житейските предизвикателства със своята изначална мъдрост и успешно излизаме от всякакви неприятни ситуации.

Веднъж стоях на една от шестте опашки за митническа проверка на летището в Пърт, завръщайки се от невероятно пътуване до Шри Ланка през Сингапур. Опашките вървяха бавно, явно проверяваха щателно. От една странична врата се появи служител с малко куче, обучено да открива наркотици. Новопристигналите пътници се заусмихваха нервно, когато митничарят поведе кучето по редиците. Въпреки че не носеха наркотици, личеше си че си отдъхват облекчено, след като кучето ги подушеше и отминеше.

Когато стигна до мен и ме подуши, умното кученце спря. Зарови муцунката си в робата ми, описвайки с опашката си големи бързи дъги. Служителят трябваше да дръпне силно каишката, за да го накара да тръгне. Човекът пред мен на опашката, който допреди минута се бе държал много дружелюбно, сега се бе отдръпнал на крачка от мен. Бях сигурен, че и двойката зад мен бе направила същото.

Пет минути по-късно, когато се намирах доста по-близо до гишето, кучето бе доведено отново. То тръгна по опашките, като подушваше за кратко всеки пътник и отминаваше. Когато стигна до мен, отново спря. Главата му се зарови в робата ми и опашката му полудя. Пак се наложи служителът да го дръпне насила. Усещах как всички ме гледат. Много хора биха се поразтревожили в такъв момент, но аз бях абсолютно спокоен. Ако отидех в затвора, щях да срещна много приятели там; освен това, в затвора хранят доста по-добре, отколкото в манастира!

Когато дойде моят ред, бях щателно претърсен. Не носех наркотици: монасите не приемат дори алкохол. Не ме накараха да се съблека, сигурно защото не показвах страх. Само ме попитаха защо

според мен кучето бе спряло единствено при мен. Отговорих, че монасите изпитват голямо състрадание към животните и може би кучето е усетило това; а може би е било монах в предишното си съществуване. След това ме пуснаха.

Веднъж се разминах на косъм с юмрука на едър австралиец ядосан и полупиян. Липсата на страх обърна нещата и ми спаси носа.

Тъкмо се бяхме преместили в новия градски храм, малко на север от Пърт. Организирахме тържествена церемония за откриването му, на която, за наша изненада и удоволствие, бяха приели да дойдат тогавашният губернатор на Западна Австралия — сър Гордън Рийд, и съпругата му. Аз получих задачата да се погрижа за голямата шатра в двора и столовете за посетителите и специалните гости. Нашият касиер ми каза да намеря най-доброто; искахме да се представим много добре.

След известно проучване открих една компания, която даваше шатри срещу доста висок наем. Намираше се в едно от богатите западни предградия на Пърт и осигуряваше шатри за градинските партита на милионерите. Обясних им какво искам и защо трябваше да е най-доброто. Жената, с която разговарях, каза, че разбира, затова направих заявката.

Шатрата и столовете пристигнаха късно в петък следобед, докато помагах в задния двор на храма. Когато дойдох да проверя доставката, камионът и мъжете си бяха заминали. Не можех да повярвам на очите си — шатрата цялата бе покрита с червен прах. Бях разочарован, но проблемът можеше да се поправи. Заловихме се да я поливаме с маркуч. После проверих столовете за гостите, които се оказаха не по-малко мръсни. Взехме парцали и моите безценни доброволци започнаха да ги чистят един по един. И накрая погледнах столовете за специалните гости. Действително бяха специални — нямаше стол с еднакво дълги крака! Всички се клатеха силно.

Не можех да повярвам. Това бе прекалено. Изтичах до телефона, обадох се в компанията и успях да говоря с жената малко преди да си тръгне за уикенда. Обясних ѝ ситуацията, като подчертах, че не можем да настаним губернатора на Западна Австралия на такъв стол по време

на церемонията. Ами ако падне? Тя прояви разбиране, извини се и ме увери, че ще се погрижи столовете да бъдат сменени до час.

Този път лично изчаках камиона да дойде. По някое време го видях да се носи по пътя към нас. На петдесетина метра от храма, докато камионът все още се движеше доста бързо, от него скочи един от мъжете и дотича с яростен поглед и стиснати юмруци.

— Кой е шефът тук? — ревна той. — Искam да видя шефа!

По-късно разбрах, че нашата поръчка е била последната за седмицата. След нас мъжете приключили и се оттеглили в кръчмата, за да отпразнуват началото на почивните дни. Вероятно вече са били обърнали по няколко пътиета, когато управителят влязъл в кръчмата и наредил всички да се върнат на работа. На будистите им трябвали други столове.

Пристъпих към мъжа и казах спокойно:

— Аз отговарям за това. С какво мога да ви помогна?

Той приближи лицето си до моето, почти докосвайки носа ми със стиснатия си юмрук. Очите му пламтяха от гняв. От устата му, на сантиметри от мен, се разнасяше силна миризма на бира. Не изпитвах страх, нито превъзходство. Просто се отпуснах.

Моите така наречени приятели спряха да чистят, за да гледат. Нито един не дойде да ми помогне. Много благодаря, приятели!

Конфронтацията продължи една-две минути. Бях удивен от това, което ставаше. Разгневеният работник стоеше като замръзнал пред реакцията ми. Свикнал да вижда насреща си или гняв, или контраагресия, сега мозъкът му не знаеше как да реагира на човек, който стоеше спокоен въпреки юмрука пред лицето му. Знаех, че не може нито да ме удари, нито да отстъпи. Липсата на страх го озадачаваше.

По това време камионът вече бе паркиран и шефът им се приближи към нас. Той сложи ръка на рамото на замръзналия работник и каза:

— Хайде, да разтоварим столовете.

Това го изведе от безизходицата, давайки му възможност да действа.

— Да — казах аз. — Ще ви помогна.

И заедно разтоварихме столовете.

ГНЯВ И ПРОШКА

ГНЕВЪТ

Гневът не е разумна реакция. Мъдрите хора са щастливи, а щастливите хора не се гневят. Гневът е ирационален.

Веднъж, когато автомобилът на манастира беше спрял на кръстовището, забелязах, че шофьорът на съседната кола роптае срещу светофара:

— Ах, ти, гаден светофар! Знаеш, че имам важна среща. Знаеш, че закъснявам. И остави онзи пред мен да се измъкне, нали! И това не ти е за първи път...

Мъжът обвиняваше светофара, сякаш той имаше избор. Според него светофарът му пречеше нарочно: „Аха, ето го този. Знам, че закъснява. Ще пропусна другата кола и тогава... Червено! Стоп! Хванах те!“. Той може да изглежда злонамерен, но е просто светофар, това е. Какво очаквате от един светофар?

Представих си как мъжът се прибира и жена му го посреща бясна: „Ах, ти, гадняр такъв! Знаеш, че имаме важна среща. Знаеш, че не трябва да закъсняваш. И въпреки това предпочете да се погрижиш за другите си работи, нали! И това не ти е за първи път...“

Тя обвиняваше съпруга си, сякаш имаше избор. Според нея съпругът ѝ я нараняваше нарочно: „Аха, имам среща с жена си, но ще закъснея. Първо ще се видя с онзи човек. Тя може да почака“. Той изглежда злонамерен, но е просто съпруг, това е. Какво очаквате от един съпруг?

Героите и събитията в тази история могат да бъдат променени така, че да съответстват на повечето ситуации, в които ни обзема гняв.

ПРОЦЕСЪТ

За да изразите гнева си, първо трябва да го оправдаете пред самия себе си. Трябва да убедите себе си, че този гняв е заслужен, уместен, справедлив. Процесът в съзнанието ви, в който вие се опитвате да оправдаете гнева си, напомня съдебен процес.

В съдебната зала на ума ви обвиняемият седи на подсъдимата скамейка. Вие сте ищецът. Знаете, че другият е виновен, но за да сте справедлив, трябва да го докажете на съдията, тоест, на вашата съвест. Тогава се впускате в нагледно възстановяване на „престъплението“, извършено срещу вас.

Зад стореното от обвиняемия откривате най-различни зловни, измамни и жестоки намерения. Изравяте от миналото му многобройни други „престъпления“ срещу вас, за да убедите съвестта си, че не заслужава милост.

В истинския съд обвиняемият има адвокат, на когото е позволено да говори. Във въображаемия съдебен процес обаче вашата цел е да оправдаете гнева си и не искате да чувате жалки и невероятни обяснения и неубедителни призови за прошка. Адвокатът на защитата няма право да говори. И тази ваша едностранчива аргументация предрешава делото. Това се оказва достатъчно. Съвестта удря с чукчето и обявява другия за **ВИНОВЕН!** Това ви кара да се чувствате добре, докато изпитвате гняв.

Преди много години виждах развитието на този процес всеки път, когато се гневях. Струваше ми се несправедливо. Затова, когато следващия път гневът ми се надигаше срещу някого, спирах, за да дам възможност на „адвоката на защитата“ да се изкаже. Измислях правдоподобни извинения и вероятни обяснения за поведението на другия. Отдавах значение на красотата на прошката. И в един момент откривах, че съвестта ми отхвърля присъдата *виновен*. За мен стана невъзможно да съдя поведението на друг човек. Неподхранван и лишен от надеждата да бъде оправдан, гневът залиня и умря.

УСАМОТЕНИЕТО

В много от случаите гневът ни е предизвикан от незадоволени очаквания. Понякога влагаме толкова много от себе си в нещо, че когато то не се развие така, както *би трябвало*, ние побесняваме. „Би трябвало“ предполага очакване, предсказване на бъдещето. А вече „би трябвало“ да сме осъзнали, че бъдещето е несигурно, непредсказуемо. Да разчитаме на очакванията си за бъдещето означава да си търсим белята.

Будист от Запада, когото познавах преди много години, стана монах в Далечния изток и отиде в отдалечен манастир с доста строги порядки. Всяка година в него се провежда двумесечно оттегляне за медитация. Изпитанието е тежко, безкомпромисно — определено не за слабохарактерни личности.

Сутрин ставали в три часа и десет минути по-късно вече седели с кръстосани крака в медитация. Дневният режим се състоял от 50 минути седяща медитация и 10 минути ходеща медитация, 50 минути седяща медитация, 10 минути ходеща медитация и т.н. Хранели се в залата за медитация, докато седели по местата си с кръстосани крака; разговорите не били позволени. В десет часа вечерта могли да легнат, но само в залата за медитация, на мястото, където преди това медитирали. Ставането в три часа било по избор: ако искаш, можеш да станеш по-рано, но не и по-късно! Единствената пауза била за ежедневния разговор със страховития учител и разбира се, за ходене до тоалетна.

След три дни монахът чувствал силна болка в краката и гърба. Не бил свикнал да седи толкова дълго в поза, която за западняк е изключително неудобна. Освен това оставали цели 8 седмици до края. Той започнал сериозно да се пита дали ще успее да издържи.

В края на първата седмица нещата не вървели към по-добро. Седенето с часове му причинявало непоносими болки. Онези, които са участвали в десетдневно оттегляне за медитация, знаят колко

болезнено може да бъде. Предстояли му още седем седмици и половина.

Монахът бил твърд човек, реалист. Той събрал цялата си решителност и упорствал, секунда след секунда. В края на втората седмица не издържал вече, болката била прекалена. Тялото му на западняк не било създадено за подобно отношение. Какъв будизъм било това, къде бил Средният път? Той се огледал и като видял как монасите азиатци стискат зъби, продължил със силата на гордостта си още две седмици. През това време тялото му сякаш пламтяло от болка. Облекчение му носел единствено гонгът в десет вечерта, когато можел да протегне изтерзаното си тяло и да си почине. Но имал чувството, че едва-що бил потънал в сън, когато прозвучавал сутрешният гонг и известявал поредния ден на мъчения.

В края на трийсетия ден в далечината едва-едва заблещукала надежда. Ето че бил превалил половината. Намирал се на финалната права, почти бил стигнал — с такива мисли се опитвал да си вдъхне увереност. Дните ставали по-дълги, болката в коленете и гърба — по-остра. На моменти имал чувството, че ще заплаче. Но продължавал да упорства. Оставали две седмици. Една седмица. През тази последна седмица времето се влачело като мравка, затънала в захарен сироп. Въпреки че бил свикнал да търпи болката, не ставало по-лесно. Но да се предаде сега, помислил си той, означавало да обезцени всичко, което бил понесъл дотогава. Щял да издържи до края — дори това да го убие; а понякога му се струвало, че е съвсем близко до това.

Гонгът го събудил в три сутринта на шейсетия ден. Почти бил стигнал края. Болката в този последен ден била невероятна; досега сякаш само го дразнела, но този път не се шегувала. Въпреки че оставали само няколко часа, той се питал дали ще издържи. Започнали последните 50 минути, в които той се отдал на фантазии за всички неща, които щял да направи само след час, когато свършело усамотението: да си вземе дълга гореща вана, да се нахрани бавно и спокойно, да разговаря и да се излежава — и тогава болката прекъснала планирането му, привличайки към себе си цялото му внимание. Няколко пъти през тази последна част той леко отворил очи, поглеждайки тайно часовника. Не можел да повярва, че времето се влачи така. Да не би батериите да се нуждаят от смяна? Може би стрелките щели завинаги да спрат пет минути преди края? Последните

50 минути му се сторили като 50 вечности. Но и вечността все някога свършва. Така и станало. Гонгът ударил и монахът чул най-сладкия звук, който известил края на оттеглянето.

Вълни на наслада залели тялото му, прогонвайки болката далеч на заден план. Бил успял. Сега щял да се поглезе. Донесете ваната!

Учителят ударил гонга втори път, за да привлече вниманието на всички. Имал да направи важно съобщение.

— Това бе изключителен период за всички нас — казал той. — Много от монасите постигнаха огромен напредък. В разговорите си с мен някои предложиха да удължим практиката с още две седмици. Според мен това е великолепна идея. Удължаваме времето. Продължавайте!

Монасите отново кръстосали крака и застинали в медитация, започвайки новите две седмици. Монахът западняк каза, че в този момент вече не чувствал болка в тялото си. Опитвал се единствено да разбере кои били проклетите монаси, предложили удължението, и да си представя какво ще им причини, когато ги открие! В ума си подготвял най-несвойствени за монах планове за разправа с онези безчувствени души. Гневът му напълно замъглил болката. Бил бесен. Бил способен да убие. Никога преди не бил чувствал такъв гняв. Гонгът ударил отново. Това били най-бързо отлетелите 15 минути от живота му.

— Край на усамотението — казал учителят. — Можете да се подкрепите в трапезарията. Отидете, когато ви е удобно. Вече може да разговаряте.

Западнякът бил озадачен „Мислех, че ще медитираме още две седмици. Какво стана?“ Един от старшите монаси, който говорел английски, видял обърканото му изражение и се приближил, казвайки с усмивка:

— Не се тревожи! Учителят прави така всяка година!

ДЕМОНЪТ, КОЙТО СЕ ХРАНИ С ГНЯВ

Проблемът с гнева е, че ни харесва да сме гневни. Склонни сме да се пристрастяваме към удоволствието, което свързваме с изразяването на гнева. А ние не искаме да изоставим онова, което ни харесва. Гневът обаче крие и опасни последствия, които надделяват над удоволствието. Ако осъзнаем плодовете на гнева и помним връзката, ще сме готови да изоставим гнева.

Преди много, много години в някакъв дворец в отсъствието на краля влязъл един демон. Той бил невероятно грозен, излъчвал противна миризма и думите му били толкова отвратителни, че стражите и служителите в двореца се вцепенили от ужас. Това дало възможност на демона да мине през външните помещения, да влезе в тронната зала и да седне на мястото на краля. Когато го видели на трона, стражите и другите се окопитили.

— Ей, махай се! — завикали те. — Не можеш да сядаш там! Ако не си размърдаш задника още сега, ще го насечем с мечовете си!

При тези няколко гневни заплахи демонът пораснал с няколко сантиметра, лицето му погрозняло още повече, вонята се засилила, а езикът му станал още по-вulgарен.

Хората размахали мечове, извадили ножове, разнесли се нови заплахи. При всяка гневна дума, гневна постъпка и дори гневна мисъл демонът растял и ставал все по-грозен, смърдящ и непристоен в думите си.

Това продължило до момента, в който кралят се прибрал и видял на трона си демона великан. Никога не бил срещал нещо толкова отблъскващо — даже във филмите. Вонята, която се разнасяла от демона, можела да отврати дори белия червей. А толкова противен език не можел да се чуе и в най-пропадналите, пълни с пияници барове в събота вечер.

Кралят бил мъдър. Затова бил крал: знаел какво да направи.

— Добре дошъл — казал той дружелюбно. — Добре дошъл в двореца ми. Предложиха ли ти вече нещо за пиене и за хапване?

При тези жестове на добрина демонът станал малко по-дребен, по-малко грозен, вонящ и оскърбителен.

Дворцовите служители бързо схванали идеята. Един от тях попитал демона дали иска чай.

— Имаме „Дарджилинг“, „Инглиш Брекфаст“ и „Ърл Грей“. Или може би предпочиташ ментов? Полезен е за здравето.

Друг звъннал и поръчал от най-големите семейни пици — все пак той бил такъв огромен демон; трети му направил сандвичи — с шунка и огнено люто, разбира се. Един войник му масажирал стъпалата, друг започнал да разтрива люспите на врата му. „Ммм, много приятно“, помислил си демонът.

При всяка добра дума, постъпка или мисъл демонът ставал все по-дребен, по-малко грозен, миризлив и оскърбителен. Преди да е пристигнал разносвачът на пици, демонът се бил смалил до размерите, които имал в началото. Но всички продължили да бъдат добри. Скоро демонът станал толкова дребен, че едва го виждали. След още една добра постъпка той изчезнал напълно.

Ние наричаме такива чудовища „демони, хранещи се с гняв“^[1].

Понякога партньорът ви може да се превърне в „демон, хранещ се с гняв“. Скарате ли му се, той става по-лош — по-грозен, по-зловонен и груб в думите си. Проблемът пораста с няколко сантиметра всеки път, когато му се ядосате, дори да е само мислено. Може би сега ще осъзнаете грешката си и ще знаете какво да правите.

Болката е друг „демон, хранещ се с гняв“. Когато мислим, изпълнени с гняв: „Болко! Изчезвай! Не ти е тук мястото!“, болката става малко по-голяма и по-неприятна. Трудно е да бъдем добри към нещо толкова лошо и натрапливо като болката, но понякога в живота нямаме друг избор. Както се случи в историята със зъбобола ми, когато приветстваме болката искрено, истински, тя отслабва, проблемът се смалява, а понякога напълно изчезва.

Някои видове рак са „демони, хранещи се с гняв“ — грозни, противни чудовища, разположили се в тялото ни, на нашия „трон“. Нормално е да кажем: „Разкарай се! Не ти е там мястото!“. Когато всички други средства са се оказали безрезултатни и дори преди да се е стигнало дотам, може би ще кажем на този демон: „Добре дошъл“.

Някои се хранят със стрес, затова са „демони, които ядат гняв“. Тези типове рак реагират добре, когато „кралят на двореца“ каже смело: „Рак, сърцето ми е широко отворено за теб — каквото и да ми сториш. Влез!“.

[1] Тази история произхожда от Самютта Никая, Сакка Самютта сутра №22. [↑](#)

Е, ДОБРЕ! ПИСНА МИ! ТРЪГВАМ СИ!

Друга последица от гнева, която не бива да забравяме, е, че той съсипва взаимоотношенията ни и ни отчуждава от приятелите. Как става така, че след като години наред сме били щастливи в компанията на някого, една грешка от негова страна, която ни е наранила, е достатъчна да ни разгневи до такава степен, че завинаги да сложим край на връзката? Всички прекрасни моменти, които сме споделили (998-те добри тухли), не значат нищо. Виждаме само тази единствена ужасна грешка (двете криви тухли) и решаваме да разрушим цялата стена. Не изглежда справедливо. Ако искате да сте самотни, продължавайте да „отглеждате“ гнева си.

Мои познати, младо семейство от Канада, приключиха работния си ангажимент в Пърт. Докато обмисляха завръщането си в родния Торонто, им хрумна чудесната идея да се приберат по вода. Решиха да купят малка яхта и заедно с друга млада двойка да отплават на пътешествие в Тихия океан до Ванкувър. Там щяха да продадат яхтата, да възстановят инвестираната сума и да разполагат с депозит за новия си дом. Не само че звучеше финансово разумно, но и щеше да бъде истинско приключение за двете семейства.

След благополучното си пристигане в Канада те ми пратиха писмо, в което разказваха за приказното си пътешествие. Специално се спираха на един инцидент, който показва колко глупаво се държим, когато сме ядосани, и защо е толкова важно да се освободим от гнева.

По средата на пътуването им, някъде в Тихия океан, на много, много километри от сушата, моторът на яхтата отказал. Двамата мъже нахлузили работните дрехи и слезли в машинното отделение, за да се опитат да го поправят. Жените — със списание в ръка — се наслаждавали на топлото слънце, седнали на палубата.

В машинното отделение било тясно и горещо. На мъжете им се струвало, че моторът нарочно не иска да бъде поправен. Големите стоманени гайки отказвали да се завъртят с гаечния ключ, малките, но много важни винтове падали в най-труднодостъпните мазни пролуки,

течовете не преставали. Чувството на безсилие довело до раздразнение — първо към мотора, а после и един към друг. Раздразнението бързо прераснало в гняв. Гневът се развихрил в безумна ярост. На единия от мъжете му дошло до гуша. Той захвърлил гаечния ключ и извикал:

— Е, добре! Писна ми! Тръгвам си!

Умопомрачението му стигнало дотам, че отишъл в каютата, измил се, преоблякъл се и си събрал багажа. След което, все така бесен, се появил на палубата, издокаран в най-хубавите си дрехи и с чанта във всяка ръка. Двете жени, по собствените им думи, за малко да паднат във водата от смях. Той се огледал и до самия хоризонт във всички посоки видял само океана. Нямало къде да отиде.

Мъжът се почувствал такъв глупак, че почервенял от смущение. Обърнал се и се върнал в каютата си. Разопаковал багажа, преоблякъл се и се върнал в машинното, за да помогне. Трябвало да го направи. Нямало къде другаде да отиде.

КАК ДА СЕ СПРАВИМ С РАЗМИРИЦИТЕ

Когато осъзнаем, че няма къде да отидем, се изправяме пред проблема, вместо да бягаме. Повечето проблеми имат решение, което не можем да видим, ако бягаме в обратната посока. В горната история двамата мъже поправили мотора, останали най-добри приятели и до края на пътешествието си прекарали страхотно — заедно.

Днес, когато хората живеят във все по-голяма близост, трябва да намираме решения на проблемите си. Вече няма къде да избягаме. Просто не можем да си позволим повече сериозни конфликти.

В края на 70-те години на миналия век станах свидетел на това как правителството на една страна намери решение на сериозна криза, която застрашаваше самото съществуване на демокрацията.

През 1975 година, в рамките на няколко дни, Южен Виетнам, Лаос и Камбоджа паднаха под комунистическия режим. Според актуалната „теория на доминото“, поддържана от западните сили, Тайланд щеше да ги последва. По онова време бях млад монах в североизточната част на страната. Манастирът, в който живеях, бе два пъти по-близо до Ханой, отколкото до Банкок. Казаха ни да се регистрираме в посолствата си и да се подготвим за евакуация. Но за изненада на повечето западни правителства, Тайланд не падна.

По онова време Аджан Ча бе доста известен и много висшестоящи генерали и членове на правителството идваха в манастира за съвет и вдъхновение. Вече владеях свободно тайски и малко лаоски, така че добих реална представа за сериозността на положението. Военните и правителството не бяха загрижени толкова за комунистическите войски отвъд границата, колкото за активистите и привържениците им сред народа.

Много тайландски студенти бяха избягали в джунглите на Североизточен Тайланд, за да подкрепят създаденото в страната комунистическо партизанско движение. Оръжието им се осигуряваше отвъд граница, както и обучението. Но селата в „розовите“ части на региона с готовност им предлагаха храна и други неща, от които се

нуждаеха. Партизаните имаха подкрепата на местните хора. Това представляваше изключителна заплаха.

Военните и правителството на Тайланд откриха решението в стратегия с три основни направления.

1. Въздържаност

Военните не атакуваха базите на комунистите, въпреки че тяхното местоположение им бе добре известно. В периода 1979–80 година, когато живеях като странстващ монах из планините и джунглите, за да медитирам в усамотение, често се натъквах на патрулиращи военни, които ми даваха съвети: посочваха ми една планина и ми казваха да не ходя там, защото в нея се криели комунисти. После ми показваха друга, в която било подходящо за медитация, защото там нямало комунисти. Трябвало да се вслушам в съветите им, защото през същата година комунистите били хванали странстващи монаси, медитиращи в джунглата, и ги убили — след като ги измъчвали, казаха ми те.

2. Опрощение

През този опасен период съществуваше безусловна амнистия. Ако някой комунист метежник пожелаеше да изостави каузата, той можеше просто да предаде оръжието си и да се върне в селото или университета. Вероятно го очакваше полицейско наблюдение, но не и наказание. Стигнах до едно село в областта Кау Уонг няколко месеца след като комунистите бяха нападнали от засада един джип с тайландски войници, които после бяха убили извън селото. Младежите от селото силно симпатизирали на партизаните, но без да вземат активно участие в борбата. Те ми казаха, че били заплашвани и тормозени, но били пуснати да си ходят.

3. Решаване на основния проблем

През тези години бях свидетел на строежа на нови пътища и павирането на старите пътища в областта. Селяните вече можеха да закарат продукцията си в града, за да я продадат. Кралят на Тайланд лично наблюдаваше и финансираше изграждането на стотици малки резервоари със системи за напояване, които позволяваха на бедните фермери от Североизтока да отгледат втора реколта ориз всяка година.

Електричеството достигна най-отдалечените колиби и с него дойдоха училищата и поликлиниките. Най-бедният район в Тайланд бе под закрилата на правителството в Банкок и селяните започваха да се замогват.

Веднъж един правителствен войник, патрулиращ в джунглата, ми каза:

— Няма защо да стреляме по комунистите. Те са наши братя тайландци. При срещата ни, когато слизат от планината или отиват в селото за продоволствия — а ние знаем кои са, — просто им показвам новия си часовник или им пускам тайландска песен по новия си радиоапарат. Тогава те се отказват да бъдат комунисти.

Това бе преживяно лично от него, а също и от негови другари.

Комунистите се разбунтуваха, защото бяха толкова разгневени на управляващите, че бяха готови да жертват младия си живот. Въздържаността от страна на правителството обаче спомогна да се предотврати възпламеняването на този гняв. Прошката, посредством амнистията, им даде сигурен и почтен изход. Решаването на проблема чрез развитие на бедните райони даде възможност на селяните да просперират. Хората по селата вече не виждаха нужда да подкрепят комунистите, защото бяха доволни от настоящото правителство. Самите комунисти започнаха да се съмняват в смисъла на онова, което вършеха: защо да продължават да живеят в тези трудни условия в покритите с джунгли планини?

Един по един те предадоха оръжията си и се върнаха при близките си, в селото или университета. В началото на 80-те почти не бяха останали бунтовници, така че генералите на армията от джунглата, лидерите на комунистите, също се предадоха. Помня, че в „Банкок Поуст“ видях статия за находчив предприемач, който водеше тайландски туристи в джунглата до вече изоставените пещери, откъдето комунистите някога заплашваха народа.

