

# ТУК НЯТ ХАНИ

СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •

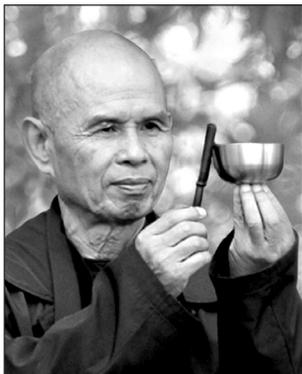
Без кал  
няма лотоси



*Изкуството  
да преобразяваме страданието*



Без кал  
няма лотосу



ЗА АВТОРА

Т  
И  
К  
Н  
Я  
Т  
Х  
А  
Н

ТИК НЯТ ХАН е световноизвестен гзен монах, поет и защитник на мира, номиниран за Нобеловата награда за мир. Роден е във Виетнам, но през 1966 г. е принуден да напусне родината си и дълги години живее в изгнание във Франция, където основава монашеската общност Плъм Вилдъж (Сливовото селце). Създател е и на манастирите „Кленова гора“ във Вермонт и „Еленов парк“ в Калифорния. Тик Нят Хан пътува много из Северна Америка и Европа и учи хората на „изкуството на осъзнатостта“. Автор е на много книги, сред които бестселърите *Чудото на осъзнатия живот*, *Мирът е всяка стъпка*, *Гняв* и *Живият Буда, живият Христос*.

*Без кал няма лотоси* е необикновена книга, която ни помага да отворим очите и съзнанието си за истинската същност на живота.

Всички ние искаме да бъдем щастливи. И въпреки това продължаваме да страдаме. Способността да се радваме на щастие не означава липса на всякакво страдание.

Всъщност, изкуството на щастието е и изкуство на страданието.

Едно от нещата, които ни е най-трудно да приемем е, че не съществува място, където има само щастие без никакво страдание. Това не бива да ни отчайва.

Страданието може да бъде преобразено. Не бива да забравяме, че още щом отворим уста, за да произнесем думата „страдание“, неговата противоположност също е там. Където има страдание, има и щастие.

Страданието е калта, в която разцъфва лотосът на истинското щастие.

Щастието е преходно, като всичко останало на този свят. За да го разширяваме и обновяваме, трябва да се научим да го подхранваме.

Книгата ни показва как с помощта на петте практики за освобождаване от привързаността, насърчаване на положителните семена, осъзнатост, концентрация и прозрение можем да приучим тялото и ума си на щастие и как да продължаваме да го подхранваме.



ТУК

НЯТ

*Изкуството да преобразяваме  
страданието*

ХАНИ

# Без кал няма лотоси

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •

Превод от английски Ирина Манушева



*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон (02) 988 0193, както и на електронните ни пощи bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

---

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А  
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)  
Фирмена книжарница: 02 988 01 93

Thich Nhat Hanh

NO MUD, NO LOTUS: THE ART OF TRANSFORMING SUFFERING

---

Copyright © 2014 by Unified Buddhist Church.

Всички права запазени.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

- © Издателска къща „Кибеа“, 2016
- © Ирина Манушева, превод, 2016
- © Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2016

ISBN 978-954-474-732-9

*Повечето хора се страхуват  
от страданието. То обаче е калта,  
в която разцъфва лотосът  
на щастието. Без кал няма лотоси.*

Т И К Н Я Т Х А Н

# СЪДЪРЖАНИЕ

---

1. Изкуството да преобразяваме страданието	11
2. Кажете „Здравей“ на страданието	25
3. Вгледайте се дълбоко	37
4. Успокоение	53
5. Пет практики за подхранване на щастието	63
6. Щастието не е индивидуално	83

## ПРАКТИКИ ЗА ЩАСТИЕ

1. Шестнадесетте дихателни упражнения	96
2. Шестте мантри	106
3. Приемане на силните емоции	117
4. Покана към камбанката	118
5. Мета	119
6. Дълбока релаксация	133
7. Петте упражнения за осъзнатост	135
8. Ходеща медитация	140





Изкуството  
да преобразяваме  
страданието

Всички искаме да бъдем щастливи, затова има толкова много книги и учители по света, които се опитват да помогнат на хората да станат по-щастливи. Въпреки това всички продължаваме да страдаме.

По тази причина може да ни се стори, че в нещо грешим. Някак си се „провалияме“ по отношение на щастие то. Това не е така. Способността да се радваме на щастие не означава липса на всякакво страдание. Всъщност, изкуството на щастие то е и изкуство на страданието. Когато се научим да признаваме, прегръщаме и разбираме страданието си, започваме да страдаме значително по-малко. И нещо повече, успяваме да преобразим страданието си в разбиране, състрадание и радост за себе си и за другите.

Едно от нещата, които ни е най-трудно да приемем е, че не съществува място, където има само щастие без никакво страдание. Това не бива да ни отчайва. Страданието може да бъде преобразено. Още щом отворим уста, за да произнесем думата „страдание“, знаем, че неговата противоположност също е там. Където има страдание, има и щастие.

Според историята за сътворението в книгата „Битие“ от Библията Бог е казал: „Да бъде светлина“. Все си представям, че светлината е отвърнала: „Господи, трябва да изчакам моя брат-близък, мрака. Не мога да съществувам без мрак“. А Бог е попитал: „Защо да чакаш? Мракът си е там“. Тогава светлината отговорила: „В такъв случай и аз съм там“.

Ако се фокусираме изключително и само върху преследването на щастието, може да започнем да гледаме на страданието като на нещо, което трябва да игнорираме или отблъскваме. Да мислим за него като за пречка по пътя към щастието. Ала изкуството на щастието е същевременно и изкуството да страдаме добре. Ако знаем как да използваме страданието си, можем да го преобразим и да страдаме много по-малко. Умението да страдаме добре е много важно за постигането на истинско щастие.

