

Глава 1

ЖЕЛАНИЕТО ЗА ЩАСТИЕ

МАГИЯТА НА ЛЮБОВТА

ДВА ВИДА ЛЮБОВ

ЕДНО ПЛЮС ЕДНО Е ПОВЕЧЕ ОТ ДВЕ

Магията на любовта

Желанието за щастие е двигател на всяко действие. И най-малкото същество иска да има щастие и да избегне страданието. Щастие, това прекрасно състояние, в което от преливаща радост едва знаеш къде е горе и къде – долу, сияещо усмихнато лице, тяло, заредено с радостна сила, в ума – желание да прегърнеш целия свят – такава е представата на много хора за това възхитяващо състояние. Да познаят това върховно преживяване, колкото може по-често, но най-добре – постоянно – това определя живота на много хора.

Отскоро влюбените достигат много близо до състоянието на велико щастие. В началото често цари неподправено блаженство. Любимият човек не ни излиза от ума: спомняме си за всичките му съвършенства, искаме да споделим с него всяка радост и постоянно откриваме неща, които искаме да му подарим. Не остава листче ненадраскано с неща, които непременно трябва да му съобщим; обличаме грехи, които биха му харесали и забравяме останалия свят от чиста радост. Малцина познават по-голяма реализация от това с ум или с тяло да завладяваш, желан от другата страна; да бъдеш обичан; сам да даряваш любов и да можеш да излъчваш това богатство към света.

Опияняващото щастие в началото на нова връзка се поражда от дълбокото желание за любов, въпреки нейната

изненадваща и непостоянна същност. Точно защото вече ни е позната нейната променливост, не би трябвало да сме изненадани от идващите и отиващите си върхове и спадове. Но всеки път е поразяващо и болезнено, когато изчезнат ценените извори на радост, любимият си отиде и ни заплашват самотни нощи.

Какво е всъщност щастието и как трайно да го задържим – има малко верни твърдения за това? Въпреки че на всички е известно, че „добрите момичета отиват в рая“ и че в приказките влюбените двойки винаги успяват да живеят щастливо до края на дните си, някои са заслепени от водовъртежа на чувствата си или имат неясни представи за това как да се извърви общия път.

Повечето хора смятат, че могат да намерят щастието някъде извън себе си и после да го задържат. Консуматорското общество с радост помага в тази погрешна преценка, като непрекъснато втъпява някому, че пътуване до това или онова място ще го направи щастлив, или че това мечтано състояние ще настъпи, ако се купят определени неща. Други обещаваат същия резултат, ако изберем някоя партия, или ако се храним по определен начин. И така в надежди за предполагаемо щастие хората влагат сили и ценни часове и дори години от живота си в търсенето му, без при това да знаят как да го задържат, ако успеят да го преживеят. Местата за почивка са препълнени, жени и мъже набързо изгарят с някой груг в гражданското, трудно завоюваното признание в професията може да се превърне за кратко време в лоши приказки зад гърба на някого, когото колегите не харесват, обичаните деца започват да имат собствен живот, до който вече нямаме достъп, изведнъж умира главата на семейството, пенсионните вноски, които сме плащали цял живот, са намалени, и губим диамантени пръстени, които сме мислили, че ще притежаваме цяла вечност.

Причината за това е ясна: когато щастието е породено от преходни причини, то може да трае само докато вътрешните и външни условия за него са налице. Ако те

отпаднал, това обусловено щастие изчезва така бързо, както е дошло. Както преди 2500 години е казал великият гръцки философ Хераклит: „Всичко тече.“

Въпреки това желанието за щастие остава най-важният стимул за всички същества. При търсенето му някои мислят само за себе си, за повечето обаче това е твърде малко и е незадоволително за ума и тялото. Тъй като на много хора им е трудно „да спят сами“, те търсят близостта на любим човек, за да могат в обятията му да намерят и споделят липсващото щастие. Тях нито ги плаши високият процент на разводите, нито им пречи познанието, че любовта само в изключително редки случаи остава трайна.

И в партньорството нищо не идва даром. Розовите облаци на любовта плуват над нас само докато полагаме старания за тях и им посвещаваме достатъчно внимание. След началния период на опознаване в ежедневието трябва да се настроим към щастието на партньора и към обогатения си вътрешен живот. Ако погледнем инструментите, с които разполагаме за тази задача, ще установим, че те не са много, а и ние не си служим с тях достатъчно умело.