Какво се случи с тези бунтовни лидери? Можеше ли същата безусловна амнистия да бъде приложена и спрямо тях? Не съвсем. Те

не бяха наказани, нито пратени в изгнание. Вместо това, бяха им предложени важни отговорни постове в тайландското правителство като признание за лидерските качества, работоспособност и загриженост за народа! Изключителен жест. Защо да се хвърля на вятъра находчивостта на такива смели и отдадени младежи?

Това е истинска история, която чух от войниците и селяните в Североизточен Тайланд по онова време и видях със собствените си очи. За съжаление, за нея не се споменава почти никъде другаде.

По времето, когато пишех тази книга, двама от бившите комунистически лидери служеха на страната си като министри в тайландското правителство.

ПРОШКАТА ОХЛАЖДА СТРАСТИТЕ

Когато някой ни е наранил, не е нужно ние да го наказваме. Нали като християни, мюсюлмани или евреи вярваме, че Бог ще го накаже? Нали като будисти, хиндуисти или сикхи знаем, че кармата ще даде на нападателя заслуженото? А като последователи на модерната религия психотерапия знаем, че ще му се наложи да прекара години в скъпа терапия заради чувството на вина! Така че защо е нужно „да му даваме да разбере“? Когато помислим разумно, откриваме, че изобщо не се налага да се нагърбваме с ролята на палача. Ние можем да изпълним своя обществен дълг и като се освободим от гнева и охладим страстите с прошка.

Веднъж двама братя монаси от Запада започнаха спор. Единият беше бивш американски морски пехотинец, който бе воювал във Виетнамската война и бе ранен сериозно. Другият бе преуспял бизнесмен, натрупал толкова много пари, че се бе „пенсионирал“ на двайсет и няколко години. И двамата бяха умни, силни, изключително корави мъже.

Монасите не би трябвало да спорят, но те двамата спореха. Монасите не би трябвало да влизат в юмручен бой, но те се канеха да го направят. Надъхани един срещу друг, двамата фучаха от ярост. Насред една такава пламенна размяна на обиди бившият морски пехотинец коленичи и се поклони грациозно на шокирания бивш бизнесмен. После вдигна поглед и каза:

— Съжалявам. Прости ми.

Това бе един от онези редки жестове, които идват право от сърцето, спонтанни и родени от вдъхновение. Можем да ги познаем по това, че са непосредствени и абсолютно покоряващи.

Монахът бивш бизнесмен се разплака.

Няколко минути по-късно видяхме двамата да се разхождат заедно като приятели. Ето така би трябвало да постъпват монасите.

ПОЗИТИВНА ПРОШКА

Чувам ви да казвате: Прощката може да е полезна в манастира, но да простим в реалния живот означава да бъдем използвани. Хората ще ни се качат на главата, ще ни вземат за слабаки. Съгласен съм. Подобна прошка рядко има ефект. Както се казва: „Този, който обърне и другата страна, ще трябва да посети зъболекаря не един, а два пъти“.

В по-предишната история тайландското правителство направи нещо повече от това да даде прошка чрез безусловна амнистия; то потърси и основния проблем — бедността, и умело се справи с него. Ето защо амнистията действа.

Такава прошка аз наричам „позитивна прошка“. „Позитивна“, защото позитивно подсилва добрите качества, чиято проява искаме да видим. „Прощка“ означава да изоставим лошите качества, които са част от проблема, тоест, да не се вторачваме в тях, а да продължим нататък. Ще го поясня с пример: ако в градината поливаме само бурените, това е като да насърчаваме проблемите; ако не поливаме изобщо, е като да практикуваме само даването на прошка; а поливането на цветята, но не и на бурените, символизира „позитивната прошка“.

Преди десетина години в Пърт, в края на една от петъчните ни вечерни беседи, при мен дойде една жена, която бе редовна посетителка на тези ежемесечни събирания. За първи път обаче тя пожела да говори с мен. Каза ми, че иска от все сърце да благодари не само на мен, но и на всички монаси, които преподаваха в центъра. След това ми обясни причината. Когато седем години по-рано започнала да идва в храма, призна тя, не се интересувала нито от будизма, нито от медитацията. Идвала, защото това ѝ давало предлог да избяга от къщи.

Съпругът ѝ бил тиранин. Жената била жертва на ужасно домашно насилие. По онова време институциите за подкрепа на хората, жертви на насилие, все още не можеха да помогнат на хора като нея. Попаднала във водовъртеж от бурни емоции, тя не можела да

осъзнае, че просто трябва да напусне съпруга си. Затова идвала в нашия будистки център с мисълта, че ще прекара два часа, в които никой няма да ѝ посяга.

Това, което чула в храма, променило живота ѝ. Слушала монасите да описват позитивната прошка и решила да я изпробва върху съпруга си. Жената ми каза, че всеки път, когато той я ударел, тя му прощавала и се освобождавала от гнева. Как е успявала да го направи, само тя си знае. А всеки път, когато мъжът ѝ направел или казал нещо мило, колкото и незначително да било, тя го прегръщала, започвала да го целува или използвала някакъв друг начин да му покаже колко много означава за нея доброта му. Не приемала нищо за даденост.

Жената въздъхна и ми каза, че това ѝ отнело седем дълги години. Тук очите ѝ се насълзиха, моите — също.

— Седем дълги години — каза ми тя, — но днес съпругът ми е неузнаваем. Напълно се промени. Връзката ни е пълноценна и изпълнена с любов, имаме и две чудесни деца.

Лицето ѝ излъчваше сиянието на светец. Почувствах желание да коленича пред нея.

— Виждате ли това столче? — каза тя, като ме възпря. — Преди няколко дни той направи това столче за медитация за мен, като изненада. Преди седем години щеше да го използва, за да ме удари! — Буцата в гърлото ми изчезна, когато се засмях заедно с нея.

Възхищавам се на тази жена. Тя бе постигнала своето щастие, както недвусмислено личеше по грейналото ѝ лице. И бе превърнала едно чудовище във внимателен мъж. Помогнала бе на друг човек по великолепен начин.

Това е забележителен случай на позитивна прошка, който се препоръчва само на кандидат за светец. Въпреки това, той показва какво може да се постигне, когато прошката се съчетае с насърчаване на доброто.

ДА СЪТВОРЯВАШ ЩАСТИЕ

С ПОХВАЛИ ВСИЧКО СЕ ПОСТИГА

Всички обичаме да слушаме как ни хвалят, но за жалост, през повечето време чуваме единствено коментари за недостатъците ни. Предполагам, че това е справедливо, тъй като през повечето време и ние говорим само за чуждите недостатъци. Почти никога не казваме похвални думи. Вслушайте се в това, което говорите.

Без похвали, без позитивно насърчение, добрите качества повяхват и умират. Обаче при най-малкото добро, което чуем за себе си, се чувстваме поощрени. Всички искаме да чуем как ни хвалят; просто искаме да сме сигурни какво трябва да направим, за да чуем това.

Веднъж четох за група по терапия, прилагаща позитивно подкрепяне при малки деца, страдащи от рядко хранително смущение. Когато хапнали твърда храна, те почти веднага я повръщали. А ако някое дете успявало да задържи храната повече от минута, групата вдигала купон. Родителите нахлупвали хартиени шапки и се качвали на столовете с викове и аплодисменти; сестрите танцували и мятали цветни ленти, а някой пускал любимата музика на децата. Наставало истинско празненство, в центъра на което било детето, задържало храната.

Децата започнали да задържат храната в стомаха си все по-дълго и по-дълго. Удоволствието от това да са причина за такова щастие давало сила на нервната им система. Тези деца отчаяно искали да бъдат похвалени. Ние — също.

Който твърди, че „с похвали нищо не се постига“, навярно е... но предполагам, че бихме могли да му простим. С похвали, приятелю, всичко се постига!

КАК ДА БЪДЕМ VIP

През първата година в манастира трябваше да се науча да строя. Първата ми постройка бе санитарен блок с 6 тоалетни и 6 душа. За да разбера какво ще ми трябва, отидох с плановете в магазин за водопроводни части, разстлах ги на тезгяха и казах:

— Помощ!

Поръчката бе доста голяма, затова продавачът — Фред, нямаше нищо против да ми отдели повече време, обяснявайки ми какви части ми трябва, защо ми трябва и как да сглобя всичко. Накрая с много търпение, здрав разум и съвети от страна на Фред отходните тръби бяха готови. Здравният инспектор от местния съвет дойде, проведе строг тест и даде съгласието си. Бях във възторг.

След няколко дни дойде сметката за водопроводните части. Поисках парите от касиера ни и ги пратих заедно с благодарствено писмо, в което изказвах своята признателност — най-вече към Фред, за това, че ни помогна да поставим основата на манастира.

Тогава не си давах сметка, че такава голяма фирма с много клонове в околността на Пърт има специален счетоводен отдел. Писмото ми било отворено и прочетено от служител от въпросния отдел, който останал толкова изумен от получаването на похвално писмо, че веднага го показал на ръководителя на отдела. Когато счетоводен отдел получи писмо заедно с чека, обикновено става въпрос за жалба. Завеждащият отдела също бил изненадан и занесъл писмото ми право при изпълнителния директор на цялата компания. Директорът прочел писмото и останал толкова доволен, че вдигнал телефона, звъннал на Фред в магазина в един от многото им клонове и му казал за писмото, лежащо на махагоновото му бюро.

— Точно такава неща ми трябва в компанията, Фред. Връзки с клиента! Това е начинът да се развиваме.

— Да, сър.

— Свършил си отлична работа, Фред.

— Да, сър.

— Иска ми се да имахме повече служители като теб.

— Да, сър.

— Каква заплата получаваш? Дали не можем да ти предложим повече?

— ДА, СЪР!

— Браво, Фред.

— Благодаря, сър.

Случи се така, че един-два часа по-късно отидох в магазина по друга работа. Пред мен чакаха да бъдат обслужени двама водопроводчици, местни хора, с широки като септични резервоари рамене. Тогава обаче Фред ме видя.

— БРАМ! — каза засмян той. — Елате тук.

Бе ми оказано VIP внимание. Фред ме заведе отзад, където клиенти не се допускат, за да си избира резервната част, която ми трябваше. Колегата му ми каза за телефонното обаждане на изпълнителния директор.

Намерих нужната част. Бе по-голяма и много по-скъпа от онази, която връщах.

— Колко ви дължа? — попитах аз. — Каква е разликата в цената?

Ухилен до уши, Фред отговори:

— Брам, за вас няма разлика!

Така че похвалите носят и финансова полза.

УСМИВКА С ДВА ПРЪСТА

Похвалите ни спестяват пари, обогатяват взаимоотношенията ни и пораждат щастие. Трябва да ги раздаваме повече на хората наоколо.

Този, когото ни е най-трудно да похвалим, сме самите ние. Бях възпитан да вярвам, че който хвали себе си, се мисли за „голяма работа“. Това не е вярно — голямо става само сърцето му. Хвалейки добрите си качества, ние им даваме своята позитивна подкрепа.

По времето, когато бях студент, моят първи учител по медитация ми даде някои практически наставления, започвайки с въпроса кое е първото нещо, което правя сутрин, след като стана.

— Отивам в банята — отговорих.

— Има ли огледало там? — попита той.

— Разбира се.

— Добре. Значи всяка сутрин, преди още да си измиеш зъбите, искам от теб да се погледнеш в огледалото и да се усмихнеш.

— Господине — възразих. — Аз съм студент. Често си лягам много късно и когато стана сутрин, не съм в най-добрата си форма. Понякога ми е трудно да се погледна в огледалото, камо ли да се усмихна!

Той се засмя, погледна ме в очите и каза:

— Ако не можеш да докараш естествена усмивка, опри показалците си в ъгълчетата на устата си и ги повдигни нагоре. Ето така. — И ми показа.

Изглеждаше нелепо. Аз се изхилих. Той ми нареди да опитам. Затова опитах.

Още на другата сутрин се измъкнах от леглото и залитайки, тръгнах към банята. Погледнах се в огледалото. „Бррр!“ — гледката не бе приятна. Естествената усмивка нямаше шансове. Затова насочих показалци към ъгълчетата на устата си и ги дръпнах нагоре. Видях как някакъв глупав млад студент прави нелепи гримаси в огледалото и не можех да се сдържа да не се ухия. Сега, когато естествената усмивка се появи, видях студента в огледалото да ми се усмихва. Така че аз се

усмихнах още по-широко. Мъжът в огледалото се усмихна още по-широко. След броени секунди вече се смеехме един на друг.

Продължих да правя това всяка сутрин в продължение на две години. Всяка сутрин, без значение как се чувствах при събуждането си, след малко вече се смеех на себе си в огледалото, обикновено с помощта на двата показалеца. Напоследък хората казват, че много се усмихвам. Може би мускулите около устата ми някак са се схванали в това положение.

Номерът с двата пръста можем да опитаме по всяко време на деня. Особено полезен е, когато се чувстваме болни, раздразнени или направо депресирани. Доказано е, че смехът освобождава ендорфини в кръвта, което укрепва имунната система и ни кара да се чувстваме щастливи.

Смехът ни помага да видим 998-те добри тухли в стената ни, а не само двете лоши. Освен това ни разхубавява. Ето защо понякога наричам нашия будистки храм в Пърт „Салона за красота на Аджан Брам“.

БЕЗЦЕННОТО УЧЕНИЕ

Казаха ми, че депресията е в центъра на промишленост, носеща милиарди долари. Ама че депресиращо! Не ми се струва почтено да забогатяваш от хорското страдание. В нашата аскетична традиция на монасите не е позволено да разполагат с пари и ние никога не вземаме пари за беседите, които изнасяме, или за каквато и да е друга услуга.

Веднъж една американка позвънила на мой събрат, известен учител по медитация, и го попитала как може да се научи да медитира.

— Чувам, че преподавате медитация — изговорила провлечено тя.

— Да, госпожо, така е — отвърнал той вежливо.

— Колко вземате? — дошла си тя на думата.

— Нищо не вземам, госпожо.

— Тогава не може да сте добър! — отвърнала тя и затворила.

Подобно позвъняване получих и аз преди няколко години. Жената бе австралийка с полски корени.

— Ще има ли беседа във вашия център довечера? — попита тя.

— Да, госпожо. Започва в осем — отговорих аз.

— Колко струва? — попита тя.

— Нищо, госпожо, безплатно е — обясних аз.

Настъпи пауза.

— Явно не ме разбрахте — продължи тя натъртено. — Колко трябва да платя, за да изслушам беседата?

— Госпожо, не е нужно да плащате нищо, безплатно е — отвърнах възможно най-меко.

— Чуйте! — викна тя от другата страна — Долари! Центове! С колко трябва да се изръся, за да вляза?

— Госпожо, нищо не трябва да изръсвате. Просто елате и влезте. Седнете най-отзад и си тръгнете, когато пожелаете. Никой няма да ви попита за името или адреса, да ви дава брошури или да иска от вас да правите дарение. Напълно безплатно е.

Този път мълчанието продължи доста дълго.

Накрая тя попита с искрен интерес:

— Е, и какво получавате вие от всичко това?

— Щастие, госпожо — отговорих аз. — Щастие.

Напоследък, когато някой ме попита колко се плаща за тези поучения, вече не казвам, че са безплатни. Казвам, че са безценни.

И ТОВА ЩЕ МИНЕ

Едни от най-добрите съвети при депресия са същевременно и най-простите. Но съвети, които изглеждат прости, обикновено биват разбирани погрешно. Едва когато окончателно се избавим от депресията, можем да твърдим, че наистина сме разбрали следващата история.

Новият затворник бил изплашен и ужасно депресиран. Каменните стени на килията изсмуквали всичката топлина; железните решетки се надсмивали над страданието му; когато вратите на килиите се затваряли, издавали остър стоманен звук, прогонващ всяка надежда. Затворникът се почувствал смазан от тежестта на онова безкрайно време, което му предстояло да преживее тук. И тъкмо тогава видял думите, надраскани на стената над леглото: И ТОВА ЩЕ МИНЕ.

Тези думи го крепели, както вероятно са помагали и на предишния затворник да издържи. Колкото и трудно да му било, той поглеждал написаното и помнел: „И това ще мине“. В деня, в който бил освободен, той се уверил в истинността на тези думи. Излежал присъдата си; затворът вече бил минало.

Когато се върнал към живота си, той често мислел над посланието. Пишел го на листчета хартия, които оставял до леглото си, в колата и на работа. Дори когато времената били трудни, той никога не се отчайвал. Просто помнел: „И това ще мине“, и продължавал да преодолява препятствията. Лошите времена като че ли никога не продължавали особено дълго. После идвали добрите времена и той им се наслаждавал, но никога лекомислено. Отново помнел: „И това ще мине“ — и така продължавал да работи над живота си, без да приема нищо за даденост. Добрите времена като че ли винаги траели необикновено дълго.

Дори когато му открили рак, „И това ще мине“ му вдъхвало надежда. Надеждата му дала сили и положителна нагласа да победи болестта. Един ден лекарят специалист потвърдил, че „и ракът е минал“.

В края на живота си, на смъртния си одър, той прошепнал на любимите си хора: „И това ще мине“, и се предал с лекота на смъртта. Думите му били неговият последен дар на обич към семейството и приятелите му. От него те научили, че „и скръбта минава“^[1].

Депресията е затвор, през който мнозина от нас преминават. „И това ще мине“ ни помага да издържим, а също и да избегнем една от основните причини за депресията: убеждението, че добрите времена са даденост.

^[1] За пръв път чух версия на тази древна история като млад будист във Великобритания. По-късно видях, че тя е преразказана и публикувана от Идрис Шах в „Пътят на суфите“ (*The Way of the Sufi*, Penguin Books, Harmondsworth, 1975). ↑

ГЕРОИЧНА САМОЖЕРТВА

Когато бях учител, водех клас от трийсет ученици. След годишните изпити вниманието ми бе привлечено от ученика, който бе отбелязал най-ниски резултати. Виждах, че наистина е потиснат от представянето си, затова го извиках настрани.

— В един клас от трийсет души все някой трябва да е най-последен — казах аз. — Тази година се случи така, че ти направи тази героична саможертва, за да не се налага никой от съучениците ти да изживее срама да е последен в класа. Ти си толкова добър, толкова състрадателен, че заслужаващ медал.

И двамата знаехме, че говоря глупости, но той се ухили. Вече не гледаше на събитието като на края на света.

Следващата година той се справи много по-добре и тогава бе ред на някой друг да направи героичната саможертва.

КУПЧИНАТА ТОР

Неприятни неща, като това да се представиш най-зле от целия клас, се случват в живота. Те могат да се случат на всеки. Единствената разлика между щастливия човек и онзи, който се отчайва, е в начина, по който реагират на нещастията.

Представете си, че сте прекарвали страхотен ден на плажа с вашия приятел. Когато се прибирате у дома, откривате, че точно пред входната ви врата се издига голяма купчина тор. Има три неща, които знаете за въпросната купчина:

1. Не сте я поръчвали. Вината не е ваша.
2. Няма измъкване. Никой не е видял кой я е стоварил, така че няма на кого да се обадите, за да си я прибере.
3. Купчината е гадна и воняща, умирисала е цялата къща. Направо не се издържа.

В тази метафора купчината тор пред къщата олицетворява травматичните изживявания, които са ни се стоварили. Както и по-горе, има три неща, които знаем за трагедията в живота ни:

1. Не сме я поръчвали. Казваме си: „Защо на мен?“.
2. Няма измъкване. Никой, дори най-добрият ни приятел, не може да ни отърве от нея (въпреки че може да опита).
3. Тя е ужасна, съсипва щастието ни и болката изпълва целия ни живот. Направо не се издържа.

Има два начина да реагираме на ситуацията, в която ни се е стоварила купчина тор. Първият е да я носим със себе си. Слагаме малко в джобовете, в чантата, в пазвата. Пълним си дори гащите. Тогава откриваме, че като разнасяме тор насам-натам, губим много приятели. Дори най-добрите ни приятели като че ли все по-рядко се обаждат.

„Разнасянето на тора“ е метафора за затъването в депресията, негативността или гнева. Това е естествена и разбираема реакция спрямо злополучните обстоятелства. Но губим много приятели, защото е също така естествено и разбираемо, че не сме приятна компания, когато сме толкова потиснати. Освен това, купчината не става по-малка, затова пък с времето вонята ѝ нараства.

За щастие има и друг начин. Когато са ни стоварили купчина тор, можем да въздъхнем и да се заловим за работа. Изкарваме количката, вилата и лопатата. Натоварваме тора на количката, закарваме го зад къщата и го разнасяме из градината. Наистина трудоемка работа, но знаем, че нямаме друг избор. Понякога успяваме да пренесем само половин количка тор. Правим нещо по проблема, вместо с оплаквания да затъваме в депресията. Ден след ден събираме тора. Ден след ден купчината все повече се смалява. Може да ни отнеме няколко години, но неизменно идва утрото, когато виждаме, че купчината тор пред къщата ни е изчезнала. Нещо повече, в друга част на къщата се е случило чудо. Градината грее в ярките цветове на цветята, които са навсякъде. Ароматът им се носи по улицата и съседите, и дори минувачите се усмихват с наслада. А плодното дръвче в ъгъла едва не се е прекършило под тежестта на плодовете. Те са толкова сладки, че такива няма да намериш в магазина. И са толкова много, че можем да ги споделим със съседите. Дори минувачите опитват вкусния вълшебен плод.

„Разкопаването на тора“ е метафора на това да приветстваме трагедиите като средство за обогатяване на живота. Това е работа, която трябва да свършим сами — тук никой не може да ни помогне. Но като наторяваме с нея градината на сърцето си ден след ден, купчината на болката намалява. Може да ни отнеме няколко години, но неизменно идва утрото, когато не виждаме повече болка в живота си и в същото време в сърцето ни е станало чудо. То е изпълнено с цветята на добротата и ароматът на любовта се носи из улицата, към съседите и роднините ни, дори към случайните минувачи. Нашето дърво на мъдростта е свело клони към нас, отрупани със сладки прозрения за природата на живота. Тези вкусни плодове ние споделяме щедро дори с минувачите, напълно спонтанно.

Когато сме познали болката от нещастията, научили сме урока ѝ и сме се грижили добре за градината си, можем да прегърнем някой

друг, който страда дълбоко, и да кажем нежно: „Знам какво е“. Той ще разбере, че наистина знаете. Оттук започва състраданието. Показваме му количката, вилата и лопатата и му предлагаме безгранично насърчение. Няма как да направим това, ако първо не сме отгледали собствената си градина.

Срещал съм много вещи в медитацията монаси, които в кризисни моменти са спокойни, невъзмутими и ведри. Малцина обаче са станали велики учители. Често съм се питал защо е така.

Сега ми се струва, че онези монаси, на които им е било относително лесно, чиято купчина тор е била малка, не са станали учители. Докато монасите, които са срещнали огромни трудности, тихо са ги „обработвали“ и са създали богата градина — именно те са станали големи учители. Всички са притежавали мъдрост, спокойствие и състрадание; но онези с повече тор са имали повече за споделяне със света. Моят учител Аджан Ча, който за мен е най-великият учител, на младини навярно е имал пред вратата си опашка от камиони, чакащи своя ред да изсипят тора.

Поуката от историята е може би тази: ако искате да служите на света, ако искате да следвате пътя на състраданието, следващия път, когато в живота ви се случи нещастие, си кажете: „Ура! Още тор за градината ми!“.

НЕРЕАЛИСТИЧНИ НАДЕЖДИ

Не бива да се надяваме, че в живота ни няма да има болка,

*погрешно е да очакваме живот без болка,
защото болката е защитата на тялото ни.*

*Независимо дали я харесваме или не,
а никой не харесва болката,
тя е важна.*

И трябва да сме благодарни, че я има!

*Как иначе щяхме да знаем,
че трябва да дръпнем ръката си от огъня,
пръст — от острието,
крака — от тръните?*

*Ето защо болката е важна
и трябва да сме благодарни, че я има!*

Но

има и друг вид болка, която не ни служи.

Това е хроничната болка.

Този специален отряд от болки не е предназначен за защита.

Той атакува нашите сили.

Напада отвътре,

разрушава личното ни щастие,

агресивно се нахвърля върху уменията ни,

не спира да нарушава вътрешния ни мир

и съсипва живот ни!

*Хроничната болка е най-трудното препятствие,
което умът трябва да прескочи.
Понякога това е почти невъзможно.
Но трябва да се опитваме
отново
и отново,
защото иначе тя ще ни унищожи.*

*От тази битка има някаква полза и тя е
удовлетворението, че си преодолял болката.
Постигнал си щастие и мир, живот въпреки
болката.
Това е истинско постижение,
много специално, много лично,
чувстваш сила,
вътрешна сила,
но трябва да го преживееш, за да го разбереш.*

*Ето защо всички трябва да приемем болката,
понякога дори разрушителната.
Защото тя е част от замисъла на нещата.
И като овладява болката,
умът става все по-силен.*

Джонатан Уилсън-Фулър

Основната причина, поради която включвам това стихотворение, с любезното позволение на автора, е, че то е написано, когато Джонатан е бил само деветгодишен!^[1]

^[1] Включих публикуваното стихотворение от Джонатан Уилсън-Фулър с разрешението на автора му. ↑

ДА БЪДЕШ КОШЧЕ ЗА БОКЛУК

Част от работата ми е да изслушвам проблемите на хората. Монасите винаги „излизат на сметка“, защото не вземат пари. В много случаи, когато хората ми разказват за сложната бъркотия, в която са се забъркали, съчувствието ми към тях ме кара да се чувствам потиснат. За да помогна на някого да излезе от ямата, в която е попаднал, понякога се налага да вляза в нея, за да хвана ръката му — но никога не забравям да си взема и стълбата. След срещата се чувствам ведър, както винаги. Работата ми като съветник не оставя следи и причината е в начина, по който бях обучаван.

Аджан Ча, учителят ми в Тайланд, казваше, че монасите трябва да бъдат кошче за отпадъци. Монасите — и най-вече старшите монаси — са длъжни да стоят в манастира, да изслушват проблемите на хората и да търпят всичките им глупости. Брачни проблеми, трудности в отглеждането на тийнейджърите, разпавии с роднини, финансови тревоги — целият репертоар. Не знам защо. Какво разбира от брачни проблеми безбрачният монах? Ние сме се оттеглили от света, за да избягаме от всички тези глупости. Но от състрадание седим и слушаме, споделяме своя вътрешен мир и получаваме всичкия този боклук.

Когато даваше този съвет, Аджан Ча добавяше нещо съществено. Казваше ни да бъдем като кошче за отпадъци с дупка на дъното! Трябваше да приемаме всички отпадъци, но да не задържаме нищо.

Ето защо полезният приятел или съветник е като кошче без дъно, винаги има място за нечий проблеми.

МОЖЕ БИ Е ЧЕСТНО!

Често, когато сме отчаяни, си казваме: „Не е честно! Защо аз?“
Нещата щяха да са малко по-леки, ако животът бе по-справедлив.

Мъж на средна възраст от класа ми по медитация в затвора поиска да говори с мен след една от срещите. Той идваше на тях от няколко месеца, така че имах възможност да го опозная доста добре.

— Брам — рече той, — исках да ви кажа, че не съм извършил престъплението, за което ме затвориха. Невинен съм. Знам, че много затворници казват същото и лъжат, но аз казвам истината. Вас не бих лъгал, Брам, не и вас.

