



Настоящият момент е най-добрият учител

*Противникът ни може да е пудел или бойно куче,
но въпросът е какво ще последва.*

Обичайно приемаме дискомфорта – независимо под каква форма се проявява – като нещо лошо. Но за практикуващите и духовните воители – хората, които търсят истината, моментите на разочарование, смут, раздразнение, негодувание, гняв, ревност и страх не са непременно нещо лошо; вместо това ясно показват слабите ни места. Тези чувства могат да ни научат как да вдигнем глава и да се изправим, когато усещаме, че ни идва да рухнем или ни се иска да избягаме. Те са вестители, които ни показват с ужасяваща яснота къде сме затънали, без да можем да помръднем. Настоящият момент е съвършеният учител и за щастие, винаги ни съпровожда.

Можем да гледаме на събитията и хората, които провокират неразрешените ни проблеми, като на нещо добро. Няма нужда да препасваме оръжието. Няма нужда сами да създаваме екстремни ситуации. Те си идват сами, с точната периодичност на часовников механизъм.

Всеки ден ни се предоставят много възможности, на които можем да реагираме, като се затворим или като отворим ума и сърцето си. Най-ценният шанс се разкрива пред нас в мига, в който смятаме, че сме изгубили контрол над ситуацията. Когато

нещата са отишли твърде далеч. Всичко е прекалено. Чувстваме се зле. Безсилни сме да манипулираме обстоятелствата така, че да излезем добри от ситуацията, независимо колко силно опитваме. Тогава може да се каже, че животът ни е приковал.

Подобни моменти са като да погледнеш в огледалото и да видиш там горила. Не вярваме на очите си, но ужасяващото отражение е пред нас. Завъртаме огледалото на една страна с надеждата да се видим от малко по-добър ъгъл. Но това не помага, пред очите ни е все същата горила. Ето какво означава да бъдеш прикован от живота: да се озовеш в ситуация, която не предлага друг избор, освен да приемеш напълно случващото се или да го отхвърлиш.

Повечето от нас не си вадят поука от тези ситуации. Подтиквани от инстинкта си, се ужасяваме и побягваме през глава. Използваме различни начини за бягство – всички видове зависимост водят началото си от този момент на ръба, който не можем да понесем. Чувстваме належаща нужда да смекчим състоянието си, да го притъпим по някакъв начин и се пристрастяваме към всичко, което ни се струва, че ще облекчи болката. Именно в този стремеж се корени необузданият съвременен материализъм. Измислили сме толкова много начини да отвлечем вниманието си от настоящия момент, да загладим режещите му ръбове, да го омаловажим, за да притъпим болката, която ни връхлита, когато осъзнаем, че вече не сме способни да овладеем ситуацията и да излезем от нея непокътнати.

Медитацията е начин да прогледнем, когато стигнем границата, и да не позволим погледът ни да бъде замъгляван от страх и надежда. Чрез медитацията можем да видим ясно какво става с мислите и чувствата ни и да ги освободим. Предимството на медитацията е, че дори и да се затваряме в себе си, вече не го правим несъзнателно. Виждаме ясно обръщането навътре. Това само по себе си осветява мрака на невежеството. Започваме да осъзнаваме как бягаме, как се крием и как сме вечно заети, издигайки по този начин непробиваема

стена около сърцето си. И виждаме също така, че можем да се отпуснем и да се отворим.

В своята същност разочарованието, душевният смут и подобните на тях емоции, които ни карат да се чувстваме зле, са вид смърт. Те са предизвиквани от ситуации, в които напълно сме изгубили почва под краката си. В подобни случаи сяпко се борим със страха от края на нещата, без да си даваме сметка, че за да има раждане, трябва да има и смърт.

Достигането до предела не е никакъв вид наказание. Страхът и трепетът пред лицето на смъртта са признак на здраве. Бихме проявили още по-пълноценно здравата си същност, ако престанем да се опитваме да се освободим от трепета и страха и ги приемем като послание, че е време да спрем да се борим и да погледнем в лицето това, което ни плаши. Разочарованието, тревогата и подобните на тях чувства са вестители, подсказващи ни, че навлизаме в неизследвана територия.

За някои неизследвана територия може да е гардеробът в спалнята. За други – откритият Космос. Това, което буди страх и надежда у мен, може да е съвсем безобидно за вас и обратното. Моята леля се чувства застрашена, когато преместя лампата в дневната ѝ. Имам една приятелка, която обезумя, когато се наложи да смени квартирата си. Съседът ми се страхува от височини. Няма значение какво точно ни отвеща до ръба. Важното е, че всеки от нас рано или късно се озовава там.

Запознах се с Трунгпа Ринпоче на една среща с четвъртокласници. Те му задаваха безчет въпроси за живота му в Тибет и бягството му в Индия от китайския комунистически режим. Едно момченце го попита дали някога се е страхувал. Ринпоче отвърна, че навремето неговият учител го насърчавал да ходи на гробищата и на места, от които изпитва страх, както и да не страни от неща, които не харесва. После разказа за едно пътуване със своите придружители до манастир, който никога преди това не бил посещавал. Когато наближили манастирските порти, той видял там огромно куче

с големи зъби и кървясали очи. То свирепо ръмжало и опъвало синджира си, опитвайки да се нахвърли върху тях. Докато минавали покрай кучето, като се стараели да се държат извън обсега на синджира, Ринпоче видял синкавия му език и лизите, които се проточвали от устата му. И точно когато го подминали и влезли през портата, синджирът се скъсал и звярът се втурнал към тях. Монасите, които го придружавали, се вцепенили от ужас. Ринпоче се обърнал и затичал с все сила... право към кучето. Животното било толкова изненадано, че подвило опашка и избягало.

