

АДЖАН БРАМ СЪВЪРШЕНСТВО И ВИНА

Превод от английски: Снежана Милева, 2011

chitanka.info

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 свършено 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.

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.