Вярвах му. Ситуацията и неговото отношение ме убеждаваха, че казва истината. Замислих се колко несправедливо бе това и как бих могъл да поправа тази ужасна неправда. Той обаче прекъсна мислите ми и с дяволита усмивка каза:

— Но съм извършил толкова други престъпления, за които не са ме хванали, че явно има справедливост, Брам!

Направо се превих от смях. Старият разбойник бе разбрал закона за кармата по-добре и от някои монаси.

Колко често извършваме „престъпление“, злостно действие, с което нараняваме другите, а не биваме наказвани за него? Казваме ли тогава: „Не е честно! Защо не ме хванаха?“

Когато обаче страдаме без очевидна причина, се жалваме: „Не е честно! Защо аз?“. Може би е честно. Също като затворника в историята, може би има толкова други „престъпления“, за които не са ни хванали, че животът в крайна сметка е справедлив.

КЛЮЧЪТ КЪМ ПРОБЛЕМИТЕ Е СЪПРИЧАСТИЕТО

ЗАКОНЪТ ЗА КАРМАТА

Повечето хора на Запад имат погрешно разбиране за закона за кармата. Те го бъркат с фатализма и смятат, че човек е обречен на страдание заради някакво неизвестно престъпление от забравен минал живот. Това не е съвсем така, както ще покаже следващата история.

Две жени решили да направят кейк.

Първата разполагала с мизерни продукти. Бялото брашно било старо и тя трябвало най-напред да го пресее. Богатото на холестерол масло било почти гранясало. В бялата захар имало кафяви бучки (някой бил гребнал с лъжица, изцапана с кафе), а единственият плод, с който разполагала, били забравените стафиди, твърди като обеднен уран. Кухненското ѝ обзавеждане било „отпреди Световната война“, при това неясно коя от двете.

Втората жена имала на разположение най-качествените съставки. Екологично чистото пълнозърнесто брашно гарантирано не било генно модифицирано. Маргаринът бил без холестерол, захарта била нерафинирана, а сочните плодове идвали направо от градината ѝ. Кухнята била „последен модел“, обзаведена с всички модерни уреди.

Коя от двете изпекла по-вкусен кейк?

Често не човекът с най-добрите продукти приготвя по-хубавия кейк — готовият кейк е много повече от своите съставки. Понякога човекът с мизерните продукти влага толкова старание, внимание и любов в приготвянето му, че кейкът става най-вкусният на света. Тъкмо онова, което правим със съставките, е от значение.

Имам приятели, които в живота си е трябвало да работят с мизерни съставки: родили са се в бедно семейство, може би са били малтретирани като деца, не са били сред отличниците на класа, имали са недъг и не са участвали в игрите. Но малкото качества, които са притежавали, са съчетали толкова добре, че кейкът, който са изпекли, е впечатляващ. Изключително много им се възхищавам. Вие познавате ли такива хора?

Имам и други приятели, които в живота си са имали на разположение чудесни съставки. Семейството им е било заможно и ги е отгледало с обич, в училище са били интелигентни, в спорта — таланти, били са красиви и популярни, но са пропилили младия си живот с наркотици и алкохол. Познавате ли такива?

Половината от кармата са съставките, с които трябва да работим. Другата половина, съществената част, е онова, което правим с тях в живота си.

ДА ПИЕМ ЧАЙ, КОГАТО НЯМА ИЗХОД

Винаги има какво да направим със съставките на днешния ден, дори ако това нещо е просто да седнем и да изпием с наслада последната си чаша чай. Историята, която следва, ми бе разказана от мой колега, служил в британската армия през Втората световна война.

Случило се, докато патрулирал из джунглите на Бирма. Бил млад, далеч от дома и много изплашен. Разузнавачът на групата се върнал и съобщил на капитана ужасната новина: били напълно обкръжени от японски войници, чиято численост била многократно по-голяма от тяхната. Младият британски войник се приготвил да умре.

Той очаквал, че капитанът ще нареди на хората си да си пробият път с бой: така повелявало мъжеството. Може би някои от тях щели да се измъкнат. Ако не, поне щели да пратят на онзи свят и неколцина от враговете — така се прави по време на война.

Капитанът им обаче бил различен. Той заповядал на хората си да останат там, където са, да седнат и да изпият по чаша чай. Все пак това била британската армия!

„Командирът явно се е побъркал“, казал си младият войник. Как може човек да мисли за чай, когато е заобиколен от врага, положението му е безизходно и всеки момент може да умре? В армията, особено по време на война, заповедите трябва да се изпълняват. Войниците си направили чай, мислейки, че това ще е последната чаша чай в живота им. Преди да го изпият обаче, разузнавачът се върнал и прошепнал нещо на капитана. Капитанът призовал всички.

— Врагът е променил позициите си — обявил той. — Вече можем да се измъкнем. Бързо си съберете нещата и да вървим — тихо!

Всички се измъкнали живи и здрави — затова и успех да чуя историята от неговите уста години по-късно. Той ми каза, че дължи живота си на мъдростта на капитана — не само при онзи инцидент в Бирма, а и много пъти след това. Случвало се да попада в ситуации, в които сякаш бил заобиколен от многочислен враг, не виждал изход и се готвел да умре. Под „враг“ той имаше предвид сериозна болест,

изключителни трудности и трагични стечения на обстоятелствата, от които сякаш нямало измъкване. Ако не било преживяното в Бирма, той щял да се съпротивлява на проблема и без съмнение да го влоши. Вместо това, когато смъртта или смъртна неприятност го обграждала от всички страни, той просто сядал и изпивал чаша чай.

Светът постоянно се променя; животът е неспирно движение. Той пиел чай, съхранявал силите си и очаквал момента — който винаги идва, — когато можел да направи нещо ефективно, например да избяга.

Нека онези, които не обичат чай, запомнят мъдростта: „Когато няма какво да се направи, не прави нищо“.

Навярно ви се струва очевидно, но може да ви спаси живота.

СЛЕДВАЙ ТЕЧЕНИЕТО

Един мъдър монах, когото познавам от години, бил на екскурзия със стар приятел някъде из австралийската пустош. В късен горещ следобед те пристигнали на приказен плаж. Въпреки че е против монашеските правила да се плува за удоволствие, моят приятел се почувствал толкова привлечен от прохладната лазурна вода, че се съблякъл и влязъл.

На младини, преди да стане монах, той бил добър плувец, но годините монашески живот си казали думата. Много скоро, докато шляпал из вълните, бил подхванат от силно течение, което започнало да го тегли навътре. (По-късно научил, че този плаж има много лоша слава.)

Отначало монахът се опитал да плува срещу течението, но скоро осъзнал, че не може да го пребори. Тук на помощ му дошло неговото обучение. Той се отпуснал и се предал на течението.

Изисква се огромна смелост, за да се отпуснеш в такава ситуация, виждайки как брегът все повече се отдалечава. Намирал се на стотици метри навътре в морето, когато течението затихнало. Едва тогава той заплувал обратно към брега.

Монахът ми каза, че за да стигне до сушата, е трябвало да вложи всичките си запаси от енергия. Когато най-сетне излязъл от водата, бил напълно изтощен. Той беше убеден, че ако се е опитал да се бори с течението, то е щяло да го победи. Не само че отново е щял да бъде повлечен навътре, но би останал без сили, за да може да доплува обратно. Ако не се бе оставил на течението, той със сигурност щеше да се удави.

Подобни случки показват, че поговорката „Когато няма какво да се направи, не прави нищо“ не е просто абстрактна теория, а по-скоро мъдрост, която може да ви спаси живота. Когато течението е по-силно от вас, това е моментът да му се оставите. А когато сте в състояние да действате ефективно, това е моментът да положите усилия.

В КАПАН МЕЖДУ ТИГЪР И ЗМИЯ

Една стара будистка история описва по подобен начин как бихме могли да реагираме в ситуации на живот и смърт.

Един човек бил преследван от тигър в джунглата. Тигрите бягат много по-бързо от хората, освен това ги употребяват за храна. Тигърът бил гладен. Човекът бил в беда.

Малко преди тигърът да го настигне, той видял един кладенец до пътеката и в отчаянието си скочил в него. Веднага щом направил това обаче, осъзнал грешката си — кладенецът бил пресъхнал, а на дъното се виждала огромна черна змия.

Той инстинктивно протегнал ръка към стената и се хванал за корена на едно дърво. Така се избавил от падането. Когато се окопитил, човекът погледнал надолу и видял как черната змия се е надигнала и се опитва да го ухапе по крака; не ѝ достигало малко обаче. После вдигнал поглед и видял тигъра, който, надвесен над дупката, замахвал с лапа; съвсем малко не му достигало да докопа ръката, с която мъжът се държал за корена. Докато размишлявал над бедственото си положение, видял две мишки — бяла и черна, които се показали от една дупка и започнали да гризат корена.

Тигърът, който продължавал да замахва с лапа, опрял задницата си на едно младо дърво и го разклатил. В клоните, сведени над кладенеца, имало кошер и от него закапал мед. Мъжът изплезил език и уловил няколко капки.

— Ммм! Вкусно — казал си той и се усмихнал.

В своя традиционен вариант тази история свършва тук. Ето защо тя е толкова реалистична. Животът — също като онези безкрайни сапунени опери — няма определен край. Животът винаги е в процес на завършване.

Освен това, в живота често се оказваме сякаш хванати между гладен тигър и голяма черна змия, между смъртта и нещо по-лошо,

докато денят и нощта (двете мишки) прегризват несигурното въже, за което сме се вкопчили в живота. Дори при такива бедствени обстоятелства винаги отнякъде капе мед. Ако сме мъдри, ще изплезим език и ще му се насладим. Защо не? Когато няма какво да се направи, не правете нищо и се насладете на меда на живота.

Както казах, традиционно историята свършва тук. Но за да подчертая нещо, обикновено разказвам на слушателите си и истинския край. Ето какво се е случило после.

Докато мъжът се наслаждавал на меда, мишките все повече прегризвали корена; голямата черна змия се протягала все по-близо до крака на човека, а тигърът се бил надвесил още по-надолу, така че лапата му почти стигала ръката на мъжа. И тогава тигърът изгубил равновесие, претърколил се, без да закачи човека, и се стоварил върху змията, като я смазал и самият той умрял.

Защо не, възможно е! И обикновено наистина се случва нещо неочаквано. Това е животът ни. Така че защо да пилеем сладките моменти — дори в най-отчайващата ситуация? Бъдещето е неопределено. Никога не можем да сме сигурни какво ни предстои.

СЪВЕТ ЗА ЦЯЛ ЖИВОТ

В горната история, след като и тигърът, и змията били мъртви, дошъл моментът мъжът да направи нещо. Той спрял да яде мед, покатерил се с усилие до върха на кладенеца и се измъкнал на свобода. Животът не е само нищоправене и вкусване на мед.

Един младеж от Сидни ми разказа как срещнал учителя Аджан Ча в Тайланд и получил от него най-добрия съвет в живота си.

В началото на 80-те години на миналия век много млади хора от Запад знаеха за Аджан Ча. Този младеж решил да предприеме пътешествие до Тайланд с единствената цел да се срещне с великия монах и да му зададе някои въпроси.

Пътувал осем часа от Сидни до Банкок, където хванал нощния влак и след още десет часа пристигнал в Убон. Намерил такси, което да го закара до „Уат Нонг Па Понг“, манастира на Аджан Ча. Уморен, но развълнуван, най-сетне застанал пред колибата му.

Учителят, както обикновено, седял под навеса, заобиколен от голяма група хора: монаси и генерали, бедни фермери и богати търговци, селянки в дрипи и наконтени дами от Банкок — всички те седели рамо до рамо. Под покрива на Аджан Ча нямаше дискриминация.

Австралиеца седнал най-отзад. Минали два часа, а Аджан Ча дори не го забелязал. Пред него имало прекалено много хора. Отчаян, младежът станал и се отдалечил.

Докато вървял към главната порта на манастира, той видял няколко монаси да метат листа при камбанарията. Оставал му цял час до пристигането на таксито, затова и той взел една метла, надявайки се да спечели малко добра карма.

След половин час, докато метял съсредоточено, той усетил една ръка на рамото си. Обърнал се и шокиран и възхитен, видял Аджан Ча, който стоял усмихнат пред него. Учителят видял младежа, но нямал възможност да се обърне към него. Сега, когато се канел да излезе от манастира по друга работа, той спрял при него, за да му подари нещо.

Аджан Ча изговорил нещо бързо на тайски, след което продължил по своите дела.

Монахът, който му служел за преводач, се обърнал към младежа:

— Аджан Ча казва, че ако ще метеш, дай всичко от себе си.

Преводачът също се отдалечил, за да настигне Аджан Ча.

По време на дългото си пътуване обратно към Австралия младежът размишлявал над това кратко наставление. Разбира се, знаел много добре, че Аджан Ча не го учи просто как да мете листа. Смисълът на думите му се изяснил.

— Каквото и да правиш, дай всичко от себе си.

Няколко години по-късно, в Австралия, той ми каза, че този „съвет за цял живот“ струвал колкото сто такива пътувания до далечни страни. Той станал негово верую и му донесъл щастие и успех. Когато работел, давал всичко от себе си. Когато си почивал, давал всичко от себе си. Когато общувал с хора, давал всичко от себе си. Това била формула за успех. А, да — и когато не правел нищо, давал на това нищоправене всичко от себе си.

ИМА ЛИ ПРОБЛЕМ?

Френският философ и математик Блез Паскал (1623–1662 г.) е казал: „Всички нещастия на човека идват от това, че не знае как да седи мирен“.

Към което бих добавил: „... не знае кога да седи мирен“.

През 1967 г. Израел е във война с Египет, Сирия и Йордания. Докато траела тази т.нар. Шестдневна война, някакъв репортер попитал бившия британски премиер Харолд Макмилан какво е мнението му за блискоизточния проблем.

Без да се замисли държавникът отговорил:

— Не съществува блискоизточен проблем.

Репортерът бил поразен.

— Как така не съществува? — поискал да узнае той. — Не знаете ли, че там се води жестока война? Не съзнавате ли, че докато говорим, от небето падат бомби, танкове бълват огън и войниците се избиват едни други? Има голям брой загинали и ранени. Как така „Не съществува блискоизточен проблем“?

Опитният политик търпеливо обяснил:

— Господине, проблемът е нещо, което има решение. Решение за Близкия изток няма. Следователно това не може да е проблем.

Колко време от живота си губим в безпокойство за неща, които в дадения момент нямат решение — и следователно къде е проблемът?

КАК ДА ВЗЕМАМЕ РЕШЕНИЯ

Когато имаме проблем с разрешение, трябва да го открием. Как обаче вземаме важните решения в живота си?

Обикновено се опитваме да накараме някой друг да направи трудния избор заради нас. Така, ако нещо се обърка, ще обвиним него. Някои от приятелите ми се опитват да ми „приложат“ този номер, но аз не се поддавам. Всичко, което правя, има за цел да им покажа как сами могат да вземат мъдри решения.

Когато сме на кръстопът и не сме сигурни в коя посока да поемем, би трябвало да спрем до пътя и да чакаме да мине автобус. Скоро, обикновено когато не очакваме, той пристига. На предното стъкло на обществения автобус има табела с големи букви, указваща къде отива. Ако дестинацията ни се струва подходяща, хващаме автобуса. Ако не, продължаваме да чакаме. Винаги има друг автобус.

С други думи, когато трябва да вземем решение, но не сме сигурни какво да бъде, трябва да спрем край пътя и да чакаме. Скоро, обикновено когато не очакваме, се появява решение. Всяко решение има своя дестинация. Ако тази дестинация ни се струва подходяща, вземаме решението. Ако ли не, продължаваме да чакаме. Винаги има друго решение.

Това е начинът, по който аз вземам своите решения. Събирам цялата информация и чакам разрешението. Стига да имам търпение, доброто решение винаги идва. Обикновено пристига неочаквано, когато не мисля за него.

ДРУГИТЕ СА ВИНОВНИ

Когато се опитвате да вземете важно решение в живота си, можете да използвате стратегията, която предложих в предишната история. Не е задължително обаче да следвате този метод. В края на краищата вие решавате. Така че ако не даде резултат, не обвинявайте мен.

Веднъж при един от монасите дошла студентка. Тя имала важен изпит на следващия ден и го помолила да ѝ попее за късмет. Монахът любезно се отзовал, мислейки, че така ще ѝ вдъхне увереност. Всичко било безплатно. Жената не направила дарение.

Никога повече не я видяхме. Но от приятелите ѝ чух, че навсякъде разправяла как монасите в нашия манастир не стават за нищо и не могат да пеят както трябва. Били я скъсали на изпита.

Приятелите ѝ ми казаха, че се е провалила, защото почти не била учила за изпита. Обичала купоните и се надявала, че монасите ще се погрижат за „по-маловажната“ академична част от студентския ѝ живот.

Може да изпитаме облекчение от възможността да обвиним някой друг, когато възникне неприятност, но това рядко решава проблема.

Един човек го сърбял задникът.
Той се почесал по главата.
Сърбежът така и не изчезнал.

Ето как Аджан Ча описваше склонността да обвиняваме другите: когато те сърби задникът, да си почешеш главата.

ТРИТЕ ВЪПРОСА НА ИМПЕРАТОРА

Бях поканен да изнеса програмната реч на образователен семинар в Пърт. Зачудих се каква ли е причината. Когато пристигнах в центъра, към мен се приближи една жена. От табелката с името ѝ разбрах, че е организатор на семинара.

— Помните ли ме? — попита тя.

Това е един от най-опасните въпроси. Реших да бъда откровен.

— Не — отговорих.

Тя се усмихна и ми каза, че преди седем години съм изнесъл беседа в училището, на което тя била директор. И съм разказал история, която променила посоката на нейната кариера. Тя подаде оставка като директор и вложила силите си в създаването на програма за децата, отпаднали от системата — бездомни деца, малолетни проституиращи, наркомани, — за да им даде още един шанс, пригоден към ситуацията им. Разказаната от мен история била сърцето на философията, на която се основавала програмата ѝ.

Тази история всъщност бе от един сборник приказки, преразказани от Лев Толстой, който бях чел като студент^[1].

Някога, преди много година един император търсел житейска философия, която да му вдъхне мъдрост, за да управлява достойно страната и себе си. Не го удовлетворявали религиозните и философските учения от онова време. Затова се обърнал към житейския опит.

В крайна сметка осъзнал, че онова, от което се нуждае, са отговорите на три фундаментални въпроса. Откриел ли тези отговори, щял да разполага с всички мъдри напътствия, които му били необходими. Ето кои били трите въпроса:

1. Кога е най-важното време?
2. Кой е най-важният човек?
3. Кое е най-важното нещо?

След дълго търсене, на което е посветена по-голямата част от оригиналната история, той узнал отговорите на трите въпроса при срещата си с един отшелник. Какви според вас са отговорите? Моля ви, отново прочетете въпросите. Направете пауза, преди да продължите.

Всички знаем отговора на първия въпрос, но твърде често го забравяме. Най-важното време е „сега“, разбира се. Това е единственото време, което имаме. Затова, ако искате да кажете на родителите си колко ги обичате, колко благодарни сте, че са ви родители, направете го сега. Не утре. Не след 5 минути. Сега. След пет минути често е твърде късно. Ако трябва да кажете на партньора си, че съжалявате, не започвайте да изреждате в главата си всички причини да не го направите. Просто го направете сега. Друга такава възможност може и да нямате. Уловете момента.

Отговорът на втория въпрос е изключително дълбок. Малцина са тези, които го отгатват. Когато го прочетох като студент, дни наред бях като зашеметен. Това бе отговор на въпроса в дълбочина, до каквато никога не бях стигал. Най-важният човек е този, в чиято компания се намирате.

Спомних си как задавах въпроси на професорите, но така и не бях чул. Давах си вид, че ме слушат, но всъщност искаха да ги оставя на мира. Имаха по-важни неща за правене. Това усещах. Много неприятно чувство. Спомних си също как събрах смелост да отида при един известен преподавател, комуто зададох личен въпрос, и колко приятно изненадан останах, когато той ми посвети изцяло вниманието си. Други преподаватели чакаха да говорят с него, аз бях просто някакъв дългокос студент, но той ме накара да се чувствам важен. Разликата бе огромна.

Любовта и общуването са споделени само ако човекът, с когото сте в момента, *който и да е той*, е най-важният човек на света за вас в този момент. Той го усеща. Знае го. Откликва на това.

Женените двойки често се оплакват, че партньорът им не ги слуша много-много. Това, което искат да кажат, е, че партньорът им вече не ги кара да се чувстват важни. Адвокатите по бракоразводни дела ще трябва да си намерят друга работа, ако всеки човек, който има връзка с друг, помни отговора на втория въпрос на императора и го прилага на практика; така че колкото и уморени или заети да сме,

когато сме с партньора си, трябва да направим така, че той да се чувства най-важният човек на света.

В бизнеса човекът, в чиято компания сме, е потенциален клиент. Ето защо, ако се отнесем към него като към най-важния за нас човек в този момент, продажбите ни ще скочат, а с тях — и заплатата ни.

В оригиналната история императорът се разминал с покушение благодарение на това, че с цялото си внимание изслушал съвета на едно малко момче, което срещнал на път към отшелника. Когато могъщият император бил в компанията на детето, то за него било най-важният човек на света и тъкмо това спасило живота му. Когато след дълъг ден мои приятели дойдат, за да споделят проблемите си, аз си спомням отговора на втория въпрос на императора и им се посвещавам изцяло. Това е себеотрицание. Състраданието придава нужната сила и дава резултати.

Жената, организираща семинара, също се бе ръководила от принципа „Най-важният човек е този, в чиято компания си“ в първите си разговори с децата, на които искала да помогне. Много от тях за пръв път се почувствали важни, и то за влиятелен възрастен човек. Нещо повече, смятайки ги за изключително значими, тя ги слушала много внимателно, без да ги съди. Децата били чути. Програмата била съобразена с тях. Децата се почувствали ценени и това дало резултати. В крайна сметка не аз произнесох програмното слово. Едно от децата стана да говори след мен. Разказа за семейните си проблеми, наркотиците и престъпленията, за това как програмата му върнала вярата в живота и че му предстои да следва в университет. В края на разказа му очите ми бяха пълни със сълзи. Ето кое бе програмното слово.

През повечето време от живота си сме сами. Тогава най-важният човек, този, в чиято компания сме, сме самите ние. Имаме много време, в което да си засвидетелстваме нужното внимание. Кой е човекът, когото забелязваме още щом се събудим? Ние самите! Казвате ли си: „Добро утро. Приятен ден!“? Аз го правя. Кой е последният човек, чието присъствие осъзнаваме, когато заспиваме? Пак ние! Аз си пожелавам лека нощ. Отдавам си нужното внимание в много лични моменти от деня. Това дава резултати.

Отговорът на третия въпрос на императора: „Кое е най-важното нещо?“ е *съпричастие*. Това означава едновременно да бъдем

предпазливи и загрижени. Отговорът показва, че най-важно е кое е в основата на действията ни. Преди да поясня какво означава съпричастие с помощта на няколко истории, ще повтора трите въпроса на императора заедно с отговорите:

1. Кога е най-важното време? Сега.
2. Кой е най-важният човек? Този, в чиято компания сме в момента.
3. Кое е най-важното нещо? Съпричастието.

[1] Според собствените ми проучвания, историята за „Трите въпроса“ е публикувана за пръв път на идиш през 1903 г. в книга, включваща кратки разкази от изтъкнати автори, сред които и Чехов, за да помогне на евреите, които били преследвани в Русия по онова време. Версията, която прочетох през 1970 г. като студент в Кеймбридж, бе публикувана в антология, но не успях да открия изданието. ↑

КРАВАТА, КОЯТО ЗАПЛАКА

Веднъж подраних за курса по медитация, който водех в затвор с лек режим. Един затворник, когото дотогава не бях виждал, чакаше да говори с мен. Беше истински великан с буйна коса, брада и татуировки по ръцете, а белезите по лицето му ми казваха, че е участвал в не едно яростно спречкване. Стори ми се толкова страшен, че се почудих защо е дошъл да се учи на медитация — не беше такъв тип. Бърках, разбира се.

Затворникът ми каза, че преди няколко дни се е случило нещо, което „му изкарало ангелите“. Когато заговори, долових очевидния северноирландски акцент. За да ме запознае с историята си, той ми каза, че е израснал по пълните с насилие улици на Белфаст. За пръв път бил намушкан с нож, когато бил на седем. Момчето, което тероризирало всички в училище, му наредило да си даде парите за обяд. Той отказал. По-голямото момче извадило дълъг нож и поискало парите втори път. Мислейки, че блъфира, той отново отказал. Побойникът не потретил, а просто забил ножа в ръката на седемгодишното момче, извадил го и се отдалечил.

Ужасен, с кървяща ръка, той побягнал от училищния двор право към бащината си къща, която била наблизо. Безработният му баща погледнал раната и го завел в кухнята, но не за да превърже ръката му — вместо това извадил от чекмеджето голям кухненски нож, дал го на сина си и му наредил да се върне в училище и да намушка другото момче.

Ето как бил възпитан. Ако не бил пораснал толкова голям и силен, отдавна щял да е мъртъв.

Обитателите на този затвор бяха с лека присъда или изтичаща дългосрочна присъда и имаха възможност да се подготвят за живота отвън, като усвоят занаят, свързан със селското стопанство. Затворът разполагаше със собствена ферма, която снабдяваше района около Пърт с евтини продукти и значително намаляваше собствените му продоволствени разходи. Австралийските ферми обикновено са

смесени: в тях се отглеждат не само пшеница и зеленчуци, но и крави, овце и прасета. Такава бе и затворническата ферма. За разлика от други ферми обаче, тази имаше своя собствена кланица.

Всички затворници трябваше да работят нещо във фермата. Бях разбрал от самите тях, че най-търсените занимания са в кланицата, където обикновено работеха затворниците с тежки присъди. А работата, за която се биеха, бе на този, който убива животните. Тъкмо това работеше страховитият ирландец великан.

Той ми описа кланицата. Перилата от неръждаема стомана образуват коридор с широк отвор, който постепенно се стеснява, колкото да побере едно животно. Отстрани на издигната платформа стои той с електрически пистолет в ръка. С помощта на кучета и остени кравите, прасетата или овцете биват принуждавани да влязат в стоманения тунел. Затворникът каза, че те винаги пищят, всяко по своя начин, и се опитват да избягат. Усещат мириса, звуците, присъствието на смъртта. Когато стигне до платформата, животното се гърчи, извива и стене с пълен глас. Пистолетът може да убие голям бик с един-единствен изстрел, но животното никога не стои мирно и той не може да се прицели както трябва. Затова първият изстрел е за зашеметяване, а вторият убива. Първият зашеметява, вторият убива. Животно след животно. Ден след ден.

Стигайки до въпросното събитие отпреди няколко дни, което толкова го бе разстроило, ирландецът започна да се вълнува. От устата му заизлизаха ругатни и в последвалия разказ той повтаряше отново и отново: „Кълна се в Бог, това е ш...ната истина!“. Боеше се, че няма да му повярвам.

Въпросния ден трябвало да осигурят говеждо. Колели крава. Първият изстрел — за зашеметяване, вторият — за убиване. Вече бил „отметнал“ доста от работата за деня, когато към него се приближила крава, каквато никога дотогава не бил виждал. Тази крава не издавала и звук. С наведена глава тя вървяла бавно, доброволно и спокойно се наместила до платформата. Не се дърпала, не се мятала и не се опитвала да избяга.

Когато заела позиция, кравата вдигнала глава и вперила очи в своя езекутор, без да помръдва.