Един поглед към ученията на Буда би могъл да ни помогне. Те показват как трайно и независимо от външните обстоятелства можем не само да бъдем щастливи, но и сами да станем извор на щастие и любов. Средствата на Буда имат само тази цел. Естествено бихме могли да си зададем въпроса какво би могъл да каже Буда за любовта, партньорството и криещите се в тях възможности, тъй като самият той е бил монах и е бил заобиколен предимно от себеподобни. Но нещата не са били така едностранчиви. Както преди, така и сега повечето будисти живеят нормално и имат професия и семейство. Те се наричат светски будисти. Когато историческият Буда бил помолен от своите ученици за учения за ежедневието и му били задавани въпроси за любовта, е имало отговори, съответстващи на техните способности или житейски ситуации, с които те могли да работят и да извлекат полза от

тях. А и Буда е имал богат любовен живот преди да се отправи по пътя, за да открие щастие, което не може да бъде разрушено от болест, старост и смърт.

Особено будистките учения за причина и следствие (санскр. *карма*), които той дал след *просветлението* си, можели да помогнат на всеки, защото позволяват дълбоко разбиране на взаимовръзките в живота. Без морализаторски да размахват пръст, те показват какви мисли, глуми и действия до какви резултати водят в последствие. Чрез това познание човек получава възможност сам да вземе бъдещето в ръцете си. Неговата кутия с инструменти е пълна догоре, за да може да постъпва правилно и да предизвиква радост в себе си и в другите. Затова карма в никакъв случай не означава „съдба“, а подарява на хората единствената по рода си и огромна свобода непрекъснато да посяват правилното семе за плодовете, които биха искали да берат по-късно. Така постоянно се посяват причините за успеха или неуспеха на едно партньорство и всеки е отговорен за щастieto или страданието на човека до себе си, който се е отворил към него. Въз основа на силната човешка откритост във връзката бързо се натрупват, както добри, така и лоши впечатления.

Видът и нивата на обещаващите щастие цели са от голямо значение. Ако вече сме се сдобили с еднофамилна къща, ако отдавна пътуваме в отпусък два пъти годишно, ако съпругата всеки месец се радва на грижи във фризьорския салон, тогава уютният живот на канаето между солетите и бирата пред телевизора примама по-малко. В този случай силата, която е довела някого дотам, може да се вложи по-смислено в отвъдличностни цели. За развитие в посока трайно щастие – сам, по двама, като семейство или в група – придобитият вече жизнен опит е важна предпоставка. Тя позволява влагане на сила, излишък, радост, любов, съзнателно поддържано високо мнение за партньора и околните, както и изследване на нови, често по-трудни, но по-интересни възможности. Така не само любовта остава дълго време

свежа, но и ограничеността в ума и вкоренените навици намаляват. Личните граници или се разтварят от само себе си, или се превръщат в предизвикателство, с което човек се заема с удоволствие. С тази нагласа всяко преживяване се превръща в крачка по общия път към трайното щастие.

Два вида любов

Има две различни представи за това какво се означава с твърде разтегливото понятие „любов“. Общо разпространеното схващане е очакващо или вземащо поведение в любовта, докато другото тълкуване е любов с освобождаващо и даващо поведение. „Вземащата“ любов е свързана с понятията привързаност, ревност, гняв и себелюбие, а „даващата“ любов се опира на будисткия начин на мислене и обхваща целия спектър на любовта, съчувствието, споделената радост и равнопоставеността.

При обичайната свързана с егото любов пространството става много малко и бедно. Всичко е тясно, човек живее в миналото или бъдещето и в центъра е онова, което цдва и си отива. Дава се сила на състояния и чувства, които понякога са радостни, друг път – болезнени и в края на краищата не могат да предложат нищо трайно смислено. В свят на чувства, пълен с очаквания и страхове, човек никога не пребивава в това, което се случва в момента и следователно не може нито да усети щастие, нито да му се наслади. Вместо това той се занимава с онова, което е било или би могло да бъде, или се надява на неща, които е трябвало да се случат. Не се доверява на мига и непрекъснато иска гаранции и обещания дори когато това кара потока на „тук и сега“ да пресъхне. Това тласка обезсърчените участници към неистини, защото те не могат да прозрат бъдещето или искат да опазят питащите. С нагласа, която иска да притежава другия, за известно време