

ДВЕТЕ КРИВИ ТУХЛИ

След като купихме земята за манастира през 1983 година, останахме без пукнат грош. Бяхме задлъжнели. 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 трябваша 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 реда 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. Настояателят 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 непринудено.

- 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 спял. 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 втренчва 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 свършените 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.

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 съвършени, да сте безупречни, за да си дадете тази любов. Не чакайте съвършенството, то никога не идва. Трябва да отворим сърцето си за себе си - каквото и да сме направили. Когато го отворим, ще бъдем съвършени.

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 дотук². 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!

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 нещастieto, 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!”.