Ирландецът не бил виждал подобно нещо в живота си. От объркване умът му сякаш отказал да действа. Не можел да вдигне

пистолета, нито да свали поглед от очите на кравата. Тя гледала право в душата му.

Съзнанието му се отнесло в безвременни пространства. Той не можеше да ми каже колко време е продължило това, но докато погледът му бил прикован в кравата, забелязал нещо, което го потресло още повече. Кравите имат много големи очи. В лявото око на кравата, над долния клепач, той видял да се събира вода. Тя ставала все повече, докато накрая клепачът не бил в състояние да я удържи. Бавно сълзата закапала по бузата на кравата, оставяйки проблясваща диря. В сърцето на затворника отдавна затворени врати започнали да се отварят. Докато гледал с недоумение, в дясното око на кравата, над долния клепач, също започнала да се образува сълза, увеличавала се и когато вече не се побирала, втора струйка бавно се спуснала по страната на кравата. Мъжът не издържал.

Кравата плачела.

Той ми каза, че захвърлил пистолета и избягал. После употребил всички достъпни средства да убеди надзирателите, че могат да правят с него каквото пожелаят, **НО ТАЗИ КРАВА НЯМА ДА УМРЕ!**

Накрая ми каза, че е станал вегетарианец.

Историята е истинска. Други затворници, работещи във фермата, я потвърдиха пред мен. Кравата, която заплакала, научила човек като него какво е състрадание.

МОМИЧЕНЦЕТО И НЕГОВИЯТ ПРИЯТЕЛ

Разказах историята за плачещата крава на група пенсионери от провинциален град в югозападната част на Западна Австралия. Един от тях си спомни подобна история от младостта си, някъде в ранните години на миналия век.

Негов приятел имал петгодишна дъщеря. Една сутрин тя помолила майка си да ѝ даде чинийка мляко. Заетата ѝ майка се зарадвала, че детето иска да пие мляко, затова изобщо не се замислила защо ѝ трябва чинийка, а не чаша.

На другия ден, по същото време, момиченцето отново поискало чинийка с мляко. Майката с радост се отзовала. Децата обичат да си измислят игри, докато се хранят; майката просто била доволна, че дъщеря ѝ иска нещо здравословно.

Това се случило още няколко пъти в следващите дни. Майката не я видяла нито веднъж да пие млякото, затова се зачудила какво става. Решила да последва момиченцето си.

По онова време почти всички къщи били издигнати върху дънери. Момиченцето излязло от къщата, коленичило отстрани до основите ѝ, сложило на земята чинийката с мляко и тихо извикало към мрака под къщата. След малко оттам изпъзляла огромна черна тигрова змия. Докато тя пиела от чинийката, момиченцето я гледало усмихнато на сантиметри от главата ѝ. Майката не можела да направи нищо; детето било прекалено близо. Обзета от ужас, тя стояла и наблюдавала, докато змията изпила млякото и се скрила под къщата. Вечерта, когато мъжът ѝ се върнал от работа, тя му разказала всичко. Съпругът ѝ я посъветвал на другия ден пак да даде на дъщеря им чинийка с мляко. Той щял да оправи нещата.

На следващия ден момиченцето отново поискало от майка си чинийка мляко. Изнесло я навън, както обикновено, оставило я до къщата и повикало приятеля си. В момента, в който голямата тигрова змия се показала от тъмното, се чул изстрел. Мощта му била толкова голяма, че залепил змията за един от дънерите, откъсвайки главата ѝ

пред очите на детето. Бащата се показал иззад храстите и прибрал пушката.

От този момент момиченцето отказало да се храни и започнало „да крее“, както каза възрастният мъж. Родителите не успели по никакъв начин да го накарат да яде. Наложило се да го заведат в болницата. И там не могли да му помогнат. Момиченцето умряло.

Бащата можел със същия успех да застреля малката си дъщеря, когато направил на парченца нейния приятел пред очите ѝ.

Попитах възрастния мъж който ми разказа историята, дали според него тигровата змия някога би наранила момиченцето.

— По дяволите, едва ли! — отговори старият австралиец.

Бях съгласен с него, макар и не със същите думи.

ЗМИЯТА, КМЕТЪТ И МОНАХЪТ

Живях като монах в Тайланд повече от осем години. През по-голямата част от времето се намирах в манастири в гората, живеейки сред змии. Когато пристигнах през 1974-а, разбрах, че в Тайланд има сто вида змии: 99 от тях са отровни — ухапят ли те, умираш, — а неотровната може да те удуши до смърт!

Докато бях там, виждах змии почти всеки ден. Веднъж в колибата си настъпих една почти двуметрова змия. И двамата отстъпихме, за щастие на противоположни страни. Една ранна утрин дори се изпиках върху една змия, мислейки я за пръчка. Извиних се, разбира се. (Може би змията реши, че я благославят със светена вода.) А веднъж, докато пеех по време на церемония, една змия се плъзна по гърба на друг монах. Едва когато стигна рамото му, той се обърна да види — змията също се обърна и го погледна. Аз спрях да пея. Изминаха няколко абсурдни секунди, в които монахът и змията се гледаха от упор. После монахът внимателно перна робата си, змията се плъзна надолу и се отдалечи, а ние продължихме песнопенията.

Като горски монаси, ние се учехме да развиваме чувството на любяща доброта към всички създания, особено към змиите. Грижехме се за благоденствието им. Ето защо през онези години нито един монах не бе ухапан.

Докато бях в Тайланд, видях две огромни змии. Първата бе питон, дълъг поне 7 метра и дебел колкото бедрото ми. Когато видиш подобно нещо, отказваш да повярваш на очите си — но беше истински. Видях го пак няколко години по-късно, а и много други монаси от манастира също са го виждали. Доколкото разбрах, вече е мъртъв. Другата огромна змия бе кралска кобра. Това е един от трите случая в живота ми в тайландските тропически гори, когато почувствах атмосферата да се наелектризира; целият настръхнах и изведнъж сетивата ми се изостриха необяснимо. Пътеката в джунглата направи завой и тогава видях дебела черна змия, застанала на пътя ми. Не виждах нито главата, нито опашката ѝ — и двете бяха в храстите.

Змията се движеше. Като проследих движението ѝ, изчислих дължината ѝ според това колко пъти ширината на пътеката — която бе 1,5 м — се нанася върху тялото ѝ. Седем ширини, докато видя опашката ѝ. Змията бе над 10 метра! Видях я. Казах на местните селяни. Те ми казаха, че е кралска кобра — от големите.

Тайландски монах, ученик на Аджан Ча, а днес вече известен учител, медитирал в джунглата с група монаси. Шумът от приближаването на нещо накарал всички да застанат нащрек. Срецу тях идвала кралска кобра. В някои части на Тайланд наричат кралската кобра „змията една крачка“, защото ухапе ли те, можеш да направиш само една крачка, преди да паднеш мъртъв. Кралската кобра се приближила до старшия монах, вдигнала се до нивото на лицето му, разперила качулката и засъскала: „Сссс! Сссс!“.

Вие какво бихте направили? Няма смисъл да бягате. Тези големи змии се движат много по-бързо от вас.

Ето какво направил тайландският монах — усмихнал се, внимателно вдигнал дясната си ръка и леко погладил кралската кобра по главата, казвайки на тайски:

— Благодаря ти, че дойде да ме видиш.

Всички монаси били свидетели.

Това бе специален монах, с изключителна доброта. Кралската кобра спряла да съска, прибрала качулката, снишила се до земята и се запътила да види един от другите монаси: „Сссс! Сссс!“.

По-късно въпросният монах призна, че нямало начин и той да погали кралската кобра по главата! Вцепенен от ужас, той се молел кобрата да се махне и да отиде при някой друг монах.

Веднъж галещият кобри тайландски монах прекара няколко месеца в манастира ни в Австралия. По това време стряхме главната зала, а няколко други проекта чакаха одобрението на службите от местния съвет. Кметът ни посети, за да види как върви работата.

Това безспорно бе най-влиятелният човек в областта. Бе израснал тук и се бе замогнал като фермер. Освен това ни бе съсед. Пристигна, облечен в хубав костюм, както подобава на кмет. Сакото му бе разкопчано, разкривайки много голям, „австралийски“ корем, който заплашваше да пръсне ризата и се издаваше над елегантния панталон. Тайландският монах, който не знаеше английска видя корема на кмета. Преди да успее да го спра, той отиде при него и започна да го гали. „О,

не! — помислих си аз. — Не можеш така да галиш господин кмета по корема. Строителните ни планове никога няма да бъдат одобрени. Край! Край с манастира“.

Но монахът продължаваше да глади и потупва големия корем на кмета с широката си блага усмивка и кметът, на свой ред, започна да се усмихва и да се кикоти. Съвсем скоро важният кмет гукаше като бебе. Явно се наслаждаваше на това поглаждане и разтриване, което необикновенният тайландски монах прилагаше върху корема му.

Всичките ни строителни планове бяха одобрени. А кметът стана един от най-верните ни приятели и помощници.

Когато изпитваме съпричастност към другите, най-важно е какво ни подтиква. Този тайландски монах бе подтикван от сърцето си, толкова чисто, че той можеше да поглади кралската кобра по главата и кмета по корема — и това страшно да се хареса и на двамата. Не ви препоръчвам обаче да го правите. Поне не преди да сте способни да изпитвате съпричастието на светец.

ЛОШАТА ЗМИЯ

Последната змийска история в тази книга е адаптация на стара будистка *джатака*. Тя показва, че да „проявяваш съпричастност“ невинаги означава да бъдеш кротък, благ и пасивен.

В гората край едно село живеела лоша змия. Тя била зла, проклета и подла. Хапела хората за забавление — за собствено забавление естествено. Когато годините ѝ напреднали, започнала да се пита какво става със змиите, когато умрат. През целия си живот тя съскала и плюела презрително срещу религиите и онези змии, които според нея били лековерни и се поддавали на подобни глупости. Но ето че сега проявявала интерес.

Недалеч от дупката ѝ, на върха на хълма, живеела една свята змия. Всички светии живеят по хълмовете или високо в планините, дори светите змии. Такава е традицията. Никой не е чувал за светец, живеещ в блато.

Един ден лошата змия решила да посети святата Змия. Облякла си дъждобрана, сложила тъмните очила и шапка, за да не я разпознаят приятелите ѝ. После запълзяла нагоре по хълма към манастира на святата змия. Пристигнала по средата на проповедта. Святата змия стояла на един камък, а пред нея стотици змии слушали прехласнати. Лошата змия се плъзнала най-отзад, близо до изхода, и се заслушала.

Колкото повече слушала, толкова по-ясно ѝ ставало всичко. Първоначално се почувствала убедена, после — вдъхновена, а накрая била спечелена за вярата. След проповедта тя отишла при змията светец, разплакана, признала многобройните си грехове и обещала, че отсега нататък ще е напълно различна змия. Дала обет пред святата змия никога повече да не хапе човек. Щяла да бъде добра. Щяла да проявява състрадание. Да учи други змии на доброта. Дори пуснала пари в кутията на излизане (когато всички я гледали, разбира се).

Въпреки че змиите разговарят помежду си, за хората това винаги е просто съскане. Лошата змия, или бившата лоша змия, не можела да им каже, че е станала пацифист. Селяните продължавали да я отбягват,

само дето се чудели каква е тази значка на „Амнести Интернешънъл“, която змията така важно носела на гърдите си. Но веднъж един селянин, унесен в песента, звучаща от уокмена му, минал с танцова стъпка на сантиметри от лошата змия. Змията не го ухапала — само се усмихнала кротко и набожно.

От този момент селяните осъзнали, че лошата змия вече не била опасна. Започнали да минават покрай нея, докато тя седяла в поза лотос и медитирала пред дупката си. Един ден лоши момчета от селото дошли да я тормозят.

— Ей, лигаво пълзящо същество! — подигравали се те от безопасно разстояние. — Покажи ни зъбите си, ако имаш такива, гигантски червей такъв! Ти си безхарактерно влечуго, позор за вида си!

На змията не ѝ харесвало да я наричат „лигаво пълзящо същество“, нищо че в описанието имало известна истина, или пък „гигантски червей“. Но как да се защити? Била дала обет да не хапе.

Виждайки, че змията е пасивна, момчетата добили смелост и започнали да я замерят с камъни и буци пръст. Когато я улучели, се смеели. Змията знаела, че е достатъчно бърза да ухапе което и да е от момчетата, преди някой да успее да каже: „Световен фонд за дивата природа“. Даденият обет обаче я спирал. Така момчетата все повече се приближавали, докато започнали да я налагат с пръчки по гърба. Змията понесла болезнения побой, но осъзнала, че в реалния свят трябва да бъдеш гаден, за да се защитиш. В края на краищата религията се оказала глупост. Ето защо тя запълзяла с болка нагоре по хълма, за да се види с онази змия шарлатанин и да се освободи от обета си.

Святата змия я видяла да идва, пребита и охлузена, и попитала:

— Какво ти се е случило?

— Ти си виновна за всичко — оплакала се горчиво лошата змия.

— Какво говориш? — възразила святата змия.

— Ти ми каза да не хапя. Виж какво ми се случи! Религията може да дава резултати в манастира, но в истинския живот...

— Ах, ти, глупава змия! — прекъснала я змията светец. — Как може да си толкова наивна! Вярно е, че ти казах да не хапеш. Но не съм ти забранила да съскаш, нали?

Понякога в живота дори светците трябва да „съскат“ — въпреки милосърдната си природа. Но никой не бива да хапе.

МЪДРОСТ И ВЪТРЕШНА ТИШИНА

КРИЛЕТЕ НА СЪСТРАДАНИЕТО

Ако си представим състраданието като прекрасен гълъб, то крилете му ще символизират мъдростта. Състраданието без мъдрост не може да полети.

Момче бойскаут изпълнило своето добро дело за деня, превеждайки през улицата стара жена. Проблемът бил в това, че тя не искала да пресича, но се почувствала твърде неловко, за да му каже.

За жалост, тази история описва много добре онова, което в нашия свят наричаме *състрадание*. Твърде често си мислим, че знаем от какво се нуждае другият човек.

Младеж, който бил глух по рождение, отишъл заедно с родителите си на редовния медицински преглед. Лекарят ентусиазирано разказал на майката и бащата за нова процедура, за която съвсем наскоро бил прочел в медицинско списание. Посредством проста и нескъпа операция десет процента от глухите възвърнали напълно слуха си. Докторът попитал родителите дали искат да опитат и те бързо се съгласили.

Младежът се оказал от десетте процента и след операцията можел да чува нормално. Бил толкова разстроен и ядосан на родителите си и на лекаря. Не бил разбрал какво обсъждат по време на прегледа. Никой не го попитал дали иска да чува. Сега трябвало да понася непрестанния шум, който го измъчвал и който той не разбирал. Младежът никога не бил искал да чува.

Родителите, лекарят и самият аз, преди да прочета историята, не се съмнявахме, че всеки човек иска да чува. Ние знаехме кое е най-доброто. Състрадание, съдържащо в себе си подобна самонадеяност, е наивно и опасно. Криворазбраното състрадание е донесло много страдание на света.

С ГРИЖА ЗА СИНА МИ

Родителите си мислят, че знаят кое е най-добро за детето им — и в това е проблемът им. Често грешат. Понякога са на прав път, като китайския поет Су Шъ (Су Дунпо, 1036/7-1101 г.), който преди почти хиляда години е написал следните стихове:

НА НОВОРОДЕНИЯ МИ СИН

*Когато се роди дете,
родителите му искат то да порасне умно и знаещо.
Аз, след като разумът и знанията
разрушиха целия ми живот,
се надявам единствено синът ми да бъде невежа и
глупак.
Така спокойния си живот ще увенчае,
като стане министър.*

КАКВО Е МЪДРОСТТА?

Като студент прекарвах голяма част от летните ваканции в скитане и лагеруване на палатка в планините на Шотландия. Усамотението, красотата и покоят на природата ме изпълваха с възхищение.

В един паметен следобед се разхождах край брега на океана по тесен път, който следваше извивките на бреговата линия. Топлото, ярко слънце обливаше със светлина необикновената красота, която ме заобикаляше. Голите скатове се бяха покрили с кадифена трева в пролетно свежозелено. Канарите бяха изваяни като катедрали, извисяващи се над развълнуваната вода. Океанът имаше цвета на небето в майска привечер, осеян с проблясващи светлинки от слънчевите лъчи; зелено-кафявите скални островчета сякаш сърфираха по вълните чак до неясната линия на хоризонта. Дори чайките и морелетниците кръжаха и плавно се рееха, завладени от еуфория — сигурен бях в това. Природата разкриваше своето невероятно великолепие в една от най-живописните части на света в прослава на слънчевия ден.

Вървях с лека крачка въпреки тежката раница. Бях радостен и безгрижен и се носех на крилете на въодушевлението. В един момент видях малка кола, паркирана край пътя, близо до ръба на скалата, и веднага си помислих, че шофьорът, навярно завладян като мен от красотата наоколо, бе спрял да ѝ се наслади. Когато приближих достатъчно, за да погледна през задния прозорец, бях разочарован и смаян. Самотният пътник, мъж на средна възраст, седеше в колата и четеше вестник.

Вестникът бе толкова голям, че закриваше целия пейзаж. Вместо да вижда океана, скалите, островчетата и зеленината по хълмовете, той виждаше война, политика, скандали и спорт. Вестникът бе голям, но и много тънък. На някакви си милиметри, от другата страна на тази изпъстрена с черни букви и мрачни новини печатарска хартия, се намираше чистото многоцветно чудо на природата. Почудих се дали да

не извадя от раницата ножицата и да изрежа малка дупка във вестника, за да му покажа какво се крие зад икономическата статия, която четеше. Но мъжът бе едър космат шотландец, а аз — мършав, недохранен студент. Оставих го да чете за света, докато аз продължих да танцувам из него.

Нашият ум е пълен със същите неща, с които са пълни вестниците: войните в личните ни взаимоотношения, политиката в семейството и на работното място, личните скандали, които ни разстройват, и със спорта на плътските удоволствия. Ако не знаем как да сваляме „вестника на ума“ от време на време, ако сме обсебени от неговото съдържание, ако това е единствената реалност, която познаваме — тогава никога няма да изпитаме чистата радост и покой на природата. Никога няма да познаем мъдростта.

МЪДРО ХРАНЕНЕ

Имам приятели, които обичат да се хранят навън. Понякога вечерят в скъпи ресторанти и са готови да похарчат много пари за изискана храна. Но така и не успяват да се насладят на преживяването, тъй като пренебрегват вкуса на храната и се концентрират върху разговора с партньора.

Кой би разговарял по време на концерт на страхотен оркестър? Бърборенето не само ще ви попречи да се насладите на прекрасната музика, но и навярно ще предизвика организаторите да ви изхвърлят. Дори когато гледате интересен филм, мразите да ви разсейват. Тогава защо хората се занимават с общи приказки, когато се хранят навън?

Ако ресторантът е посредствен, може и да е добра идея да започнете разговор, за да не забелязвате блудкавата храна. Но когато храната е невероятно вкусна, и при това е много скъпа, да кажете на партньора си да замълчи, за да получите онова, за което сте платили, означава да се храните мъдро.

Дори когато се храним в мълчание, често сме неспособни да се насладим на момента. Вместо да се наслаждаваме на онова, което преглъщаме, вниманието ни отново се насочва към чинията, за да изберем следващата хапка. Някои хора дори са с няколко хода напред — първата хапка е вече в устата, втората чака на вилницата, третата е на купчинка в чинията, докато умът размишлява кое да последва.

За да можем да се наслаждаваме на вкуса на храната и да опознаем живота в неговата пълнота, би трябвало често да вкусваме момент по момент в тишина. Може би тогава ще получим онова, за което сме платили в петзвездния ресторант, наречен *живот*.

РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМА

Като будистки монах, често участвам в радиопредавания на живо. Трябваше да размисля, преди да приема поканата на една радиостанция за вечерно предаване. Едва когато влязох в студиото, ми казаха, че ще обсъждаме „теми за възрастни“ и че слушателите ще се обаждат, за да задават въпроси на мен и един доста популярен сексолог!

След като разрешихме проблема с произнасянето на името ми в ефир (единодушно решихме да се обръщат към мен с „господин монах“), се справих много добре. Като монах, дал обет за безбрачие, не познавам интимността в детайли, но основните проблеми на хората, които се обадиха, бяха лесни за разпознаване. Не след дълго всички обаждания бяха насочени към мен и накрая аз се оказах в центъра на двучасовото шоу. Дебелия чек обаче получи професионалистът сексолог. Като монах, който не може да взема пари, аз получих шоколад. Будистката мъдрост за пореден път разреши основния проблем. Не можеш да изядеш чека, а и шоколадът бе толкова вкусен. Проблемът е решен, ммм!

По време на друго токшоу по радиото един слушател ми зададе въпроса:

— Женен съм. Имам връзка с друга жена, но съпругата ми не знае. Това правилно ли е?

Какво бихте отговорили?

— Ако беше правилно — отвърнах аз, — нямаше да звъните, за да ме питате.

Много хора задават подобни въпроси, знаейки, че това, което вършат, не е редно; но се надяват някой „експерт“ да ги убеди, че е правилно. Дълбоко в себе си повечето хора знаят кое е редно и кое — не, само дето някои не се вслушват внимателно.

СЛУШАНЕ БЕЗ РАЗБИРАНЕ

Една вечер телефонът в будисткия център иззвънял.

— Там ли е Аджан Брам? — попитал сърдит глас.

— Съжалявам — отвърнала благочестивата азиатка, която вдигнала телефона, — но той си почива в момента. Моля ви, обадете се след половин час.

— След половин час той ще е мъртъв — изръмжал мъжът и затворил.

Когато двайсет минути по-късно излязох от стаята си, възрастната азиатка все още бе пребледняла и разтреперена. Хората наоколо се опитваха да разберат какво става, но тя бе твърде шокирана, за да говори. Когато аз я попитах обаче, тя изтърси:

— Някой ще дойде да ви убие!

Бях започнал да съветвам един млад австралиеца, откакто бе разбрал, че има СПИН. Учех го на медитация и други мъдри „тактики“, за да му помогна да се справи с положението. Ето че смъртта приближаваше. Предния ден го бях посетил и очаквах партньорът му да ми се обади по всяко време. Така че бързо се сетих какво означаваше обаждането. Не аз бях този, който щеше да е мъртъв след половин час, а младият мъж, болен от СПИН.

Хукнах към дома му и смогнах да го видя, преди да умре. За щастие успях да изясня недоразумението на ужасената жена, преди и тя да умре от шок!

Колко често това, което се казва, е различно от онова, което чуваме?

ТОВА НЕ Е МЪДРОСТ

Преди няколко години в международната преса се появиха скандални публикации, свързани с тайландски монаси. Монасите са задължени да спазват стриктно монашеския кодекс за целомъдрие. В моята традиция, за да е извън всякакви подозрения в това отношение, монахът няма право на физически контакт с жена, нито монахинята — с мъж. Монасите, за които се говореше в разгласените скандални случаи, не бяха спазили тези правила. Това бяха непочтени, лоши монаси — но пресата знаеше, че читателите се интересуват само от лошите, а не от скучните почтени монаси.

Когато се случиха тези събития, реших, че е време сам да призная нещо. Затова една петъчна вечер в храма ни в Пърт, пред около 300 души, някои от които отдавнашни поддръжници, събрах смелост и им казах истината.

— Трябва да ви призная нещо — започнах. — Не ми е лесно. Преди години... — И тук се поколебах. — Преди години — насилих се да продължа — прекарах едни от най-приятните часове в живота си... — Тук отново трябваше да направя пауза. — Прекарах някои от най-приятните часове от живота си... в любящите обятия на жената на друг мъж.

Ето че го казах. Признах си.

— Прегръщахме се. Милвахме се. Целувахме се — завърших аз. После наведох глава и вперих очи в килима.

Чувах звуците от внезапното поемане на въздух, преди ръцете да са затиснали устата. Чух няколко прошепвания: „О, не, не и Аджан Брам“. Представих си как мнозина от дългогодишните ни поддръжници се отправят към изхода, за да не се върнат никога повече. Дори миряните будисти нямаха вземане-даване с чужди жени — това е прелюбодеяние. Вдигнах глава, погледнах публиката си открито и се усмихнах.

— Тази жена — обясних, преди някой да си е тръгнал, — тази жена бе майка ми. Когато бях бебе.

Хората избухнаха в смях от облекчение.

— Вярно е! — провикнах се по микрофона, опитвайки се да заглуша глъчката. — Тя бе жена на друг мъж, на баща ми. Ние се прегръщахме, милвахме и целувахме. Това бяха едни от най-щастливите часове в живота ми.

Когато хората изтриха сълзите и спряха да се смеят, продължих, като изтъкнах факта, че почти всички ме бяха осъдили прибързано. Въпреки че бях чули думите от собствената ми уста и смисълът им се струваше съвършено ясен, те си бяха направили погрешно заключение. За щастие или по-скоро защото го бях обмислил внимателно, аз съумях да им докажа, че са сгрешили.

— Но колко пъти — попитах ги аз — нямаме този късмет и прибързано вадим заключения въз основа на свидетелства, които ни се струват сигурни, само за да се окаже, че сме сбъркали ужасно?

Да съдим категорично — „Това е правилно, а всичко друго е погрешно“ — не е мъдрост.

ОПАСНОСТТА ДА СИ ДЪРЖИШ УСТАТА ОТВОРЕНА

Нашите политици се славят като много „отворени“, особено в областта между носа и брадичката. Това е многовековна традиция, както показва следната будистка *джатака*.

Преди много време живял крал, който страшно се дразнел от един от министрите си. Какъвто и въпрос да обсъждали в двора, този министър ги прекъсвал и започвал монолог, който сякаш нямал край. Никой, нито дори кралят, не успявал да се вреди да каже и дума. Нещо повече, онова, което министърът имал да каже, било по-безинтересно и от вътрешността на топче за пинг-понг.

След поредното безплодно съвещание кралят потърсил спокойствие в градината, далеч от неуредиците в дворцовата политика. В обществената част на градината забелязал група деца, които с възторжен смях наблюдавали действията на недъгав мъж на средна възраст, седнал на земята. Те му дали няколко монети, посочили към малко, отрупано с листа дърво и поискали „петел“. Мъжът извадил торбичка с камъчета и тръбичка и се прицелил в дървото.

Едно по едно листата падали под бързия обстрел. За невъобразимо кратко време и с безпогрешна точност мъжът оформил дървото като петел. Децата му дали още пари, посочили към голям храст и поискали слон. Недъгавият стрелец скоро изваял храста във формата на слон. Докато децата го аплодирали, на краля му хрумнала една идея.

Той отишъл при човека и му предложил да го направи толкова богат, колкото не си е и представял, че може да бъде — стига да му помогне в разрешаването на един малък дразнещ проблем. Прошепнал му нещо и мъжът кимнал в съгласие. За пръв път от седмици кралят се усмихнал.