Противникът ни може да е пудел или бойно куче, но въпросът е какво ще последва.

Духовният път ни отвеща откъд надеждата и страха, кара ни да навлезем в непозната територия и да не спираме да се движим напред. Може би най-важното при духовния път е просто да продължаваш. Обикновено, когато стигнем до ръба, постъпваме както монасите от свитата на Ринпоче – вцепеняваме се от ужас. Вцепенява се тялото, вцепенява се и умът ни.

Как тогава би могъл да ни послужи умът при среща с противник? По добре е, вместо да се поддаваме на вцепенението или да отричаме преживяванията си, да намерим начин да освободим енергията на емоцията, която изпитваме, и да ѝ позволим да ни проникне право в сърцето. Наистина, по-лесно е да се каже, отколкото да се направи, но това е благороден начин да се живее. Това е пътят на състраданието – пътят към култивиране на смелост и добросърдечие у човека.

В будисткото учение често се говори за липса на ego. Тази идея е трудна за проумяване. Какво ли ще рече това? Когато става въпрос за неврози, се чувстваме в свои води, неврозите ги разбираме. Но липсата на ego? Когато се озovem на граничната зона, ако желаем наистина да опознаем това място – което означава нито да се поддаваме, нито да се противопоставяме на чувствата си – у нас нещо закоравяло ще омекне. Съпротивата ни ще бъде обезсилена от мощта на освободената енергия –

енергията на гнева, разочарованието или страха. Когато не е насочена в една или друга посока, тази енергия ни пронизва до сърцевината на нашата същност и ние се отваряме. Откриваме, че егото не съществува. Тогава всички илюзорни структури у нас се разпадат. Достигането на границата е отваряне на врата към здравия разум и безусловната човешка доброта, а не сблъсък с препятствие или изтърпяване на наказание.

Най-безопасният и възнаграждаващ начин да останем в това състояние са установените форми на медитация. Седнали на възглавничката, ние започваме да се учим как да не се поддаваме или съпротивяваме, а просто да усещаме енергията такава, каквато е. Ето защо е добре да медитираме всеки ден и да се сближаваме все повече със страховете и надеждите си. Така ще се научим да оставаме с буден ум сред хаоса на ежедневието. Пробуждането става постепенно, с натрупването на опит, но действително се случва. Ние не практикуваме, за да овладеем до съвършенство техниката. Медитираме, за да сме по-будни в живота.

По време на медитацията започваме да забелязваме какво се случва. Може пак да бягаме, да се поддаваме на мислите и чувствата си, но вече го осъзнаваме. Някои са на мнение, че щом започнем ясно да виждаме тези състояния, те изчезват, но не е така. Доста дълго време просто наблюдаваме какво се случва с нас. От готовността ни да видим как им се поддаваме или ги потискаме те започват да губят силата си. Но фактът, че отслабват, не означава, че изчезват. Вместо това придобиваме по-широка, по-щедра и просветлена перспектива.

Можем да останем в междинно състояние, между поддаването и съпротивата, като започнем да приемаме, без да съдим мислите, които възникват, оставяме ги свободно да се разсейват и се връщаме в настоящия момент. Това е, което основно правим в медитацията. Допускаме всички мисли в съзнанието си, но вместо да ги потискаме или да се оставяме да ни обсебят, ги приемаме и ги оставяме да си отидат. После

просто се връщаме в настоящия момент. Както се изразява Созял Ринпоче, „довеждаме ума у дома му“.

След време започваме да подхождаме по същия начин и към страха и надеждата в ежедневието си. Спираме да се борим и се отпусваме. Спираме непрестанния вътрешен диалог и изживяваме свежестта на настоящия момент.

Тази способност се развива постепенно и търпеливо. Колко време е нужно? Отговорът на този въпрос е: остатъкът от живота ви. Ние непрекъснато разширяваме възможностите на ума си, учим, опознаваме все по-дълбоко човешкото страдание и мъдрост, ставаме все по-любящи и състрадателни. Винаги има какво още да се научи. Никога няма да се превърнем в безучастни старци, които са се предали и не виждат предизвикателство в нищо. В най-изненадващи моменти пред нас ще изскачат свирепи, озъбени кучета.

Може да си мислим, че колкото по-отворени ставаме, толкова по-големи нещастия ще са необходими, за да достигнем предела. Интересен факт е, че когато съзнанието ни е по-разширено, големите беди веднага ни пробуждат, докато малките ни хващат неподготвени. Затова, независимо от размера и вида на страданието, е важно да го приемем и да се опитае да го видим ясно, вместо да се пазим от него.

Чрез практикуването на медитация не се опитваме да живеем според някакъв идеал, а точно обратното. Просто се потапяме в преживяването такова, каквото е. Понякога то съдържа светла перспектива, друг път не, но това си е собственото ни преживяване. Понякога можем да намерим подход към това, което ни плаши, друг път е невъзможно, но това също си е наше преживяване. „Настоящият момент е най-добрият учител и той винаги е с нас.“ Това е най-дълбокото учение. Просто да виждаш какво се случва в момента. Можем да присъстваме в случващото се, без да се дистанцираме от него. Пробуденост може да се постигне в удоволствието или болката, объркаността или мъдростта, във всеки един момент от нашето необикновено, непредсказуемо всекидневие.