На следващата сутрин в двора, както обикновено, се събрали на заседание. Никой не обърнал особено внимание на новата завеса край една от стените. Правителството трябвало да обсъжда поредното

повишаване на данъците. Едва-що кралят обявил дневния ред и министърът, пристрастен към речите, започнал своята тирада. Когато отворил уста, той усетил как нещо малко и меко се ударило в задната част на гърлото му и продължило надолу към стомаха. Той обаче не спрял да говори. След броени секунди нещо малко и меко отново влязло в устата му. Той го преглътнал по средата на изречението и продължил словоизлиянието си. Бил принуден отново и отново да преглъща, но подобни дразнения нямало да му попречат да каже каквото искал. След половин час, в който наставлявал непоколебимо и на всеки няколко секунди преглъщал онова, което попадало в устата му, той почувствал много, много силно гадене. Обаче бил такъв инат, че продължил да ораторства. След още няколко минути лицето му добило нездрав зеленикав цвят, стомахът му се разбунтувал и той най-после бил принуден да замълчи. Докато с едната ръка държал корема си, а с другата плътно притискал уста, да не би нещо противно да излезе оттам, той хукнал към най-близката тоалетна.

Възрадвайки, кралят се приближил до завесата и я дръпнал — зад нея се криел недъгавият мъж, въоръжен с тръбичка и торба с муниции. Кралят неудържимо се затресъл от смях, когато видял почти празната торба с кокоши курешки, които със съкрушителна точност били изстреляни право в гърлото на бедния министър!

Министърът не присъствал на заседанията през следващите няколко седмици. За това време свършили забележителна работа. Когато най-после се върнал, той почти не си отварял устата. А когато все пак решавал да се изкаже, винаги я прикривал с дясната си ръка^[1].

Може би ако в съвременните парламенти има по един такъв точен стрелец, ще се върши много повече работа!

[1] Тази история е основана на история №107 от *Джатака*. ↑

БЪБРИВАТА КОСТЕНУРКА

Добре е да се научим да мълчим още в ранна възраст: това ще ни помогне да избегнем много от бъдещите проблеми в живота. На децата, които ни посещават, разказвам следващата история за това колко е важно да умееш да мълчиш.

Много отдавна в едно езеро в планината живяла бърбтива костенурка. Когато срещнела друг обитател на водния си дом, тя го засипвала с приказки и говорела толкова дълго, без да спре, че слушателят най-напред се отегчавал, после леко се напиргал, а накрая се изнервял. Всички се чудели как приказливата костенурка успява да говори толкова дълго, без да си поеме дъх. Мислели, че явно диша през ушите, понеже така или иначе никога не ги използва за слушане. Бърборенето ѝ така тормозело всички, че зайците скачали в дупките си, птиците кацали най-отгоре на дърветата, а рибите се криели под камъните, когато я видели да идва. Знаели, че заговори ли ги, няма да могат да мръднат с часове.

Всъщност бърбтивата костенурка била доста самотна.

Всяка година през лятото двойка величествени бели лебеди идвала на почивка в планинското езеро. Те били любезни и оставяли костенурката да им говори колкото си иска. А може би го правели, защото знаели, че са дошли само за два месеца. Приказливата костенурка обожавала компанията им. Тя им говорела чак докато звездите преставали да блещукат, а лебедите винаги слушали търпеливо.

Към края на лятото, когато застудяло, лебедите се приготвили да се връщат вкъщи. Бърбтивата костенурка се разплакала. Тя не понасяла студа, нито загубата на приятелите си.

— Ех, да можех да дойда с вас — казала с въздишка тя. — Понякога, когато снегът покрие склоновете и лед скове езерото, ми е толкова студено и самотно. Ние, костенурките, не можем да летим. Освен това вървя много бавно. Толкова бавно, че едва тръгнала, вече ще е време да се връщам.

Състрадателните лебеди се трогнали от тъгата на бърливата костенурка. Затова ѝ направили предложение:

— Мила костенурке, не плачи. Можем да те вземем с нас, само трябва да обещаеш нещо.

— Да! Да! Обещавам! — развълнувала се приказливата костенурка, нищо че още не знаела какво трябва да обещае. — Ние, костенурките, винаги държим на думата си. Всъщност помня, че само преди няколко дни обещах на заека да се опитам да помълча, след като му разказах за различните видове черупки на костенурките и...

Час по-късно, когато бърливата костенурка спряла да говори и лебедите отново можели да кажат нещо, те се обадили:

— Костенурке, трябва да обещаеш да си държиш устата затворена.

— Лесна работа! — отвърнала бърливата костенурка. — Всъщност ние, костенурките, сме известни с това, че си мълчим. Почти изобщо не говорим. Тъкмо това обяснявах на една риба онзи ден...

Още час по-късно, когато костенурката направила пауза, лебедите ѝ казали да захапе една дълга пръчка по средата и каквото и да прави, да не си отваря устата.

После единият лебед стиснал единия край на пръчката в клюна си, другият лебед уловил срещуположния край. Размахали криле и... нищо не станало! Бърливата костенурка била твърде тежка. Хората, които говорят много, обичат и добре да похапват. Приказливата костенурка била толкова дебела, че понякога едва успявала да се побере в корубата си.

Лебедите избрали по-лека пръчка. Подхванали я от двете страни, а костенурката — в средата, запляскали с криле с все сили и се издигнали във въздуха. Заедно с лебедите се издигнала и пръчката, а с пръчката — костенурката.

За пръв път в историята на света една костенурка полетяла.

Издигали се те все по-високо и по-високо. Езерото на бърливата костенурка ставало все по-малко и по-малко. Дори огромните планини едва се виждали в далечината. Костенурката виждала гледки, каквито никоя друга костенурка не била виждала. Тя старателно се опитвала да запомни всичко, за да разкаже на приятелите си, разбира се, когато се върне вкъщи.

Те летели над планини и после се спускали надолу към равнините. Всичко вървяло добре, докато към три и половина следобед не преминали над едно училище, от което тъкмо излизали деца. Едно момченце погледнало нагоре и какво, мислите, видяло? Летяща костенурка!

— Ей! — викнало то на приятелите си — Вижте я тая глупава костенурка как лети!

Костенурката не се удържала.

— Кого наричаш... опа!... Глууу... пааа... вааааа!

Прас! Костенурката паднала на земята и това бил последният звук, който издала^[1].

Бъбривата костенурка умряла, защото не можела да си държи устата затворена, когато това наистина било важно.

Така че ако не се научите да мълчите в ранните си години, няма да успеете да го направите и когато е жизненоважно. И тогава ще трябва да се разделите с живота — също като бъбривата костенурка.

[1] Тази история е основана на история №215 от *Джатака*. ↑

СВОБОДА НА СЛОВОТО

Изненадан съм, че в съвременните пазарни икономики все още има свобода на словото. Вероятно е само въпрос на време, преди някое останало „на червено“ правителство да сметне думите за поредната стока и да ги обложи с данък.

Като се замисля, идеята не е толкова лоша. Мълчанието отново ще стане злато. Телефонните линии вече няма да са блокирани от тийнейджъри, а опашките в супермаркета ще се движат свободно като планински поток. Браковете ще бъдат по-трайни, защото младите просто няма да могат да си позволят цената на спора. Освен това ще е успокояващо да знаем, че приносът на някои от познатите ни в държавните приходи ще е достатъчен, за да бъдат раздадени безплатни слухови апаратчета на всички, чиито уши те са проглушили през годините. По този начин бремето на данъците ще се премести от плещите на усилено работещите върху тези на усилено говорещите. Разбира се, главна роля в тази великолепна данъчна програма ще играят самите политици. Колкото повече спорят в парламента, толкова повече пари ще бъдат събрани за болниците и училищата. Каква вдъхновяваща мисъл!

И последно, към онези, които навярно ще сметнат подобен данъчен проект за непрактичен — кой би могъл да си позволи да го нападне яростно?

СЪЗНАНИЕ И РЕАЛНОСТ

ЕКЗОРСИСТЪТ

Това е една истинска история за свръхестественото в Тайланд и за свръхестествената мъдрост на удивителния Аджан Ча.

Веднъж старейшината на близкото село и един от помощниците му дотичаха при нас и бързо се запътиха към навеса, където Аджан Ча приемаше посетители. Предишната вечер една от жените в селото била обсебена от зъл дух и понеже не знаели как да ѝ помогнат, мъжете я бяха довели при великия монах. Докато разговаряха с него, някъде наблизо се чуваха крясъци.

Аджан Ча веднага нареди на двама послушници да запалят огън и да сложат вода да заври; после каза на други двама да изкопаят голяма дупка близо до колибата му. Никой от послушниците не знаеше защо.

Четирима яки селяни, земеделци от Североизтока, едва успяваха да удържат мятаната се жена. Докато я теглеха през един от най-светите манастири, тя крещеше мръсотии.

Аджан Ча я видя и извика към послушниците:

— Копайте по-бързо! Сложете водата! Ще ни трябва голяма дупка и вряла вода.

Нито монасите, нито селяните под навеса се досещаха какво е намислил Аджан Ча.

Докато теглеха крещящата жена към него, от устата ѝ буквално излизаше пяна. Изцъклените кървясали очи гледаха празно и безумно. Лицето ѝ се кривеше лудешки, докато тя бълваше обиди и мръсотии по Аджан Ча. На помощ дойдоха още мъже, за да удържат плюещата жена.

— Изкопахте ли дупката най-после? Бързо! Завря ли водата? По-бързо! — надвика Аджан Ча крясъците на жената. — Трябва да я хвърлим в дупката. Да я залеем с вряла вода. После да я заровим. Само така можем да се отървем от този зъл дух. Копайте по-бързо! Още вряла вода!

От опит знаехме, че човек никога не може да е сигурен какво ще направи Аджан Ча. Той бе въплъщение на несигурността във формата на монах. Селяните наистина повярваха, че той се кани да хвърли обсебената жена в дупката, да я попари с врялата вода и да я зарови. И щяха да му позволят да го направи. Явно и жената си бе помислила същото, защото започна да се успокоява. Преди дупката да е напълно изкопана и водата да възври, тя седеше мирно и тихо, останала без сили, пред Аджан Ча, който я благослови, преди да я отведат вкъщи. Блестящо.

Аджан Ча знаеше, че независимо дали сме обсебени, или сме просто луди, във всеки от нас има нещо могъщо, което се нарича инстинкт за самосъхранение. Умело и с неподправен драматизъм той задейства този инстинкт в жената и остави страхът от болката и смъртта да прогони обсебилият я демон.

Това е истинска мъдрост — интуитивна, непланирана, неповторима.

НАЙ-ГОЛЯМОТО НЕЩО НА СВЕТА

Дъщерята на мой приятел от студентските години била в първи клас. Учителката задала на децата въпроса:

— Кое е най-голямото нещо на света?

— Моят татко — казало едно момиченце.

— Слонът — отговорило момченце, което наскоро било посетило зоопарка.

— Планината — казало друго.

Дъщерята на моя приятел отговорила:

— Най-голямото нещо на света е моето око.

Всички деца млъкнали, опитвайки се да разберат какво иска да каже.

— Какво имаш предвид? — попитала я учителката, не по-малко озадачена.

— Ами — започнала да обяснява тя като малък философ, — окото ми може да види нейния татко, а също така и слона. Може да види планината и още много други неща. След като може да побере всичко това, значи моето око е най-голямото нещо на света!

Мъдрост не се придобива с учене, защото тя е способността да виждаш ясно онова, на което никой не може да те научи.

С чувство на респект към дъщеричката на приятеля ми, ще си позволя да добавя нещо към онова, което е прозряла. Не окото, а съзнанието е най-голямото нещо на света.

Съзнанието вижда всичко, което вижда окото, плюс онова, което предоставя въображението. То познава и звуци, които окото не вижда, а също и докосването — и реално, и насън. Съзнанието може също така да познае онова, което е отвъд петте сетива. Тъй като всичко, което може да бъде познато, се побира в съзнанието, значи съзнанието е най-голямото нещо на света. Съзнанието съдържа всичко.

В ТЪРСЕНЕ НА СЪЗНАНИЕТО

Мнозина учени и техните поддръжници твърдят, че съзнанието е вторичен продукт на мозъка; затова във времето за въпроси след беседите често ме питат: „Съществува ли съзнание? Ако съществува, къде е? В тялото? Извън него? Или е навсякъде? Къде е съзнанието?“.

В отговор провеждам малка демонстрация.

Казвам на хората от публиката:

— Ако в този момент сте щастливи, моля, вдигнете дясната си ръка. Ако се чувствате нещастни, дори и малко, вдигнете лявата.

Повечето хора вдигат дясната ръка — някои искрено, други от гордост.

— А сега — продължавам аз, — моля онези, които се чувстват щастливи, да посочат щастието с показалеца на дясната ръка. Онези, които са нещастни, моля да посочат нещастиято с показалеца на лявата ръка. Покажете ми къде се намира.

Всички започват да махат безцелно с пръст нагоре-надолу. После поглеждат към съседа си, който е също толкова объркан. Когато схванат идеята, започват да се смеят.

Щастието е реално. Нещастиято — също. Няма съмнение, че тези неща съществуват. И все пак не можете да локализирате тези реалности никъде в тялото, извън тялото или където и да е.

Това е така, защото щастието и нещастиято са част от запазената територия на съзнанието. Те са част от съзнанието, както цветята и бурените са част от градината фактът, че цветята и бурените съществуват, доказва съществуването на градината. По абсолютно същия начин фактът, че щастието и нещастиято съществуват, доказва съществуването на съзнанието.

Откритието, че не можете да посочите щастието или нещастиято, показва, че не можете да локализирате съзнанието в триизмерното пространство. И наистина, ако си спомним, че съзнанието е най-голямото нещо на света, то не би могло да се намира в триизмерното

пространство — триизмерното пространство се намира в съзнанието. Съзнанието е най-голямото нещо на света, то съдържа Вселената.

НАУКАТА

Преди да стана монах, бях учен. Изследвах дзен света на теоретичната физика в Кеймбриджкия университет. Науката и религията, както съм се убедил, имат много общи неща, едно от които е догмата. Спомням си една доста красноречива поговорка от студентските ми години: „Величието на големия учен се измерва с времето, което е прекарал в това да спъва напредъка в своята област“.

По време на неотдавнашен дебат в Австралия по въпроса за връзката между наука и религия приех да отговоря на уместен въпрос, зададен от една жена от публиката.

— Когато погледна през телескопа и видя красотата на звездите — каза тази жена, която бе ревностна католичка, — винаги чувствам вярата си застрашена.

— Госпожо, когато ученият погледне през телескопа откъм другия край, от голямото към малкото — отвърнах аз, — и види онзи, който наблюдава, тогава науката е застрашена!

НАУКАТА ЗА МЪЛЧАНИЕТО

Може би е най-добре изобщо да спрем да спорим. Една популярна източна поговорка гласи:

Който знае, не говори;
който говори, не знае.

Звучи дълбокомислено, докато човек не осъзнае, че този, който го е казал, явно не знае!

СЛЯПА ВЯРА

Когато остареем, зрението ни отслабва, слухът ни напуска, косата оредява, слагаме изкуствени зъби, краката не ни държат, а ръцете понякога треперят. Има обаче една част от анатомията ни, която с всяка следваща година сякаш добива все повече сила — бърбата ни уста. Ето защо най-многословните сред гражданите биват приети в политиката едва когато станат на възраст.

Преди векове един крал си имал главоболия с министрите. Те спорели помежду си толкова много, че почти нищо не се решавало. Следвайки древната политическа традиция, всеки от тях твърдял, че само той е прав, а всички други грешат. Но когато находчивият крал организирал специален фестивал, те единодушно решили да си вземат почивен ден.

Грандиозното събитие се провело на големия стадион. Имало певци и танцьори, акробати, клоуни, музика и много други забавления. За финал пред огромната тълпа — където най-хубавите места били запазени за министрите, разбира се — сам кралят извел своя слон в центъра на арената. Зад него вървели седмина слепци, за които всички знаели, че са слепи по рождение.

Кралят хванал ръката на първия и му помогнал да опипа хобота на слона, казвайки му, че това е слон. После помогнал на втория да опипа бивните, на третия — ушите, на четвъртия — главата, на петия — тялото, на шестия — краката, и на седмия — опашката; и на всеки от тях казал, че това е слон. После се обърнал към първия слепец и го помолил да опише слона.

— Въз основа на познанията ми като експерт — започнал той, опипвайки хобота, — мога с абсолютна сигурност да заявя, че „слон“ е вид змия, от разред азиатски питони.

— Глупости! — възкликнал вторият слепец, опипвайки бивните. — „Слон“ е нещо прекалено твърдо, за да е змия. Истината е — а аз никога не греша, — че това е плуг.

— Не ставай смешен! — казал подигравателно третият слепец, опипвайки ухото. — „Слонът“ е ветрило от палмов лист.

— Ама че невежи идиоти! — изсмял се четвъртият, опипвайки главата. — Очевидно е, че „слонът“ е голяма делва за вода.

— Невъзможно! Абсолютно невъзможно! — произнесъл се надутото петият, опипвайки тялото. — „Слон“ — това е огромен камък.

— Що за безумие! — извикал шестият, опипвайки единия крак. — „Слонът“ е ствол на дърво.

— Всички вие сте жалки! — подиграл им се последният слепец, опипвайки опашката. — Аз ще ви кажа истината за „слона“. Той е някакъв вид мухогонка. Сигурен съм, напипвам я!

— Дрън-дрън! Змия е.

— Невъзможно! Делва е.

— Няма начин! Това е...

Слепците заспорили толкова ожесточено, че думите им се слели в гръмка непрестанна врява заразменяли се обиди, а после и юмруци. Въпреки че слепците не били сигурни кого точно удрят, в настървението на свадата това сякаш не било от значение. Те се биели в името на принципа, почтеността, истината. Тоест, всеки за своята истина.

Докато войниците разтървавали слепите скандалджии, публиката на стадиона се присмивала на потъналите от срам министри. Всички присъстващи разбрали смисъла на нагледния урок на краля^[1].

Всеки човек може да познава само част от цялото, представляващо истината. Когато смятаме ограниченото си познание за абсолютна истина, ние сме като един от онези слепци, които, докато опипвали част от слона, смятали, че това е цялото, истината, и че всички останали грешат.

Вместо да вярваме сляпо, можем да водим диалог. Представете си какво щеше да стане, ако седмината слепци бяха обединили своя опит, вместо да противопоставят мненията си. Щяха да заключат, че „слонът“ е нещо като голям камък върху четири яки ствола; в единия му край има мухогонка, а в другия — голяма делва за вода; отстрани на делвата се намират две ветрила от палмови листа, с два плуга близо до долната им част и дълъг питон по средата! Това е доста добро описание за хора, които никога не са виждали слон, не смятате ли?

[1] Тази история се основава на *Удана*, глава 6, сутра №4. [↑](#)

ЦЕННОСТИ И ДУХОВЕН ЖИВОТ

НАЙ-ПРЕКРАСНИТЕ ЗВУЦИ

Един неук възрастен мъж пристигнал за пръв път в големия град. Той бил израснал в отдалечено планинско село, където с много труд успял да отгледа децата си. Сега за пръв път щял да им гостува в техните модерни домове.

Веднъж, докато го развеждали из града, старецът чул звуци, които сякаш жилели ушите му. Никога не бил чувал такъв ужасен шум в тихото си планинско селце и пожелал да открие кое го причинява. Когато тръгнал в посоката, от която идвало стърженето, той стигнал до една стая в задната част на къща, където някакво момченце се упражнявало да свири на цигулка.

— Скръъъц! Циигу-миигу! — стенела фалшиво цигулката.

Когато синът му казал, че инструментът се нарича „цигулка“, старецът си помислил, че никога повече не иска да чуе това ужасно нещо.

На другия ден, в друга част на града, той чул звуци, които сякаш галели старите му уши. В своята планинска долина никога не бил чувал такава омайна мелодия, затова пожелал да открие нейния източник. Когато тръгнал в посоката, от която идвали прелестните звуци, той стигнал до стая в предната част на къща, където възрастна жена, маестро, изпълнявала соната на цигулка.

Старецът веднага осъзнал грешката си. Ужасните звуци, които чул предишния ден, не били по вина на цигулката, нито дори на момчето. Просто младежът все още не се бил научил да свири добре на своя инструмент.

С мъдрост, присъща на хората от народа, възрастният човек си казал, че същото се отнася за вярата. Когато срещнем разпален религиозен последовател, който с убежденията си предизвиква спорове, не бива да обвиняваме религията. Това просто е новак, който все още не е усвоил добре вярата си. Когато срещнем светец маестро на своята религия, контактът с него ни вдъхновява за години напред, независимо от убежденията му.

Но това не е краят на историята.

На другия ден, в друга част на града, старецът чул нещо, което превъзхождало по красота и чистота дори цигулката на маестро. Какви според вас били тези звуци?

Те били по-прекрасни от препускането на потока през пролетта, от шума на вятъра в есенната гора, от песента на птиците в планината след пороен дъжд. По-прекрасни били дори от тишината на планинските падини в спокойна зимна нощ. Откъде идвали звуците, които трогнали сърцето на стареца по-дълбоко от всичко, което бил чувал?

Това били звуците на симфония, изпълнявана от голям оркестър.

За възрастния мъж това били най-прекрасните звуци на света, защото, първо, всеки от музикантите бил майстор на своя инструмент; и второ, защото те се били научили да свирят заедно в хармония.

„Дано същото бъде и в религията — пожелал си старецът. — Нека всеки от нас чрез уроците на живота опознае нежното състрадателно сърце на вярата си. Нека всеки от нас бъде маестро на любовта в своята религия. А когато добре усвоим своята религия, да стигнем още по-далеч — да се научим, също като музикантите в оркестъра, да свирим в хармония с другите религии!“

Това ще са най-прекрасните звуци.

КАКВО СЕ СЪДЪРЖА В ИМЕТО?

Когато някой стане монах в нашата традиция, той получава ново име. Моето монашеско име е Брамавамсо. Понеже е доста дълго, обикновено го съкращавам на Брам^[1]. Всички вече ме наричат така, с изключение на майка ми — тя все още ми казва Питър и аз смятам, че има право на това.

Веднъж, когато ми се обадиха, за да ме поканят на интерконфесионална церемония, ме помолиха да произнеса името си буква по буква. Отговорих:

В — като будист

Р — като римокатолик

А — като англиканец

Н — като хиндуист

М — като мюсюлманин

Това предизвика такъв положителен отклик, че оттогава пояснявам името си по този начин; всъщност това е истинското му значение.

[1] Английската транскрипция на името със санскритски корен е *Brahm* — Б.р. ↑

СИЛАТА НА ПИРАМИДИТЕ

През лятото на 1969 г., съвсем скоро след 18-ия ми рожден ден, се наслаждавах на първата си среща с тропическите джунгли. Пътешествах из полуостров Юкатан в Гватемала, на път за неотдавна откритите пирамиди на изчезналата цивилизация на майите.

В онези години пътуването не бе лесно. Отне ми 3–4 дни да измина няколкостотинте километра от Гватемала Сити до руините на храмовия комплекс, известен като Тикал. Плавах по тесни тропически реки с рибарски лодки, пропих с масло, поклащах се, седнал несигурно, върху тежко натоварени камиони и се подрусвах по пътечки в джунглата в хлопащи, разнебитени рикши. Това бе отдалечен, беден и примитивен район.

Когато най-после пристигнах в големия комплекс от изоставени храмове и древни пирамиди, нямаше нито гид, нито пътеводител, който да ми обясни значението на внушителните каменни монументи, извисяващи се в небето. Наоколо нямаше никой. Заизкачвах се по една от високите пирамиди.

Когато стигнах върха, смисълът и духовното предназначение на тези пирамиди изведнъж ми се изясниха.

През изминалите три дни бях пътувал почти само през джунглата. Пътищата, пътеките и реките бяха като тунели през гъстата растителност. По какъвто и път да поемех, джунглата скоро надвисваше над главата ми като покрив. От много дни не бях виждал хоризонта. Впрочем не виждах нищо надалече. Бях в джунглата.

На върха на пирамидата обаче бях над гъстата плетеница на джунглата. Не само че виждах къде се намирам сред подобната на карта панорама, която се разстиляше пред очите ми, но накъдето и да погледнех, между мен и безкрая нямаше нищо.

Застанал там горе, сякаш на върха на света, си представих как се е чувствал младежът от племето на майите, родил се и израснал в джунглата. Представих си как по време на неговия ритуал на съзряване стар и мъдър жрец го повежда внимателно за ръката към върха на

пирамидата за първи път. Когато се е изкачил над нивото на дърветата и е видял света на джунглата, разстилащ се пред очите му, когато се е взрял отвъд границите на познатата територия към хоризонта и зад него, той е виждал необятната, всеобгръщаща празнота. Изправен на върха на пирамидата, на прага между небето и земята, никой, нищо, никакви думи не стояли между него и безкрая във всички посоки. Сърцето му е пулсирало в хармония с поразителния символизъм на гледката. Истината разцъфвала и го обгръщала с благоуханието на разбирането. Той осъзнавал мястото си в своя земен дом и виждал безкрая, носещата свобода пустота, която обгръщала всичко. Животът му вече имал смисъл.

Всички ние се нуждаем от време и спокойствие, за да изкачим тази духовна пирамида вътре в нас, да се издигнем над и отвъд плетеницата на джунглата, която представлява животът ни, макар и за кратко. Тогава може би ще видим със собствените си очи своето място във Вселената, житейския си път в неговата цялост, и безпрепятствено ще се взрем в безкрая във всички посоки.

СКЪПОЦЕННИТЕ КАМЪНИ

Преди няколко години един преподавател в известен американски бизнес колеж изнесъл необикновена лекция по социална икономика пред своите студенти. Без да обяснява какво прави, професорът поставил на бюрото си стъкленница. После пред очите на студентите отворил торба, пълна с камъни, и един по един ги пъхнал в стъкленницата, докато я напълнил догоре. Тогава попитал студентите си:

— Пълна ли е стъкленницата?

— Да — отговорили те.

Професорът се усмихнал и извадил изпод бюрото втора торба, пълна с чакъл. Разклащайки стъкленницата, успял да намести дребните камъчета между големите. За втори път попитал:

— Пълна ли е стъкленницата?

— Не — отговорили те. Вече били схванали номера му.

И били прави, разбира се. Професорът извадил торба с фин пясък. Успял да запълни с него пространството между камъните и чакъла. И отново попитал:

— Пълна ли е стъкленницата?

— Най-вероятно не, господине, доколкото можем да предположим — отвърнали студентите.

Усмихвайки се на отговора им, професорът извадил отнякъде кана с вода, която започнал да излива в стъкленницата, пълна с камъни, чакъл и пясък. Когато нямало място за повече вода, той оставил каната и погледнал към класа.

— Е, и какъв е изводът? — попитал ги той.

— Че колкото и пълен да е графикът ни — обадил се един от студентите, — винаги можем да вместим в него още нещо! — Това все пак бил известен бизнес колеж.

— Не! — отрязал професорът. — Поуката е, че ако искаме да вместим големите камъни, трябва да започнем с тях.

Това бил урок по приоритети.

И така, кои са големите камъни във вашата „стъкленица“? Кое е най-важното, за да го вметите в живота си? Моля ви, постарайте се да наредите „скъпоценните камъни“ най-напред — в противен случай така и няма да стигнете до тях, няма да успеете да ги вметите в графика си.

ТОГАВА ЩЕ БЪДА ЩАСТЛИВ

Може би най-ценният камък, който трябва да сложим в „стъкленицата“ си още в самото начало, както направи професорът в предишната история, е вътрешното щастие. Ако не усещаме щастieto в себе си, не можем да дадем щастие на другите. Защо тогава за толкова много от нас щастieto не е сред основните приоритети и ние го отлагаме до самия край на живота си? (Или дори за след края, както ще покаже следващата история.)

Когато бях на четиринайсет, учех за матура в лондонска гимназия. Родителите и учителите ми ме съветваха да спра да играя футбол вечер и през уикенда и да се съсредоточа над домашните си. Обясниха ми колко важни са изпитите от тази матура и че ако се справя добре, после ще съм щастлив.

Послушах ги и се справих много добре. Това обаче не ме направи щастлив, защото успехът ми означаваше, че ще трябва да уча още по-усилено през следващите две години, за да се подготвя за кандидатстване в университета. Родителите и учителите ми ме посъветваха да спра да тичам — този път не след топката, а след момичетата — и да наблегна на уроците. Казаха ми колко важни са тези изпити и че ако се справя добре, ще съм щастлив.

Отново ги послушах и се справих много добре. И отново това не ме направи щастлив. Сега трябваше да уча по-усилено от всякога — през следващите три дълги години, за да получа университетска диплома. Майка ми и преподавателите ми (баща ми вече бе починал) ме посъветваха да стоя далеч от кръчмите и купоните и да залягам над уроците. Казаха ми колко важно е да имаш диплома и че ако се справя добре, ще бъда щастлив.

Сега вече започнах да се съмнявам.

Виждах мои по-възрастни приятели, които бяха положили много усилия и бяха завършили университета. Сега се трудеха още повече на първата си работа „Пребиваха се“, за да спестят пари и да си купят нещо важно, например кола. Те ми казаха:

— Когато събера пари за кола, ще съм щастлив.

Когато имаха достатъчно средства и вече си бяха купили първата кола, пак не бяха щастливи. Сега работеха усилено, за да си купят нещо друго и тогава да бъдат щастливи. Или се измъчваха от романтични трепети, търсейки своя партньор. Казаха ми:

— Когато се ожения и заживея улегнал живот, ще бъда щастлив.

След като се оженеха, все така не бяха щастливи. Сега трябваше да работят още по-здраво, на няколко места, за да спестят достатъчно за депозит за апартамент или малка къща. Казаха ми:

— Когато си купим своя къща, ще бъдем щастливи.

За съжаление, ежемесечните вноски по изплащането на заема не ги правеха особено щастливи. Освен това вече имаха свое семейство. Щяха да им се родят деца, които да ги будят през нощта, да им гълтат спестените пари и да прибавят още купища тревоги в живота им. Щяха да минат още двайсет години, преди да могат да правят каквото искат. Та те ми казаха:

— Когато децата пораснат и станат самостоятелни, ще бъдем щастливи.

Когато децата им бяха напуснали родния дом, повечето родители вече мислеха за пенсионирането си. Затова продължаваха да отлагат щастието, работейки усилено, за да спестят за старостта. Казаха ми:

— Когато се пенсионирам, ще бъда щастлив.

Още преди да се пенсионира — и със сигурност след това, те започваха да стават религиозни и да ходят на църква. Забелязали ли сте, че църквите са пълни със стари хора? Попитах ги защо ходят на църква. Казаха ми:

— Защото, когато умра, ще бъда щастлив!

За хората, които се придържат към принципа „Когато получа това, ще бъда щастлив“, щастието винаги ще е само мечта в бъдещето; също като дъгата, която аха да уловиш, но винаги ти се изплъзва. Тези хора няма да бъдат щастливи нито докато са живи, нито след това.

МЕКСИКАНСКИЯТ РИБАР

Един американец, който бил на почивка в спокойно мексиканско селце, гледал как местен рибар разтоварва сутрешния си улов. Американецът, професор в престижен бизнес колеж, не издържал и решил да предложи на мексиканския рибар безплатен съвет.

— Ей — започнал той, — защо приключваш толкова рано?

— Защото улових достатъчно риба, сеньор — отговорил жизнерадостният мексиканец. — Достатъчно, за да нахраня семейството си и да продам малко. Сега ще обядвам с жена си и след кратка следобедна сиеста ще поиграя с децата. След вечеря ще отида в бара, ще пийна текила и ще посвирия на китара с приятели. Това ми е достатъчно, сеньор.

— Послушай ме, приятелю — казал професорът. — Ако останеш в морето до късния следобед, ще хванеш двойно повече риба. Можеш да продадеш количеството, което ти е в излишък, да спестиш парите и след шест или девет месеца да си купиш по-голяма и по-хубава лодка и да наемеш помощници. Тогава ще можеш да хващаш четири пъти повече риба. Помисли само колко пари ще направиш! След година-две ще имаш средства да купиш втора рибарска лодка и да наемеш още един екипаж. Ако последваш този бизнес план, след 6–7 години ще бъдеш собственик на голяма риболовна флотилия. Само си представи! Тогава ще е добре да преместиш главния си офис в Мексико Сити и дори в Ел Ей. След само още 3 години в Ел Ей ще пуснеш компанията си на стоковия пазар и като главен изпълнителен директор ще си обезпечиш щедра заплата и крупни дялови опции. След още няколко години — чуй само! — ще започнеш планирано откупуване на дяловете, което ще те направи мултимилионер! Гарантирано! Аз съм известен преподавател в бизнес колеж и ги разбирам тия работи.

Мексиканският рибар изслушал внимателно казаното от въодушевения американец. Когато професорът свършил, мексиканецът го попитал:

— Но, сенъор професоре, какво ще правя с тези милиони долари?

Колкото и изненадващо да е, американският преподавател не бил обмислил бизнес плана чак дотам. Но той веднага решил как ще бъдат оползотворени милионите.

— Амиго! С всичките тези пари ще се оттеглиш от бизнеса. Ами да! Ще се оттеглиш до края на живота си. Можеш да си купиш малка вила в живописно рибарско селце като това и малка лодка, с която сутрин да ходиш за риба. После ще обядваш с жена си, ще дремваш следобед и няма да имаш никакви грижи. След сиестата можеш да прекарваш време с децата си, а след вечеря — да свириш на китара с приятели в бара и да пиеш текила. Да, с всичките тези пари можеш да се оттеглиш и да си живееш спокойно, приятелю.

— Но, сенъор професоре, аз тъкмо това и правя.

Защо вярваме, че първо трябва да работим здраво, да забогатеем и чак тогава да заживеем щастливо?

КОГАТО ВСИЧКИТЕ МИ НУЖДИ БЯХА УДОВЛЕТВОРЕНИ

В нашата традиция монасите нямат право да приемат, притежават и изобщо да боравят с пари. Ние сме толкова бедни, че объркваме правителствените статистики.

Скромните си нужди задоволяваме от доброволните дребни дарения на нашите последователи миряни. В редки случаи обаче може да ни бъде предложено нещо специално.

Веднъж помогнах на един тайландец да реши личен проблем. Изключително признателен за помощта, той ми каза:

— Господине, бих искал да ви направя личен подарък. Какво мога да купя за вас за сумата от 500 бата?

Обичайно е да се посочва сумата при такова предложение, за да няма недоразумения. Тъй като в момента не можех да измисля какво искам, а той бързаше, се разбрахме да му кажа на следващия ден.

Преди да получа предложението, бях най-обикновен щастлив монах. А сега бях зает да размишлявам какво искам. Направих списък. Списъкът нарастваше. Не след дълго 500 бата не бяха достатъчни. Но как да махна каквото и да е от списъка! Желанията се бяха появили сякаш от нищото, приемайки твърдата форма на категорични потребности. Списъкът продължаваше да расте. Сега и пет хиляди бата не стигаха!

Когато видях какво става, изхвърлих списъка. На другия ден казах на благодетеля си да внесе петстотинте бата във фонда за изграждане на манастира или за друга добра кауза. Аз не ги исках. Онова, което исках най-много на света, бе да си върна пълното доволство, което изпитвах в деня преди това да се случи. Когато няха пари, нито средствата да се сдобия с каквото и да е, точно тогава всичките ми нужди бяха удовлетворени.

Започнеш ли да искаш, няма край. Дори един милиард бата не стигат, както и един милиард долара. Но ако се освободиш от

желанието, няма да ти липсва нищо. Когато изпитваш вътрешна удовлетвореност, единствено тогава имаш достатъчно.

СВОБОДА И СМирЕНИЕ

ДВА ВИДА СВОБОДА

В нашия свят има два вида свобода: свобода на желанията и свобода от желанията.

Съвременната западна култура признава само първата — свободата на желанията. Въздига я в култ и я поставя на челно място в конституцията и списъка с човешките права. Може да се каже, че основното кредо на повечето западни демокрации е да защитават свободата на народа да осъществява желанията си, доколкото това е възможно. Удивително е, че в тези страни хората не се чувстват особено свободни.

Вторият вид свобода — свободата от желанията, се прославя само в някои религиозни общности. Това е прослава на вътрешната удовлетвореност, на покоя, при който няма желания. Удивително е, че в тези общности на въздържанието, като моя манастир, хората се чувстват свободни.

КОЙ ВИД СВОБОДА ПРЕДПОЧИТАТЕ?

Двама напреднали в практиката тайландски монаси били поканени на закуска в дома на последовател мирянин. В гостната, където чакали, имало аквариум с най-различни риби. По-младият монах изказал недоволството си, тъй като да се държат риби в аквариум е в противоречие с будисткия принцип за състрадание — все едно са в затвор. Какво са направили рибите, за да заслужат пленничество в затвор със стъклени стени? Те би трябвало да са свободни да плуват в реките и езерата, накъдето пожелаят. Вторият монах не бил съгласен. Вярно е, заключил той, че тези риби не са свободни да следват желанията си, но в аквариума те били свободни от толкова много опасности. И той изредил техните свободи:

1. Някога виждал ли си рибар да отиде в къщата на друг човек и да метне въдицата си в аквариума му? Не! Така че първата свобода за рибите в аквариума е свободата от опасността да бъдат уловени от рибари.

Представи си какво е да си риба в природата. Когато види тлъст червей или сочна муха, тя никога не може да е сигурна, че е безопасно да ги изяде. Всяка риба без съмнение е видяла как много от приятелите и роднините ѝ лакомо захапват апетитното червейче — и в следващия миг изчезват някъде нагоре и никога не се връщат. За рибите в природата храненето е изпълнено с опасности и често завършва трагично. Да вечеряш е травмиращо. Сигурно всички риби страдат от лошо храносмилане заради постоянните тревоги при всяко ядене, а страдащите от параноя са обречени на гладна смърт. Рибите в природата най-вероятно имат психични смущения. Рибите в аквариума обаче са свободни от тази опасност.

2. Рибите в природата трябва да се пазят и от по-големите риби, които искат да ги изядат. В днешно време в някои упадъчни реки вече не е безопасно да се разхождаш в тъмния поток през нощта! Никой собственик обаче няма да събере (умишлено) в аквариума си риби,

които ще тръгнат да се ядат една друга. Така че рибите в аквариума са свободни от опасността да бъдат изядени от риби канибали.

3. В природата рибите понякога остават без храна. Да живееш в аквариум обаче е като да живееш до ресторант. По два пъти на ден на рибите се доставя балансирана храна; по-удобно е и от това да си поръчаш да ти донесат пица, защото не се налага да плащаш. Така че рибите в аквариума са свободни и от опасността да гладуват.

4. При смяната на сезоните реките и езерата са изложени на резки температурни промени. През зимата става толкова студено, че повърхността им замръзва. През лятото може да стане прекалено топло за рибите, понякога реките дори пресъхват. Рибите в аквариума обаче си имат нещо като климатик с обратен цикъл. Температурата на водата се поддържа постоянна и приятна целодневно и целогодишно. Така че в аквариума рибите са свободни от опасността от прегряване или измръзване.

5. В природата, когато рибите се разболеят, няма кой да ги излекува. В аквариума те си имат медицинска застраховка. Когато се появи неразположение, собственикът им вика рибен доктор; дори не се налага да ходят до поликлиниката. Така че рибите в аквариума са свободни от опасността да не са здравно осигурени.

Вторият монах, по-възрастният, обобщил позицията си. Има много предимства на това да бъдеш риба в аквариум, казал той. Вярно е, че тя няма свободата да следва желанията си и да плува насам-натам, но пък е свободна от толкова много опасности и неудобства.

Същото е с хората, които водят целомъдрен живот, допълнил той. Вярно е, че нямат свободата да следват желанията си и да се отдават на това и онова удоволствие, но пък са свободни от толкова много опасности и неудобства.

Кой вид свобода предпочитате вие?

СВОБОДНИЯТ СВЯТ

В продължение на няколко седмици мой събрат монах преподаваше медитация в нов строго охраняван затвор близо до Пърт. Малцината затворници се отнасяли с уважение към монаха. В края на една от срещите те започнали да го разпитват за начина на живот в будисткия манастир.

— Всяка сутрин ставаме в четири часа — разказвал той. — Понякога е много студено, защото в стаите няма отопление. Храним се само веднъж на ден, като всичко е смесено в една купа. Следобед и вечер не ядем нищо. Никакъв секс и алкохол, разбира се. Нито телевизия, радио и музика. Никога не гледаме филми, нито спортуваме. Говорим малко, работим здраво и през свободното си време седим с кръстосани крака и наблюдаваме дишането си. Спим на пода.

Затворниците били смаяни от спартанската суровост на монашеския живот. В сравнение с него техният затвор бил като петзвезден хотел. Всъщност един от затворниците толкова се притеснил за техния приятел монах, че забравил къде се намира и рекъл:

— Животът във вашия манастир е ужасен. Защо не дойдеш да живееш при нас?

Монахът ми каза, че всички в стаята щели да се пръснат от смях. Както и аз, когато ми разказа случката. После дълбоко се замислих.

Вярно е, че животът в манастира е много по-суров и от най-строгия затвор за престъпници; и все пак мнозина идват по собствена воля и се чувстват щастливи тук. Докато много други искат да избягат от добре обзаведения затвор и се чувстват нещастни там. Защо?

Защото нашите монаси искат да бъдат в манастира, а затворниците не искат да бъдат в затвора. Ето къде е разликата.

Където и да се намирате, в каквито и удобства да живеете, това място е затвор за вас, ако не искате да сте там. Това е истинският смисъл на думата „затвор“ — всяка ситуация, в която не желаете да се намирате. Ако работите нещо, което не желаете да работите, значи сте

в затвор. Ако сте се обвързали с нежелана връзка, също сте в затвор. Ако сте болни и вашето тяло ви причинява болка и страдание, то също е затвор за вас.

Как тогава да избягате от многобройните затвори на живота? Лесно е. Просто променете възприятието си за ситуацията, в която се намирате, и пожелайте да бъдете в нея. Дори ако сте в „Сан Куентин“ — или още по-добре, в нашия манастир, — когато поискате да се намирате там, това вече няма да е затвор за вас. Като промените възприятието си за работата, връзката или болното си тяло и приемете ситуацията, вместо да я отхвърляте, вече няма да се чувствате като в затвор. Ако сте удовлетворени, че се намирате там, където сте, вие сте свободни.

Свободата означава да чувстваш удовлетворение, че си там, където си. Затворът означава да искаш да бъдеш някъде другаде. Свободният свят е светът, какъвто го възприема вътрешно удовлетвореният човек. Истинската свобода е свобода от желанията, а не свобода на желанията.

ОФИЦИАЛНА ВЕЧЕРЯ С „АМНЕСТИ ИНТЕРНЕТЪНЪЛ“

Като имам предвид суровите условия на живот в манастира, много внимавам да поддържам добри отношения с местния клон на „Амнести Интернешънъл“ в Пърт. Затова, когато получих покана за официална вечеря, организирана от тях в чест на 50-годишнината от подписването на Всеобщата декларация за правата на човека, аз им изпратих следния отговор:

Уважаема Джулия от Рекламния отдел,

Най-любезно Ви благодаря за писмото, което ми изпратихте във връзка с официалната вечеря по случай 50-годишнината от подписването на ВДПЧ в събота, 30 май. Изключително съм поласкан, че имам честта да бъда поканен на събитието.

Аз обаче съм будистки монах от школата *Теравада* и тази традиция се придържа стриктно към много строг *Правилник*. За съжаление, този *Правилник* ми забранява да се храня в периода от обяд до призори на следващия ден, затова — уви — вечерята е изключена! Алкохолът също е недопустим, а това включва и виното. Така че ако приема поканата ви, ще съм принуден да седя пред празна чиния и празна чаша, докато гледам как всички наоколо се наслаждават на вечерята, която, сигурен съм, ще е разкошна. За мен това би било форма на мъчение — нещо, което вие, от „Амнести Интернешънъл“, едва ли бихте си простили!

Освен това, като будист от тази традиция, не мога нито да получавам, нито да притежавам пари. Всъщност съм толкова под прага на бедността, че внасям истинско объркване в официалните статистики! Ето защо нямам

средства да платя вечерята, която така или иначе не мога да изям.

Смятах да продължа, като засегна проблема, с който един монах се сблъсква, когато трябва да се съобрази с препоръчителния за събитието дрескод, но съм сигурен, че казах достатъчно. Моля, приемерте извиненията ми за това, че не съм в състояние да присъствам на официалната вечеря.

Ваш, в щастливата си бедност —
Брам

ДРЕСКОД ЗА МОНАСИ

Монасите от моята традиция носят кафява роба — нямаме друго облекло. Преди няколко години трябваше да вляза в болница за няколко дни. При постъпването ми ме попитаха дали съм си донесъл пижама. Отговорих, че монасите не ползват пижама — или ще си остана по роба, или по нищо! Позволиха ми да си остана по роба.

Проблемът е, че монашеското облекло прилича на рокля.

Един неделен следобед в предградие на Пърт бях зает да товаря строителни материали в манастирския бус. От съседната къща излезе едно момиче, около 13-годишно, и дойде да говори с мен. Явно виждаше будистки монах за пръв път в живота си. Застана пред мен с ръце на кръста и ме заглежда с абсолютно презрение. После ми се скара с глас, пълен с възмущение:

— Облякъл си се като момиче! Ама че гадно!

Реакцията ѝ бе толкова пресилената, че не се сдържах и се засмях. Спомних си как учителят ми Аджан Ча съветваше учениците си да реагират на обидите:

— Ако някой ви нарече *куче*, не се ядосвайте. Просто се погледнете отзад — ако не видите опашка, значи не сте куче. Край на проблема.

Понякога получавам комплименти за това, че нося роба на обществени места. При един случай обаче ме побиха тръпки.

Имах работа в града и шофьорът ми (на монасите не е позволено да шофират) паркира манастирския бус в многоетажен паркинг. После ми каза, че трябва веднага да отиде до тоалетна, и понеже намираще тоалетните в паркинга за мръсни, смяташе да използва тази във фоайето на близко кино. И така, докато шофьорът се отзоваваше на повика на природата, аз стоях и чаках на оживената улица пред киното, облечен в монашеската си роба.

Към мен се приближи млад мъж, усмихна се мило и ме попита дали знам колко е часът. Ние, монасите, сме много простодушни. По-голямата част от живота си съм прекарал в манастир. А и понеже

монасите не носят часовник, трябваше учтиво да се извиня за това, че не знам колко е часът. Младежът се намръщи и отмина.

Едва бе направил няколко крачки, когато изведнъж ми просветна „Знаете ли колко е часът?“ е може би най-старата реплика за запознанство. Както по-късно разбрах, бях заставен да чакам на едно от най-популярните места за гей срещи в Пърт!

Младежът се обърна да ме погледне още веднъж и с гласа на Мерилин Монро каза:

— Ооо! Но ти наистина изглеждаш чудесно в тази роба!

Признавам си, че се облях в пот. В този момент шофьорът излезе от киното и ме спаси. Оттогава използваме тоалетните на паркинга.

ДА СЕ СМЕЕШ НА СЕБЕ СИ

Един от най-добрите съвети, които получих като млад учител, гласеше: Когато направиш грешка и класът започне да се смее, смей се и ти. Така учениците няма да се смеят на теб, а с теб.

Много години по-късно, като преподаващ монах, ме канеха да изнасям уроци в гимназиите в Пърт. Учениците тийнейджъри често изпробваха реакциите ми, опитвайки се да ме смутят. Веднъж, когато в края на урока ми за будистката култура попитах дали има въпроси, 14-годишна ученичка вдигна ръка и попита:

— В такъв случай момичетата привличат ли ви?

За щастие другите момичета от класа ми дойдоха на помощ и се скараха на съученичката си, че ги е изложила. Аз само се засмях и отбелязах, че това може да ни послужи като материал за следващата беседа.

При друг случай, както си вървах по една от главните улици в града, към мен приближиха няколко ученички.

— Здравсти! — казаха те най-дружелюбно. — Помниш ли ни? Неотдавна беше при нас в училище да ни говориш.

— Поласкан съм, че ме помните — отвърнах аз.

— Никога няма да те забравим — каза едно от момичетата. — Как можем да забравим монах на име „Бра“!^[1]

^[1] Бра (англ.) — сутиен. — Б.пр. ↑

КУЧЕТО, КОЕТО СЕ СМЕЕЛО ПОСЛЕДНО

Първата ми година като монах в Североизточен Тайланд съвпадна с последната година от Виетнамската война. Близко до манастира на Аджан Ча, край областния град Убон, имаше американска военновъздушна база. Аджан Ча обичаше да ни припомня следния истински случай, който трябваше да ни научи как да се отнасяме към обидите.

Американски войник пътувал от базата през града във велорикша. В покрайнините на града приближили крайпътен бар, където имало приятели на младежа, който управлявал рикшата. Компанията вече била подпийнала.

— Ей — извикали те на тайски, — накъде караш това мръсно куче? — И започнали да се смеят, сочейки към американския войник.

За момент водачът на рикшата се разтревожил. Войникът бил много едър мъж, а да наречеш някого „мръсно куче“ означавало да си навлечеш боя. Войникът обаче спокойно разглеждал пейзажа наоколо, наслаждавайки се на красивата гледка. Очевидно не разбирал тайски.

Шофьорът на рикшата решил да се пошегува за сметка на американеца и отвърнал:

— Карам това мръсно куче към Лунната река. Ще го хвърля там да се поизмие, помияр смрадлив!

Докато шофьорът и пияните му приятели се смеели, войникът изобщо не реагира.

Когато пристигнали, закъдето били тръгнали, и шофьорът подал ръка, за да си получи парите, американският войник мълчаливо си тръгна.

Тайландецът разтревожено извикал след него на развален, но ясен английски:

— Ей, сър! Плащай ми долари!

Едрият американски войник спокойно се обърна и казал на отличен тайски:

— Кучетата нямат пари.

ОСКЪРБЛЕНИЕ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

На опитните учители по медитация често им се налага да се справят с ученици, които претендират, че са просветлени. Изпитан начин да разбереш дали твърденията им са верни е да оскърбиш ученика толкова грубо, че да си изпусне нервите. Както всички будистки монаси и монахини знаят, Буда е казал, че който се гневи, със сигурност не е просветлен.

Млад японски монах, твърдо решен да постигне нирвана в този живот, медитирал в отшелничество на малък остров в езеро, близо до известен манастир. Искал да постигне просветлението по-навреме в живота си, че да може после да се заеме с други неща.

Един ден, когато манастирският прислужник пристигнал с малката си лодка, за да му донесе седмичните провизии, младият монах му подал бележка, в която молел за парче скъп пергамент, перо и висококачествено мастило. Скоро щял да завърши третата си година в усамотение и искал да уведоми настоятеля колко добре се е справил.

Пергаментът, перото и мастилото пристигнали след седмица. През следващите няколко дни, след доста медитация и умуване, младият монах написал на финия пергамент с изящен калиграфски почерк следното стихотворение:

Добросъвестният млад монах,
медитирал три години в самота,
вече не може да бъде помръднат
от четирите житейски вятъра^[1].

Несъмнено, мислел си той, когато види стиховете и усърдието, с което били написани, мъдрият стар настоятел щял да разбере, че ученикът му е постигнал просветление. Той внимателно навил пергаментата, завързал го с панделка и зачакал прислужникът да дойде и да го занесе на учителя. През следващите дни той си представял

наслаждението на настоятеля, докато чете възхитителните стихове, изписани толкова добросъвестно. В ума си виждал как ги окачват в скъпа рамка в главната манастирска зала. Сега със сигурност щели да искат от него да стане настоятел, може би на известен манастир в големия град. Колко приятно се чувствал от това, че най-после е успял!

Когато прислужникът отново го навестил, за да му достави провизиите за седмицата, младият монах го чакал. Скоро прислужникът му подал пергамент, който приличал на неговия, но панделката била с друг цвят.

— От настоятеля — казал той кратко.

Развълнуван, монахът разкъсал панделката и разгънал свитъка. Вторачени в пергаментата, очите му станали големи като луната, а лицето му — почти толкова бледо. Това бил неговият пергамент, само че в края на първия ред с изящни калиграфски букви настоятелят бил написал небрежно с червена химикалка: „Тръц!“ Под втория ред — второ грозно „Тръц!“ с червено мастило. Над третия ред — още едно непочтително надраскано „Тръц!“, както и над четвъртия.

Това било прекалено! Този грохнал старец не само бил оглупял дотам, че да не може да разпознае просветлението дори когато се намира току под дебелия му нос, но бил и толкова недодялан и некултурен, че осквернил произведение на изкуството с неприлични графити. Това било поведение на хулиган, а не на монах. Било оскърбление към изкуството, към традицията и към истината.

С присвити от възмущение очи и зачервено от праведен гняв лице, младият монах изсумтял и настоял пред прислужника:

— Заведи ме при настоятеля! Веднага!

За първи път от три години той напуснал мястото на своето отшелничество. Изпълнен с ярост, нахлул в стаята на настоятеля, хвърлил пергаментата на масата и поискал обяснение.

Опитният настоятел бавно вдигнал пергаментата, прочистил гърло и зачел:

Добросъвестният млад монах,
медитирал три години в самота,
вече не може да бъде помръднат
от четирите житейски вятъра.

Тук настоятелят оставил пергаментата, погледнал младия монах право в очите и продължил:

— Хммм! Значи ти, млади монахо, вече не можеш да бъдеш помръднат от четирите земни вятъра. И въпреки това, четири безобидни пръдни бяха достатъчни да се изстреляш през езерото!

[1] В будизма се говори за осемте житейски вятъра, или четирите двойки: похвала и обвинение, успех и поражение, удоволствие и болка, добра слава и лоша слава — Б.пр. ↑

КОГАТО СТАНАХ ПРОСВЕТЛЕН

През четвъртата си година като монах в Североизточен Тайланд практикувах дълго и усилено в отдалечен горски манастир. Късно една нощ, по време на продължителна ходеща медитация, умът ми доби необикновена яснота. Дълбоки прозрения ме заливаха като планински водопад. С лекота разбирах мистерии, които никога преди не бях проумявал. И тогава дойде То. И ме отнесе. Това наистина бе То. Просветлението.

Никога досега не бях преживявал такова блаженство. Изпълваше ме радост, но същевременно усещах абсолютен покой. Медитирах до късно, спях съвсем малко и станах доста преди да удари камбаната в три сутринта, за да медитирам в манастирската зала. В тайландските гори е горещо и влажно, така че в три сутринта обикновено се борех с притъпеното и сънливо съзнание. Не и тази сутрин обаче. Тялото ми с лекота зае изправена позиция, бдителността на ума ми бе остра като скалпел, а концентрацията — поддържана без усилие. Бе толкова прекрасно да съм просветлен. И толкова разочароващо, задето не продължи дълго.

В онези дни в Североизточен Тайланд храната бе отвратителна. Например единственото ядене за деня се състоеше от топка лепкав ориз със средно голяма варена жаба отгоре. Нямахме зеленчуци, нито плодове — само жаба с ориз, и то за целия ден. С неохота започнах откъм бутчетата, преминавайки към карантиите. Един монах, който седеше наблизо, също „чоплеше“ вътрешностите на жабата. За нещастие, натисна пикочния мехур, в който все още имаше урина. Тоест, жабата се изпика върху ориза му. Той спря да яде.

Обикновено основното ни ястие за деня бе къри с развалена риба. Дребната риба, уловена през дъждовния сезон, се складираше в пръстени делви и се използваше през цялата година. Веднъж, докато чистех манастирската кухня, попаднах на една такава делва. Бе пълна с пълзящи насам-натам бели червеи, затова тръгнах да ги изхвърля.

Старейшината на селото, най-образованият и изтънченият сред всички, ме видя и ми каза да не ги изхвърлям.

— Но вътре има червеи! — възразих аз.

— Още по-вкусно! — отвърна той и ми взе делвата.

На другия ден единственото ни ядене за деня бе кърри с развалена риба.

В деня след просветлението ми с изненада видях две тенджери с кърри към лепкавия ориз. В едната бе обичайното кърри с развалена риба, а в другата — кърри с нормално свинско. „Поне днес ще си хапна добре“, помислих си аз.

Пред мен настоящият си избираше храна. Лакомникът му с лакомник, сипа си три огромни черпака с вкусно свинско кърри. Все още имаше предостатъчно и за мен. Преди да ми подаде тенджерата обаче, той изсипа апетитното кърри със свинско в тенджерата с развалената риба. После го разбърка, казвайки:

— И без това е едно и също.

Онемях. Бях бесен. Разярен. Щом наистина мислеше, че „и без това е едно и също“, защо тогава си сипа три огромни порции от свинското, преди да го смеси с другото? Лицемер! Освен това беше местен, отгледан бе с вонящото кърри с развалена риба, така че то би трябвало да му харесва. Измамник! Свиня! Мошеник!

И тогава ме осени прозрение. Просветлените нямат предпочитания към храната, нито се гневят и наричат настоящия си, макар и наум, свиня! Аз определено изпитвах гняв и това означаваше — о, не!, — че изобщо не съм просветлен.

Пожарът на гнева ми в миг бе потушен от тежко униние. Плътните тъмни облаци на поражението надвиснаха над сърцето ми и напълно закриха слънцето на моето просветление. Съкрушен и печален, обърнах два черпака от миризливото кърри с развалена риба и свинско върху ориза си. Бях толкова обезсърчен, че ми бе все едно. Откритието, че не съм просветлен, потопи в униние целия ми ден.

ПРАСЕ НА ПЪТЯ^[1]

Заможен доктор специалист си купил много скъпа спортна кола. Естествено човек не пръска толкова пари за автомобил с мощен двигател само за да го кара в бавния градски трафик. И така, един слънчев ден докторът излязъл да се поразходи извън града, в спокоен фермерски район. Когато достигнал зоната, в която нямало камери за контрол на скоростта, той натиснал газта и спортната кола се устремила напред. Докато лъскавият автомобил се носел вихрено по извънградския път, докторът се усмихвал, екзалтиран от високата скорост.

Не толкова екзалтиран бил един обветрен фермер, облегнат на столбора на къщата си. Поел дълбоко дъх, за да надвика шума на спортната кола, и се провикнал:

— Прасе!

Докторът знаел, че постъпва своеволно и нарушава спокойствието на всички наоколо, но си казал: „По дяволите, имам право да се забавлявам!“.

Затова се обърнал и креснал на фермера:

— Кого наричаш прасе?

В тези няколко секунди, в които отместил поглед от пътя, колата му прегазила намиращото се на шосето прасе!

След катастрофата новият спортен автомобил приличал на купчина желязо. А що се отнася до прасето, то прекарало много седмици в болницата и изгубило много пари, както и колата си.

[1] „Прасе на пътя“ е буквалният превод на *road hog* — израз който всъщност означава агресивен шофьор, някой, който пречи на движението на другите. — Б.пр. ↑

ХАРЕ КРИШНА

В предишната история егото подведе доктора и той изтълкува превратно предупреждението на добронамерения фермер. В следващата история ще разберете как моето монашеско его ме подведе да си съставя погрешно мнение за друг добросърдечен човек, за голямо мое огорчение.

Беше последният ден от моето гостуване при майка ми в Лондон. Тя реши да ме придружи до гарата Илинг Бродуей, за да ми помогне да си купя билет. Докато вървахме по оживената Илинг Стрийт, чух някой да казва подигравателно:

— Харе Кришна! Харе Кришна!

Заради голата глава и кафявата роба хората често бъркат будистките монаси с последователите на движението за Кришна съзнание. В Австралия много пъти разни хулигани са се опитвали да ме дразнят, като подвикват от безопасно разстояние: „Харе Кришна! Хей! Харе Кришна!“ — и се мъчат да ме имитират.

Този път бързо открих кой вика „Харе Кришна!“ и реших да отстоявам правата си и да го нахокам за това, че обижда публично един будистки монах.

Докато майка ми стоеше зад мен, казах на младия мъж, облечен в дънки, яке и плетена шапка:

— Виж, приятелю, аз съм будистки монах, а не последовател на Харе Кришна. Би трябвало да правиш разлика. Просто не ти прилича да викаш „Харе Кришна“!

Младият мъж се усмихна и свали шапката си — на тила на инак голата му глава имаше дълга конска опашка.

— Да, знам — каза той. — Ти си будистки монах. Аз съм вайшнави. Харе Кришна! Харе Кришна!

В края на краищата той не ми се присмиваше, просто си вършеше своята работа. Почувствах се ужасно неловко. Защо тези неща винаги стават, когато човек е с майка си?

ЧУКЪТ

Всички правим грешки понякога. Животът е за това, да се учим да грешим по-рядко. За осъществяването на тази цел в нашия манастир имаме политика — на монасите е разрешено да грешат. Когато не се боят, че могат да сгрешат, монасите не правят много грешки.

Веднъж в манастирския двор видях чук, изоставен в тревата. Явно стоеше там от дълго време, тъй като бе почнал да ръждясва. Бях много разочарован от небрежността на братята монаси. Всичко, което използваме в манастира — от робите до инструментите, — е дарено от нашите поддръжници миряни. Някой беден, но благороден будист мирянин сигурно бе спестявал седмици наред, за да ни купи този чук. Просто не беше редно да се отнасяме към даровете така невнимателно. Ето защо свиках всички монаси.

Казвали са ми, че по характер обикновено съм мек като преварен грах, но тази вечер бях лют като тайландско чили. Подложих монасите на остра критика. Трябваше да им бъде даден урок, за да се научат да се грижат за малкото неща, които притежаваме. Когато завърших тирадата си, всички седяха с изпънати гърбове, побледнели и безмълвни. Изчаках малко с надеждата, че виновникът ще си признае, но никой не го направи. Всички седяха неподвижно и безмълвно и чакаха.

Дълбоко огорчен, станах и излязох от залата. Мислех си, че монахът, който бе забравил чука в тревата, щеше поне да има смелостта да си признае и да се извини. Може би бях прекалено строг в думите си?

Когато излязох от залата, изведнъж осъзнах защо никой не се бе признал за виновен. Обърнах се и отново влязох вътре.

— Монаси — казах аз, — открих кой е оставил чука в тревата. Това съм аз!

Напълно бях забравил, че именно аз работех навън един ден и че в бързината не бях прибрал чука. Дори по време на пламенната ми реч това бе убягнало от паметта ми. Едва след като сгълчах монасите,

всичко ми се върна — и в буквалния, и в преносния смисъл. Аз го бях направил. Ооо! Толкова беше неловко!

За щастие в моя манастир на всички е позволено да сгрешат, дори на настоятеля.

УДОВОЛСТВИЕТО ОТ ШЕГАТА ЗА НИЧИЯ СМЕТКА

Когато се откажеш от егото си, никой не може да ти се подиграе. Ако някой те нарече *глупак* и това те разстрои, причината може да е само една: значи си повярвал, че е прав!

Преди няколко години пътувах по едно от няколкото платна на булевард в Пърт. Неколцина младежи в стара кола в другото платно ме забелязаха и започнаха да ми се надсмиват през отворения прозорец на автомобила:

— Ей, плешивко! Ало, скинхед!

Докато се опитвах да ме извадят от равновесие, аз спокойно свалих прозореца и извиках:

— Я се подстрижете, момичета такива!

Може би не трябваше да го правя, това само ги насърчи. Те насочиха колата си към моята, извадиха едно списание и зажестиха бясно, за да ме накарат да погледна снимките. Списанието бе „Плейбой“.

Непочтителното им чувство за хумор ме разсмя. Аз щях да направя същото на тяхната възраст в компанията на приятелите си. Когато ме видяха да се смея, те скоро отпрашиха. Това бе по-добър отговор на обидното им поведение, отколкото превзетото смущение.

А погледнах ли снимките в „Плейбой“? Не, разбира се, аз съм целомъдрен монах. Тогава откъде знам, че списанието е било „Плейбой“? Шофьорът ми каза. Поне това е версията, към която се придържам.

ИДИОТ

Когато някой ви нарече *идиот*, започвате да си мислите: „Как така ще ме нарича идиот? Той няма право да ме нарича идиот! Толкова е грубо да ми каже, че съм идиот! Ще му покажа аз, задето ме нарича идиот“. И изведнъж осъзнавате, че току-що сте позволили на този някой да ви нарече идиот още четири пъти.

Всеки път, когато си спомните какво ви е казал, вие му позволявате да ви нарича идиот. В това е проблемът.

Ако някой ви нарече идиот и още в този момент го забравите, това няма да ви безпокои. Ето го решението.

Защо позволявате на другите да контролират вътрешното ви усещане за щастие?

СТРАДАНИЕ И СВОБОДА ОТ СТРАДАНИЕТО

ДА МИСЛИШ ЗА ПРАНЕТО

Хората днес мислят твърде много. Ако поуспокоят мисловния си процес, животът им ще тече много по-леко.

В манастира в Тайланд веднъж седмично монасите трябваше да бодърстват и да медитират в главната зала през цялата нощ. Това бе част от нашата традиция на горски монаси. На другата сутрин винаги можехме да поспим, така че изпитанието не бе толкова сурово.

Една сутрин, след като бяхме прекарали нощта в медитация и вече се канехме да се приберем по колибите си, за да поспим, настоятелят извика един младши монах от Австралия и за негов ужас, му връчи огромен куп роби с нареждането да ги изпере веднага. В нашата традиция монасите се грижат за настоятеля, като перат робите му и вършат други дребни неща за него.

Купчината бе огромна. Освен това трябваше да бъде изпрана по традиционния за горските монаси начин. Вадиш вода от кладенеца, наклаждаш огън и слагаш водата да заври. Във врялата вода се пускат тресчици от индийско хлебно дърво^[1], за да си пуснат сока, който действа като прах за пране. После всяка роба се слага поотделно в дълго дървено корито, залива се с врялата вода и се пере на ръка, докато стане чиста. След това монахът трябва да ги простре на слънце, като ги обръща от време на време, за да не станат на черти. Изпирането дори на една роба е дълга и трудна работа. Изпирането на толкова много роби щеше да отнеме часове. Младият монах бе уморен от безсънната нощ. Стана ми жал за него.

Запътих се към навеса на пералното помещение да му помогна. Заварих го да къльне така, сякаш бе посветен в традицията на Брисбън, а не в тази на будизма. Жалваше се колко несправедливо и жестоко е това.

— Не можеше ли настоятелят да почака до утре? Не осъзнава ли, че не съм спал цяла нощ? Не съм станал монах, за да правя това!

Не предавам точните му думи, но другото бе нецензурно.

По онова време аз самият бях монах от няколко години. Разбирах какво изживява и знаех решението на проблема. Казах му:

— Когато мислиш, е много по-трудно, отколкото когато го правиш.

Той млъкна и ме зяпна. След малко безмълвно се залови за работа, а аз отидох да спя. По-късно през деня той дойде да ми благодари, че съм му помогнал с прането. Бе открил, че наистина е вярно: мисленето за прането бе най-трудната част от цялото занимание. Когато спрял да се оплаква и просто го направил, нямало никакъв проблем.

Най-трудната част на всяко нещо е мисленето за него.

[1] Джекфрут, или индийското хлебно дърво (*Artocarpus heterophyllus*), е вечнозелено тропическо дърво от семейство Черничеви. Сърцевината му се използва от будистките горски монаси в Югоизточна Азия за почитване и боядисване на робите в характерния светлокафяв цвят. — Б.пр. ↑

ПРЕМЕСТВАНЕТО

Безценния урок, че „най-трудната част на всяко нещо е мисленето за него“, научих в ранните си години като монах в Североизточен Тайланд. Аджан Ча строеше новата церемониална зала в манастира и много от нас помагаха. Аджан Ча често ни изпитваше, като твърдеше, че монахът работи усилено цял ден само за една-две кутии пепси, което излиза много по-евтино на манастира, отколкото да се наемат работници от града. Често си мислех да основа профсъюз на младшите монаси.

Церемониалната зала бе построена върху могила, издигната от монасите. Оттогава бе останало голямо количество пръст. Аджан Ча ни събра и ни каза, че иска да преместим пръстта зад постройката. През следващите три дни, от десет сутринта до здрачаване, ние гребяхме с лопатите и пренасяхме с колички огромното количество пръст до мястото, което бе посочил Аджан Ча. Изпитах облекчение, когато свършихме.

На другия ден Аджан Ча отиде за няколко дни на посещение в друг манастир. След заминаването му заместник-настоятелят ни събра и каза, че пръстта не е там, където трябва, и се налага да я преместим. Почувствах раздразнение, но успях да усмиря жалващия се ум, докато през следващите три дни здравата се трудихме в тропическата жегата.

Тъкмо бяхме приключили с второто преместване, когато Аджан Ча се върна. Той ни събра и заговори:

— Защо сте преместили пръстта там? Нали ви казах, че трябва да е на другото място. Върнете я!

Този път се ядосах. Вбесих се. Направо озверях. „Тия старшите не могат ли да се разберат помежду си? Будизмът би трябвало да е организирана религия, но в този манастир всичко е толкова неорганизирано, че не могат да се разберат дори къде да оставят купчина пръст! Няма право да ми причиняват това!“

Ето че ме очакваха нови три дълги, уморителни дни. Докато бутах натоварената количка, ругаех на английски, за да не ме разберат

тайландските монаси. Това бе недопустимо. Кога щеше да свърши?

Започнах да забелязвам, че колкото по-ядосан бях, толкова по-тежка ми се струваше количката. Един от събратята ми забеляза моето недоволство, дойде при мен и каза:

— Проблемът ти е, че мислиш твърде много!

Беше свършено прав. В момента, в който спрях да се оплаквам и окайвам, количката стана много по-лека за бутане. Научих си урока. Мисълта за преместването на пръстта бе най-трудната част, самото преместване бе лесно.

До ден-дневен подозирам, че Аджан Ча и заместникът му бяха замислили всичко от самото начало.

ГОРКИЯТ АЗ; БЛАЗЕ ИМ НА ТЯХ

Животът на младшия монах в Тайланд ми се струваше несправедлив. Старшите монаси получаваха най-хубавата храна, седяха на най-меките възглавници и никога не бутаха колички. Моето единствено ядене за деня бе отвратително, по време на продължаващите часове церемонии трябваше да седя на твърдия под (който на всичкото отгоре бе неравен, защото селяните не ги биваше в циментовата замазка) и понякога трябваше да работя много здраво. Горкият аз; блазе им на тях.

Прекарвах дълги, неприятни часове, доказвайки на самия себе си правотата на тези оплаквания. Старшите монаси вероятно бяха толкова просветлени, че за тях нямаше значение дали получават вкусна храна или не — затова тя трябваше да бъде за мен. Старшите монаси бяха седели на твърдия под толкова години и бяха свикнали, затова аз трябваше да получа големите меки възглавници. Освен това старшите бездруго бяха дебели — нали ядяха най-хубавата храна, — така че имаха „естествена тапицерна“ на задните си части. Старшите монаси само казваха на нас, младшите, да вършим работата, а самите те никога не се трудеха — така че как можеха да преценят колко горещо и изморително бе да буташ количката? И без това проектите си бяха техни, така че те трябваше да вършат работата! Горкият аз; блазе им на тях.

Когато станах старши монах, ядях най-хубавата храна, седях на мека възглавница и вършех малко физическа работа. Но се хванах, че завиждам на младшите. На тях не им се налагаше да изнасят публични беседи, да изслушват хорските проблеми по цял ден и да прекарват часове наред в административна работа. Нямаха отговорности и имаха толкова много време за себе си. Чух се да казвам: „Горкият аз; блазе им на тях!“.

Скоро всичко ми стана ясно. Младшите монаси имат „страдания на младши монаси“. Старшите монаси имат „страдания на старши

монаси“. Ставайки старши монах, просто съм заменил една форма на страдание с друга.

Абсолютно същото е с необвързаните, които завиждат на семейните, и със семейните, които завиждат на необвързаните. Както всички вече би трябвало да сме разбрали, когато се оженим, просто заменяме „страданията на необвързания човек“ с тези на семейния. После, когато се разведем, заменяме „страданията на женения човек“ със „страданията на необвързания“. Горкият аз; блазе им на тях.

Когато сме бедни, завиждаме на богатите. Мнозина от богатите обаче завиждат на бедните за сърдечните приятелства и свободата от отговорности. Забогатявайки, човек просто заменя „страданията на бедния“ със „страданията на богатия“. Когато се пенсионира и доходите му намалеят, човек просто заменя „страданията на богатия“ с тези на бедния. И така продължава. Горкият аз; блазе им на тях.

Да си мислите, че ще бъдете щастливи, като станете нещо друго, е самозаблуда. Когато станете нещо друго, просто заменят една форма на страдание с друга. Но ако сте доволни от това, което сте в момента — младши или старши, семейни или необвързани, богати или бедни, — вие сте свободни от страданието. Блазе ми на мен; горките те.

СЪВЕТ КЪМ БОЛНИТЕ

През втората година от монашеския ми живот в Североизточен Тайланд ме повали японска речна треска. Треската бе толкова силна, че ме приеха в отделението за монаси в областната болница в Убон. По онова време, в средата на 70-те, Убон бе затънтен край в бедна страна. Слаб и измъчен, включен на системи, забелязах, че фелдшерът напуска работното си място в шест вечерта. Половин час по-късно никой не бе дошъл да го смени, затова се обърнах към монаха на съседното легло и го попитах дали не трябва да уведоим някого от началниците, че нощния фелдшер още го няма. От него разбрах, че в отделението за монаси няма нощен фелдшер. Ако състоянието ми се влоши през нощта, значи просто имам лоша карма. Не стига, че бях болен, но вече бях и сериозно изплашен.

През следващия месец, всяка сутрин и вечер, фелдшер с телосложението на бивол инжектираше антибиотик в задника ми. Намирах се в обществена болница в беден район на страна от Третия свят, където иглите се използваха отново и отново, много повече, отколкото биха позволили дори в Банкок. Мускулестият фелдшер трябваше буквално да забие иглата със засилване, за да проникне в плътта. От монасите се очакваше да бъдат корави, но задникът ми не беше — мястото скоро се разрани и болката стана непоносима. По онова време мразех фелдшера.

Измъчвах се от страдания и немощ и никога не се бях чувствал толкова нещастен. И тогава един следобед Аджан Ча дойде да ме види в отделението. Да види мен! Бях толкова поласкан и впечатлен. Почувствах се възвисен. Чувствах се страхотно — докато Аджан Ча не заговори. Както по-късно разбрах, той казвал това на повечето от монасите, които посещавал в болницата.

— Или ще оздравееш — каза ми той, — или ще умреш.

И си тръгна.

Въодушевлението ми бе разбито на пух и прах. Радостта от посещението му се изпари. Най-лошото бе, че нямаше как да

критикувам Аджан Ча: казаното си бе чистата истина. Щях да оздравея или да умра. И в двата случая страданията от болестта нямаше да продължат дълго. За моя изненада, това ми подейства много успокояващо. И стана така, че не умрях, а оздравях. Какъв велик учител бе Аджан Ча!

КАКВО МУ Е ЛОШОТО ДА СИ БОЛЕН?

В публичните беседи често карам хората да вдигнат ръка, ако някога са боледували. Почти всички вдигат ръка. (Останалите или спят, или са се отдали на сексуални фантазии.) Това доказва, заявявам аз, че да си болен, е съвсем нормално. Всъщност би било много необичайно, ако не се разболявахме от време на време. Защо тогава, питам аз, когато отидете на лекар, казвате: „Докторе, нещо *не е наред*“? Нямаше да е наред, ако не се разболявахте понякога. Така че разумният човек би трябвало да каже: „Докторе, нещата са *наред*. Отново съм болен!“.

Когато възприемате болестта като нещо *лошо*, добавяте излишен стрес, дори чувство на вина, към неприятните усещания. В романа си „Ериуон“ (Erewhon) Самюъл Бътлър представя общество, в което болестта се смята за престъпление и болните се наказват със затвор. В един незабравим откъс обвиняемият, подсмърчащ и кихащ на подсъдимата скамейка, бива остро смъмрен от съдията като системен нарушител. Не за първи път се явявал той пред магистрата с настинка. Освен това вината си била само негова, защото ядял вредна храна, не правел упражнения редовно и водел стресиращ живот. Осъдиха го на няколко години затвор.

На колко от нас им се внушава да се чувстват виновни, когато са болни?

Мой събрат монах бил болен от нещо неизвестно в продължение на година. Ден след ден, седмица след седмица, той лежал по цял ден, твърде слаб, за да излезе от стаята си. Манастирът не жалил средства и усилия, за да му осигури лечение — традиционно и алтернативно, но нищо не помагало. Струвало му се, че е по-добре, и олюлявайки се, излизал на кратка разходка, а после отново се залежавал със седмици. Много пъти другите си мислели, че ще умре.

Един ден мъдрият настоятел получил прозрение за проблема. Отишъл при болния монах, който го погледнал от леглото с абсолютна безнадеждност.

— Дойдох при теб — започнал настоятелят — от името на всички монаси в този манастир, а също и на всички миряни, които са наши поддръжници. От името на всички тези хора, които те обичат и са загрижени за теб, дойдох да ти дам разрешение да умреш. Не се налага да оздравяваш.

При тези думи монахът заплакал. Толкова се мъчил да оздравее. Приятелите му положили толкова усилия да му помогнат да излекува болното си тяло, че той не можел да понесе мисълта да ги разочарова. Чувствал се много зле, че не успявал, измъчвала го вина, задето не оздравява. След думите на настоятеля той се почувствал свободен да е болен, дори да умре. Не било нужно да се старае толкова много да угоди на приятелите си. Облекчението, което усетил, го накарало да заплаче.

Какво, мислите, станало после? От този ден той започнал да се възстановява.

ПОСЕЩЕНИЕ ПРИ БОЛНИЯ

Колко от нас казват: „Как се чувстваш днес?“, когато отидат на посещение на близък човек в болницата?

Първо на първо, що за глупава реплика! Естествено, че се чувства скапано, иначе нямаше да е в болницата, нали? Нещо повече, обичайният поздрав предизвиква у пациента дълбок психологически стрес. Той чувства, че ще постъпи много грубо, ако обезпокои посетителите си, като признае, че се чувства ужасно. Как да разочарова някого, който е отделил време и си е направил труда да го посети в болницата, като му довери, че се чувства изчерпан като използвано пакетче чай? Затова може би ще се почувства принуден да излъже, казвайки: „Мисля, че се чувствам по-добре днес“, като в същото време изпитва угризение, че не прави достатъчно, за да оздравее. За жалост, в прекалено много болници посетителите карат пациентите да се чувстват още по-болни!

Австралийска монахиня от традицията на тибетския будизъм умираше от рак в хоспис в Пърт. Познавах я от няколко години и често я посещавах. Един ден тя ми позвъни в манастира и ме помоли да я посетя още същия ден, тъй като усещала, че времето ѝ наближава. Така че зарязах онова, което вършех, и веднага намерих някой да ме закара до хосписа, който се намираше на 70 км. Когато заставах на рецепцията, една властна и строга сестра ми каза, че монахинята е дала изрични указания никой да не я посещава.

— Но аз дойдох толкова отдалече само за да я видя — отвърнах любезно.

— Съжалявам — тросна се сестрата, — тя не желае никакви посетители и всички трябва да уважим това.

— Но това е невъзможно — възразих аз. — Самата тя ми позвъни преди час и половина и поиска да дойда.

Старшата сестра ме изгледа свирепо и ми нареди да я последвам. Когато спряхме пред вратата на австралийската монахиня, сестрата посочи хартиената табела, залепена на вратата.

НИКАКВИ ПОСЕТИТЕЛИ!

— Виждате ли? — каза тя.

Разглеждайки бележката по-отблизо, забелязах написаното с дребни букви отдолу: „... освен Аджан Брам“.

Затова влязох.

Когато попитах монахинята защо е сложила тази бележка с изключението, тя ми обясни, че когато дойдат на посещение, всички приятели и роднини добиват толкова тъжен и нещастен вид, виждайки я да умира, че това я кара да се чувства още по-зле.

— Стига ми, че умирам от рак — каза тя, — и нямам сили да се занимавам с емоционалните проблеми на посетителите.

Тя ми каза още, че съм единственият ѝ приятел, който се отнася към нея като човек, а не като умиращ; който не се разстройва, като я вижда изпитана и изтощена, а ѝ разказва забавни истории и я разсмява. Затова през следващия час ѝ разказвах забавни истории, докато тя ме учеше как да помагам на приятел да посрещне смъртта. От нея научих, че когато отидеш при някого в болницата, трябва да говориш на човека и да оставиш докторите и сестрите да говорят на болестта.

Тя почина на втория ден след посещението ми.

СВЕТЛАТА СТРАНА НА СМЪРТТА

Като будистки монах, често си имам работа със смъртта. Част от работата ми е да отслужвам погребални церемонии. Ето защо познавам лично много от погребалните агенти в Пърт. Може би поради това, че работата им изисква да са сериозни пред хората, насаме те проявяват изключително чувство за хумор.

Например един погребален агент ми разказа за гробище в Южна Австралия, разположено в падина върху глинеста основа. Няколко пъти се случвало, когато били свалили ковчега в гроба, да завали силен дъжд. Водата се стичала в дупката и докато свещеникът казвал молитвата, ковчегът бавно изплувал на повърхността!

Или пък викарият в Пърт, който в самото начало на службата, без да иска, се облегал на бутоните на аналоя. Изведнъж, докато четял, ковчегът тръгнал през завесата, микрофонът му се изключил, а звуците от „Последната тръба“^[1] отекнали в параклиса! Не помогнал фактът, че починалият бил пацифист.

Имаше един погребален директор, който обичаше да ми разказва вицове, докато вървахме пред катафалката и процесията зад нея към гроба. В кулминационния момент на всяка от шегите му — а те всички бяха много смешни — той забиваше лакът в ребрата ми, опитвайки се да ме разсмее. Налагаше се да положи всички усилия да не го направя на глас. Затова, когато приближавахме мястото, му казвах твърдо да спре да се държи неприлично, за да добия облик, уместен за повода. Това само го предизвикваше, проклетника, да започне да разказва друга смешка!

През годините обаче се научих да разведрявам атмосферата на будистките погребения, на които присъствам. Преди няколко години събрах куража да разкажа анекдот за първи път по време на погребалната служба. Малко след като започнах, погребалният директор, застанал зад опечалените, разбра какво се каня да направя и отчаяно се опита да ме спре, правейки физиономии. Просто не е прието да се разказват анекдоти по време на погребение. Аз обаче бях

твърдо решен. Погребалният агент стана по-бледен и от трупове, които гримираше. В края на вица опечалените в параклиса избухнаха в непринуден смях и изкривеното лице на погребалния директор се отпусна облекчено. Всички роднини и приятели ме поздравиха след това. Казаха, че починалият страшно щял да хареса точно този анекдот и щял много да се радва, че близките му са го изпратили с усмивка. Днес често разказвам този анекдот на погребения. Защо не? Вие бихте ли искали да разкажа на роднините и приятелите ви нещо смешно на вашето погребение? На когото и да задам този въпрос, отговорът винаги е „Да!“.

Та какъв бе анекдотът?

Възрастна двойка живеела толкова отдавна заедно, че когато единият се споминал, другият го последвал само след няколко дни. Така пристигнали в рая заедно. Един прекрасен ангел ги завел при внушителен дворец на върха на огромна скала с изглед към океана. Подобен имот приживе биха могли да си позволят само милиардерите. Ангелът им съобщил, че жилището е тяхно като небесна награда.

Съпругът цял живот бил практичен човек, затова веднага казал:

— Прекрасно, но не мисля, че можем да си позволим годишните данъци върху такъв голям имот.

Ангелът благо се усмихнал и им обяснил, че в рая няма данъци върху собствеността. После ги повел на обиколка из палата. Всяка стая била обзаведена с изключителен вкус — някои със старинни, други с модерни мебели. Безценни полилеи висели от много от таваните. Кранове от истинско злато блестели в баните. Имало дивиди системи и последните модели телевизори с голям екран. В края на обиколката ангелът казал, че ако нещо не им харесва, трябва само да го уведомят и той ще го смени на момента. Това била тяхната небесна награда.

Междувременно съпругът бил изчислил стойността на обзавеждането и казал:

— Обзавеждането е много скъпо. Не мисля, че можем да си позволим вноските по застраховката на имота.

Ангелът завъртял очи и любезно пояснил, че в рая не се допускат крадци, поради което няма нужда от застраховка на имота. После ги завел на долния етаж при тройния гараж. В него имало огромен джип, лъскава лимузина „Ролс-Ройс“, а третата кола била колекционерска рядкост — червено ферари със сгъваем покрив. Съпругът цял живот

копнеел да има мощна спортна кола, но само можел да мечтае за това. Ангелът казал, че ако пожелаят да сменят модела или цвета, да го уведомят, без да се замислят. Това била тяхната небесна награда.

Съпругът отвърнал печално:

— Дори ако можехме да си позволим таксите по регистрацията, а това е невъзможно, какъв е смисълът от бърза спортна кола в наши дни? Само дето ще ме глобят за превишена скорост.

Ангелът поклатил глава и търпеливо обяснил, че в рая няма такси за регистрация на превозни средства, нито камери, следящи скоростта. Така че може да си кара ферарито толкова бързо, колкото иска. После ангелът отворил вратите на гаража. От другата страна на пътя имало страхотно голф игрище с 18 дупки. Ангелът казал, че в рая знаели колко много мъжът обича голф, и добавил, че това прекрасно игрище е проектирано от самия Тайгър Уудс.

Все така загрижен, съпругът рекъл:

— Това игрище ми се струва скъпо, съдейки по клубното помещение, и не мисля, че мога да си позволя клубните такси.

Ангелът изпъшкар, но като възвърнал небесното си самообладание, го уверил, че *в рая няма такси*. Освен това, на голф игрищата в рая никога не се налага да се редиш на опашка, за да удриш топката; топката винаги заобикаля пясъчните препятствия, а чимовете около дупките са направени така, че по който и начин да извършиш финалния удар, топката винаги попада в дупката. Това била тяхната небесна награда.

Когато ангелът ги оставил, съпругът започнал да се кара на жена си. Толкова ѝ бил ядосан, че крещял, беснеел и я укорявал, сякаш била направила нещо ужасно. Тя не проумявала с какво го е разгневila.

— Защо си ми толкова сърдит? — попитала тя умолително. — Виж, притежаваме страхотно жилище с прекрасно обзавеждане. Ти си имаш ферари, което можеш да караш толкова бързо, колкото искаш, и голф игрище от другата страна на пътя. Защо ми се сърдиш?

— Защото — казал горчиво мъжът, — ако не ме беше тъпкала със здравословна храна толкова време, отдавна можех да съм тук!

[1] Мелодия, която се използва при военни погребения в някои страни. — Б.пр. ↑

СКРЪБТА, ЗАГУБАТА И ПРАЗНУВАНЕТО НА ЖИВОТА

Скръбта е това, което добавяме към загубата. Тя е заучен отговор, специфичен само за някои култури. Скръбта не е неизбежна.

Открих това от собствен опит през осемте години, в които бях потопен в чистата азиатско-будистка култура. В онези ранни години в будисткия горски манастир в затънтен край на Тайланд западната култура и идеи бяха абсолютно непознати. Манастирът служеше като място за кремация на околните села. Почти всяка седмица имаше кремация. Присъствал съм на стотици погребения в края на 70-те години, но нито веднъж не видях някой да плаче. През следващите дни разговарях с опечаленото семейство и все така не откривах признаци на скръб. Открих, че в Североизточен Тайланд, където будизмът е познат от векове, смъртта се приема от всички по начин, който не съответства на западните представи за печал и загуба.

Тези години ме научиха, че скръбта има алтернатива. Не че да скърбиш е лошо — просто има и друга възможност. Загубата на любим човек може да бъде видяна по друг начин, който прави излишни дългите дни на болезнена печал.

Собственият ми баща почина, когато бях само на шестнайсет. За мен той бе велик човек. Именно той ми помогна да открия значението на любовта с думите: „Сине, каквото и да направиш в живота, сърцето ми винаги ще е отворено за теб“. Въпреки че изпитвах огромна любов към него, не пророних и сълза на погребението му. Не съм плакал за него и до днес. Никога не съм изпитвал желание да оплаквам преждевременната му смърт. Минаха много години, преди да разбера чувствата си, свързани с неговата смърт. Стигнах до това разбиране чрез следната история, която ще споделя с вас.

Като младеж обичах музиката, всякаква музика — рок, класическа, джаз, фолк. Лондон бе необикновено място през 60-те и началото на 70-те години, особено ако си млад и обичаш музиката. Помня, че бях на първия концерт на групата „Лед Цепелин“ в малък

клуб в Сохо. При друг случай шепа зрители гледахме непознатия тогава Род Стюарт с рок група на втория етаж в малка кръчма в Северен Лондон. Имам толкова много безценни спомени от музикалната сцена в Лондон от онова време.

В края на повечето концерти заедно с другите крещях: „Още, още!“. Обикновено групата или оркестърът свиреха още някое време. Все някога обаче трябваше да спрат, да си опаковат нещата и да се приберат. Както и аз. Спомням си, че когато си тръгвах от клуба, кръчмата или концертната зала, винаги валеше. Има една дума, която описва потискащия дъжд, характерен за Лондон: ръмене. Сякаш винаги бе студено, мрачно и ръмеше, когато излизах от концертните зали. В сърцето си знаех, че може би никога повече нямаше да чуя въпросната група, че те завинаги бяха напуснали живота ми — и въпреки това никога не се чувствах тъжен, нито ми се доплакваше. Докато излизах в студения, влажен лондонски мрак, вълнуващата музика още отекваше в съзнанието ми: „Каква великолепна музика! Какво силно изпълнение! Какъв късметлия бях, че се оказах там по същото време!“. Никога не изпитвах печал в края на страхотен концерт.

Точно така се чувствах след смъртта на баща ми. Сякаш един голям концерт най-после бе завършил. Изпълнението бе прекрасно. Когато финалната част наближи, аз, така да се каже, виках гръмогласно: „Още, още!“. Скъпият ми баща наистина положи усилия да поживее още малко заради нас. Но дойде моментът, когато трябваше да „си опакова нещата и да се прибере“. Когато след края на службата излязох от крематориума в Мортлейк и заках под студения лондонски дъждец — ясно помня, че ръмеше, — в сърцето си знаех, че никога повече нямаше да сме заедно, че е напуснал живота ми завинаги, но въпреки това не се почувствах тъжен, нито заплаках. Това, което усещах в сърцето си, бе: „Какъв великолепен баща! Какво невероятно вдъхновение е животът му! Какъв късметлия съм, че живях до него толкова време. Щастлив съм, че съм негов син“. Докато държах ръката на майка си по дългия път към бъдещето, изпитвах същото въодушевление, което често бях изпитвал в края на някой от великите концерти в живота ми. Не бих го пропуснал за нищо на света. Благодаря ти, татко.

Да скърбим означава да виждаме само онова, което ни е било отнето. Да празнуваме живота означава да съзнаваме всичко, с което

сме били благословени, и да се чувстваме благодарни за него.

ПАДАЩИ ЛИСТА

Може би най-трудно приемаме смъртта на дете. Неведнъж съм имал честта да водя погребалната служба за момченце или момиченце, което съвсем скоро е започнало житейския си път. Задачата ми е да помогна на разстроените родители, както и на други хора, да преодолеят мъката и чувството за вина, да се справят с натрапчивото търсене на отговора на въпроса: „Защо?“.

Често разказвам следната притча, която чух в Тайланд преди много години.

Скромнен горски монах медитирал в джунглата, усамотен в сламена колиба. Късно една вечер се завихрила мусонна буря. Вятърът ревял като реактивен самолет, поройният дъжд заплашвал да отнесе колибата. Колкото по-тъмно ставало, толкова повече вилнеела бурята. Отначало се чувало как от дърветата се откъртват клони, а после цели дървета били изтръгнати и с гръмовен трясък се стоварили на земята.

Монахът скоро осъзнал, че сламената колиба не може да го предпази. Ако някое дърво или голям клон паднел върху нея, щял да пробие покрива и да го смаже. Не мигнал цяла нощ. Чувал как горските великани рухват и помитат всичко по пътя си към земята и сърцето му забивало учестено.

Както често се случва, малко преди зазоряване бурята утихнала. Още щом просветляло, монахът смело пристъпил навън, за да огледа щетите. Грамадни клони и две порядъчно големи дървета били паднали съвсем наблизо. Монахът си помислил, че е истински късметлия. Внезапно вниманието му обаче било привлечено не от изкоренените дървета и откъртените клони, а от многото листа, които покривали плътно земята.

Както се очаквало, повечето от тях били стари кафяви листа, достигнали естествения край на живота си. Имало също така много жълти и дори няколко зелени листа. Някои от зелените листа имали толкова свеж яркозелен цвят, че без съмнение се били развили само

часове по-рано. В този момент сърцето на монаха разбрало природата на смъртта.

В желанието си да провери истинността на прозрението си той вдигнал поглед към клоните на дърветата. И разбира се, видял, че повечето от листата, останали по дърветата, били млади, здрави зелени листа, в разцвѳета на съществуването си. Но докато други новородени зелени листа лежали мъртви на земята, по клоните все още се виждали вкопчени стари, съсухрени кафяви листа. Монахът се усмихнал — от този ден смъртта на дете не можела да го смути.

Когато бурите на смъртта ударят човешките общности, обикновено вземат старите, „покритите с петна кафяви листа“. Вземат и мнозина на средна възраст — като жълтите листа. Умират също така млади хора, в разцвѳета на силите си, подобно на зелените листа. А понякога смъртта откъсва от живота и няколко малки деца, също както природните бури откъсват няколко млади вейки. Такава е природата на смъртта в човешките общности; такава е и природата на бурите в гората.

Никой не може да бъде обвинен за смъртта на дете. Това е в природата на нещата. Кой може да обвини бурята? Това ни помага да си отговорим на въпроса защо някои деца умират — по същата причина, поради която няколко млади зелени листа са отронени от бурята.

ПРЕВРАТНОСТИТЕ НА СМЪРТТА

Може би най-емоционалният момент от погребалната служба е спускането на ковчега в гроба или ако става дума за кремиране, когато се натисне копчето и ковчегът се задвижи. Тогава сякаш и последната физическа връзка със скъпия човек се прекъсва. Обикновено това е моментът, когато сълзите повече не могат да бъдат сдържани.

В някои крематориуми в Пърт тези мигове са особено трудни. Когато се натисне бутонът, ковчегът слиза в подземно помещение, където се намират пещите. Направено е с идеята да прилича на погребение. Слизането на починалия обаче подсъзнателно символизира отиването в ада! Загубата на скъп човек сама по себе си е напълно достатъчна, но когато се добави и намекът за слизание в подземния свят, нещата стават непоносими.

Ето защо веднъж предложих параклисите към крематориумите да имат такава конструкция, че когато свещеникът натисне бутона, за да предаде починалия, ковчегът да започне да се издига във въздуха. За тази цел е достатъчна обикновена хидравлична подемна платформа. Когато приближи до тавана, ковчегът би могъл да излезне сред облаци от сух лед, преминавайки през специален отвор в тавана — всичко това под звуците на блажена небесна музика. Какъв прекрасен психологически начин да се ободри духът на опечалените!

Но някои хора, след като разбрали за предложението ми, изказали мнение, че това ще отнеме от достолепието на церемонията, особено когато на всички е ясно, че мъртвият негодник в ковчега едва ли ще отиде „горе“. Затова доразвих идеята си, предлагайки да има три бутона, които ще включват всички случаи: бутон „нагоре“ само за добрите, бутон „надолу“, който да се погрижи за негодниците, и бутон „настрани“ за неопределеното мнозинство. И така, в знак на уважение към демократичните принципи на западното общество — а също и за да направим интересен този иначе мрачен ритуал, — бих могъл да помоля опечалените да вдигнат ръка и да гласуват кой от трите бутона

да натисна! Това би превърнало погребението в незабравимо събитие, на което всеки би имал основателна причина да присъства.

МЪЖЪТ С ЧЕТИРИТЕ СЪПРУГИ

Един мъж, който преуспял в живота, имал четири съпруги. Когато краят му наближил, той повикал до леглото си четвъртата съпруга, най-младата от всички.

— Скъпа — казал той, галейки приказната ѝ снага, — след ден-два ще бъда мъртъв. След смъртта ще ми е самотно без теб. Ще дойдеш ли с мен?

— За нищо на света! — заявила младата дама. — Трябва да остана. Ще те спомена с добро на погребението, но повече от това не мога да направя. — И си излязла от спалнята.

Студеният отказ се забил като нож в сърцето му. Той обграждал с такова внимание най-младата си съпруга. Толкова се гордеел с нея, че я бил избрал да го придружава на важните тържества. Тя му придавала достойнство на стари години. Бил изненадан да открие, че тя не го обича така, както той обичал нея.

И все пак му оставали още три съпруги. Той повикал третата, с която се бил събрал на средна възраст. За спечелването на ръката ѝ бил положил толкова усилия. Обичал я дълбоко за това, че била направила възможни толкова много радости. Тя била толкова привлекателна, че много мъже я желаели; но винаги му била вярна. Тя му давала усещане за сигурност.

— Скъпа — казал той, прегръщайки я силно, — след ден-два ще съм мъртъв. След смъртта ще ми е самотно без теб. Ще дойдеш ли с мен?

— Категорично не! — заявила делово привлекателната млада жена. — Подобно нещо никога не е правено. Ще ти осигуря пищно погребение, но след службата ще отида при синовете ти.

Бъдещата изневеря на третата му съпруга го потресла. Той я отпратил и повикал втората.

С втората си съпруга бил израснал. Тя не била толкова привлекателна, но винаги можел да разчита на нея, когато имал

проблем и нужда от безценен съвет. Тя била неговият най-доверен приятел.

— Любима — казал той, взирайки се в нейните вдъхващи вяра очи, — след ден-два ще съм мъртъв. След смъртта ще ми е самотно без теб. Ще дойдеш ли с мен?

— Съжалявам — казала тя извинително, — не мога да дойда с теб. Ще те придружа до гроба, но не по-нататък.

Старият мъж бил съкрушен. Повикал първата си съпруга, с която се знаели сякаш от цяла вечност. През последните години я пренебрегвал, особено след като срещнал съблазнителната трета и изисканата четвърта съпруга. Но точно първата била наистина важна за него, тъй като тя действала тихо зад кулисите. Мъжът се засрамил, когато я видял да влиза, зле облечена и измършавяла.

— Любима моя — казал той умолително, — след ден-два ще бъда мъртъв. След смъртта ще ми е самотно без теб. Ще дойдеш ли с мен?

— Разбира се, че ще дойда — отговорила безстрастно тя. — Аз винаги те придружавам от живот в живот.

Първата съпруга се наричала Карма. Името на втората било Семейство, на третата — Богатство, а на четвъртата — Слава.

Сега, когато знаете имената на четирите съпруги, моля ви, прочетете отново историята. За коя от четирите е най-важно да се погрижите? Коя ще ви придружава, когато умрете?

ДА СЕ ПУКНЕШ ОТ СМЯХ

През първата ми година в Тайланд ни водеха от манастир в манастир в каросерията на малък камион. Старшите монаси се возеха на хубавите места, разбира се, отпред в каросерията. Ние, младшите, плътно притиснати един до друг, седяхме на твърди дървени пейки отзад. Над пейките имаше ниска метална рамка, покрита с брезент, който да ни предпазва от дъжда и прахоляка.

Всички пътища бяха черни и лошо поддържани. Когато някое от колелата попаднеше в дупка, камионът потъваше, а монасите отскачаха нагоре. Тряс! Много пъти си удрях главата в онази метална рамка. Бях гологлав монах и нямаше нищо, което да омекоти удара.

Всеки път, щом си ударех главата, изругавах — на английски, разбира се, за да не разберат тайландските монаси. Но когато те си удрях главата, само се смееха! Не го проумявах. Как можеш да се смееш, когато боли толкова много? Може би, размишлявах аз, те си бяха удряли главите толкова много пъти, че бяха перманентно увредени.

Понеже съм бивш учен, реших да направя експеримент. Следващия път, като се ударех, щях да се смея — също като тайландските монаси, за да видя какво е усещането. И знаете ли какво открих? Ако се смееш, когато си удариш главата, боли много по-малко.

Смехът освобождава ендорфини в кръвта, които са естествени болкоуспокояващи. Освен това укрепва имунната система и така отблъсква инфекциите. Ето защо е полезно да се смеем, когато усещаме болка. Ако все още не ми вярвате, опитайте следващия път, щом си ударите главата.

Това преживяване ме научи, че когато животът носи болка, тя се усеща много по-малко, като видиш забавната страна и успееш да се усмихнеш.

ЧЕРВЕЯТ И НЕГОВАТА ЛЮБИМА КУПЧИНА ТОР

Някои хора просто не обичат да стоят без тревоги. Ако си нямат достатъчно свои проблеми, те включват телевизора на някоя сапунка, за да се тревожат за проблемите на измислени герои. За много от тях безпокойството е стимулиращо; страданието им носи приятна тръпка. Тези хора не искат да бъдат щастливи, защото са твърде привързани към бремето си.

Двама монаси били близки приятели цял живот. След като умрели, единият се преродил като *дева* (небесно същество) в прекрасния небесен свят, а приятелят му се преродил като червей, който живеел в купчина тор.

Девата скоро почувствал липсата на приятеля си и се почудил къде ли се е преродил. Не могъл да го открие никъде в небесния свят, в който живеел, затова проверил във всички останали небесни сфери. Приятелят му не бил там. Използвайки небесните си способности, той претърсил човешкия свят, но и там не го открил „Няма начин — помислил си *девата* — приятелят ми да се е преродил в животинското царство“, но за всеки случай проверил и там. От приятеля му в предишния живот нямало и следа. Затова той се заел със света на „гадинките“, както ги наричал, и за огромна своя изненада, открил приятеля си прероден като червей в противна купчина вонящ тор!

Връзките на приятелството са толкова силни, че често надживяват смъртта. *Девата* знаел, че трябва да избави стария си другар от подобно злополучно прераждане, каквато и карма да била довела до него.

И така *девата* се явил пред смърдящата купчина тор и извикал:

— Ей, червей! Помниш ли ме? В миналия си живот бяхме монаси заедно и ти беше най-добрият ми приятел. Докато аз се преродих в прекрасния небесен свят, ти си се преродил в тия отвратителни кравешки фъшкии. Но ти не се тревожи, защото аз мога да те взема с мен в рая. Хайде, стари приятелю!

— Я чакай! — казал червеят. — Какво му е прекрасното на този „небесен свят“, с който ми надуваш главата? Ще ме извиниш, ама съм си много щастлив тук, в моята ароматна и вкусна купчина тор.

— Ти не разбираш — отвърнал *девата* и описал по възхитителен начин насладите на рая.

— Е, та има ли тор там? — дошъл си на думата червеят.

— Не, разбира се! — изсумтял пренебрежително *девата*.

— Тогава няма да дойда! — отвърнал твърдо червеят. — Изчезвай! — И потънал в купчината тор.

Девата си помислил, че ако червеят се увери със собствените си очи, може би ще разбере. Затова си стиснал носа и с нежната си ръка бръкнал в гадната купчина тор, търсейки червея. Намерил го и започнал да го тегли.

— Ей, остави ме на мира! — завикал червеят. — Помощ! Тревога! Отвличане на червей! — Малкият служест червей започнал да се гърчи и извива, докато се откопчил и се гмурнал обратно в купчината.

Добрият *дева* отново пъхнал пръсти в смърдящите изпражнения, напипал червея и пак се опитал да го извади. Почти го бил издърпал, но червеят, понеже бил целият в кал и мръсотия и не искал да тръгва, избягал втори път и се скрил още по-дълбоко. 108 пъти се опитал *девата* да изкара бедния червей от гадния тор, но той бил толкова привързан към любимата си купчинка, че всеки път успявал да се плъзне обратно!

И така, след известно време *девата* бил принуден да се върне на небето и да остави глупавия червей да си живее в „любимата купчина тор“.

И това е краят на 108-те истории, разказани в тази книга.

РЕЧНИК

Аджан Ча: Учителят на Аджан Брам от януари 1975 до май 1983 г., когато Аджан Брам пристига в Австралия. Скоро след това здравословното състояние на Аджан Ча се влошава. Въпреки операцията в Банкок, той е скован от парализа и не може да говори. Отива си на 16 януари 1992 г. Аджан Ча е смятан за един от великите просветлени учители на нашето време.

Буда: Името, което получава Сидхарта Гаутама след просветлението си под дървото бодхи през 588 г. пр.н.е. Той е признат за основател на религията, известна днес като *будизъм*.

Будист: Последовател на религията, основана от Буда, който обикновено се отличава с целомъдрено поведение, доброжелателно отношение към всички живи същества, състрадание и отдаденост на медитацията.

Будисти миряни: Будисти, които не са монаси и монахини; такива са повечето от последователите на Буда.

Будистки манастир: Център, в който монасите или монахините живеят, обучават се и изпълняват задълженията си.

Дева: Санскритска дума, означава буквално „сияйно създание“ и се отнася до небесно същество, ангел, някой, който се е преродил в небесните сфери в резултат на добрата си карма.

Джатаки: Тези истории са част от древните будистки писания и представляват поучителни приказки и басни. За някои от историите се твърди, че разказват за миналите животи на Буда.

Закон за кармата: Закон за причината и следствието. Когато човек действа, говори и мисли така, че да носи щастие на другите, той носи щастие и на себе си, но когато причинява вреда на друг човек, вреди на себе си.

Медитация: Практикуване на „освобождаване“ с цел да се достигне дълбоко състояние на вътрешен мир, свобода и блаженство.

Монах: Посветен, приел да спазва законите на целомъдрието и простотата. При постъпването си в манастира монахът става

послушник (което означава, че ще стои далеч от всичко лошо!^[1]) и спазва по-малко правила от старшият монах. Когато се издигне до старши монах, той се задължава да съблюдава всички правила. Младшите монаси имат до 5 години служба, а старшите — над 10 години.

Настоятел: Будистките манастири в нашата традиция имат настоятел, чиято роля съчетава тези на учител и администратор. За разлика от много християнски монашески ордени, тук няма правила за подчинение на настоятеля, въпреки че често неговите желания вземат връх.

Оттегляне през дъждовния период (Васа): Тримесечният период от пълнолунието през юли до пълнолунието през октомври, когато монасите и монахините преустановяват всякакви пътувания и се посвещават на интензивна медитация и обучение.

Среден път: Пътят на просветлението, извървян от Буда, който той впоследствие проповядва. Средният път избягва двете крайности: на самоизтезанието и отдаването на сетивата.

Сутри (сутта): Беседи, в които се изясняват основни положения на будизма.

Събиране на подаяние: Рано сутрин монасите от нашата традиция отиват в селото за храна. Жителите очакват монасите и с радост им дават дневната дажба, като безмълвно я слагат в паничката за подаяние на монаха. Никой не говори по време на този трогателен акт на създаване на добра карма.

Тайландска горска традиция: Традиция на простота и отдаденост на медитацията, един от чиито основатели е достопочтеният Аджан Ман от Североизточен Тайланд. Последователите на тази традиция са известни със стриктното придържане към предписанията и задълбочените умения в медитативната практика.

Теравада: Една от основните школи в будизма, за която се твърди, че е най-близка, макар и не идентична, с оригиналното учение на Буда. Широко разпространена е в Шри Ланка, Тайланд, Мианмар (Бирма), Камбоджа и Лаос. В наши дни теравада будизмът става все по-популярен на Запад.

„Уат Нонг Па Понг“: Тайландски манастир, основан от Аджан Ча. Името буквално означава „манастирът в горския гъсталак при

езерото“.

[1] Игра на думи: *novice* (послушник) и *no vice* (без пороци). — Б.пр. ↑

БЕЛЕЖКИ

Почти всички истории в книгата се предават устно в нашата монашеска традиция. Много от тях водят началото си от древните будистки текстове и всеки има пълната свобода да ги доразвива в разказа си, адаптирайки ги към своето време. Има обаче и няколко по-съвременни истории, които допълват богатството на будистката съкровищница от притчи и предания.

Когато става дума за версия на история, почерпана от будистки текст, източникът е цитиран по-долу. Източникът на други не може да бъде проследен — в повечето случаи това са истории, които съм чул и запомнил в ранните си години като будист. Някои от тях са преразказани в книги, чиито заглавия и автори посочвам там, където е възможно. Основният източник на моите истории в книгата е собственият ми живот, особено годините ми като монах, когато тези истории са се случили или са били чути във вдъхновяващите проповеди в манастирската зала.

Издание:

Аджан Брам. Отвори сърцето си. Будистки приказки за щастие
Австралийска. Първо издание

Превод от английски: Снежана Милева

Отговорен редактор: Вера Янчелова

Стилов редактор: Димитрина Ковалакова

Компютърна обработка: Ана Цанкова

Коректор: Недялка Георгиева

ИК „Хермес“, Пловдив, 2011

ISBN: 978-954-26-1020-5

Ajahn Brahm

Оригинално заглавие: Opening the Door of Your Heart and Other
Buddhist Tales of Happiness

Copyright © Ajahn Brahm, 2004

First published in Australia by Lothian Books, now imprint of
Hachette Australia.

This edition is published by arrangement with Hachette Australia Pty.
All rights reserved.

© Снежана Цветанова Милева, преводач 2011 г.

© Георги Атанасов Станков, художествено оформление на
корицата, 2011 г.

c/o Andrew Nurnberg Associates Sofia, Ltd.

Формат 70/100/32

Печатни коли 19

Печатница „Мултипринт“ ООД — Костинброд

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.