## СТРАДАНИЕТО И ЩАСТИЕТО НЕ СА ДВЕ ОТДЕЛНИ НЕЩА

Когато страдаме, сме склонни да мислим, че в този момент съществува само страданието, а щастието е в друго време и пространство. Хората често питат: „Защо трябва да страдам?“ Да мислим, че трябва да живеем без никакво страдание, е също толкова измамно, колкото и вярата, че можем да имаме само лява страна, но не и дясна. Това се отнася и за убеждението, че в живота ни няма никакво щастие. Ако лявото каже: „Дясно, ти трябва да си отидеш. Аз не те искам“, това би било абсурд, защото тогава и лявото трябва да спре да съществува. Щом няма дясно, няма и ляво. Където няма страдание, не може да има щастие, и обратно.

Ако се научим да виждаме и умело да използваме прищствието и на щастиеето, и на страданието, ще се насочим към по-пълното усещане на радостта от живота. Всеки ден се придвиждаме по малко в тази посока, докато накрая разберем, че страданието и щастиеето не са две отделни неща.

Студеният въздух е болезнен, когато не сте добре облечени. Но пък когато ви е горещо или излезете навън с подходящи дрехи, ободряващият хлад ви носи радост и бодрост. Страданието не е външен, обективен източник на потиснатост и болка. Може би има неща, които ви причиняват страдание, като например силната музика или ярката светлина, но на други те носят удоволствие. Има и неща, които носят радост на вас, но за други хора са гразнещи. Дъждът, който проваля плановете ви за пикник, е благодат за стопанина на пресъхналата земя.

Щастиеето е възможно сега, днес, но няма щастие без страдание. Някои хора мислят, че за да бъдат щастливи, трябва да избягват всяко страдание, поради което са непрекъснато нащрек и изпълнени с тревога. В крайна сметка те жертват цялата си спонтанност, свобода и радост. Това не е правилно. Ако се научите да признавате и приемате болката си, без да бягате от нея, ще откриете, че радостта може да съществува редом с нея.

Някои хора казват, че страданието е само илюзия, или че за да живеем мъдро, трябва „да преминем от-

въг“ и страданието, и радостта. Аз казвам обратното. За да страдаме добре и да бъдем щастливи, трябва да не губим връзка с това, което в действителност се случва; постъпвайки по този начин, ще постигнете освобождаващи прозрения за истинската същност на страданието и радостта.

## БЕЗ КАЛ НЯМА ЛОТОСИ

И страданието, и щастието имат органична природа, което означава, че и двете са преходни и вечно изменчиви. Повехналото цвете се превръща в тор. Торът помага на цветето да разцъфне отново. Щастието също е по природа органично и нетрайно. То може да се превърне в страдание, а страданието отново да стане щастие.

Ако се вгледате дълбоко в цветето, ще видите, че то е съставено само от нецветни елементи. В това цвете има облак. Разбира се, ние знаем, че облакът не е цвете, но без облак цветето не би могло да съществува. Ако няма облак, няма да има дъжд, а без дъжд цветето не може да порасне. Няма нужда да бъдете мечтатели, за да видите облака в цветето. Той наистина е там. И слънцето е там. Слънцето не е цвете, но без неговите лъчи няма цветя.

Ако продължим да се вглеждаме дълбоко в цветето, ще видим още много неща, като земята и минералите.

Без тях цветето не може да съществува. Затова истината е, че цветето е съставено само от нецветни елементи. То не може да съществува само по себе си. Цветето може само да взаимосъществува\* с всичко останало. Не можете да извадите от него нито слънцето, нито почвата или облака.

Във всеки от нашите центрове за практика имаме езеро с лотоси. Всички знаят, че за да растат лотосите, е нужна кал. Калта не мирише приятно, но лотосите ухаят прекрасно. Ако няма кал, и лотосите няма да цъфнат. Не можете да отглеждате лотоси върху мрамор. Без кал няма лотоси.

Разбира се, възможно е човек да засегне в „калта“ на живота. Понякога е много лесно да забелязваме калта по себе си. Най-трудното е да не допускаме да бъдем обзети от отчаяние. Когато то ни облагае, накъдето и да се обърнем, виждаме само страдание. Чувстваме се така, сякаш ни застига най-лошото на света. Трябва обаче да си спомним, че страданието е „калта“, от която се нуждаем, за да има радост и щастие. Без страдание няма щастие. Затова не бива да отричаме калта. Трябва да се научим да прегръщаме и да се отнасяме с много нежност към собственото си страдание и страданието на света.

Докато живеех във Виетнам по време на войната беше трудно да виждаме пътя си през тъмната и тежка

---

\*Термин, въведен от Тук Нят Хан. Орденът, създаден от него, се нарича „Тиеп Хиен“, Орден на взаимосъществуването. – Бел. преф.

кал. Струваше ни се, че унищожението ще продължи вечно. Всеки ден хората ме питаха дали мисля, че войната ще свърши скоро. Много трудно ми беше да отговоря, защото краят не се виждаше. Беше ми ясно обаче, че ако кажа „Не знам“, това само ще подхрани семейната на отчаянието им. Затова, когато ми задаваха този въпрос, аз отвърщах: „Всичко е преходно, даже войната. Някой ден и тя ще свърши“. С това съзнание можехме да продължим да работим за мира. И войната наистина свърши. Сега бившите смъртни врагове водят интензивна търговия и пътуват напред-назад, а хората по целия свят с удоволствие практикуват ученията за осъзнатостта и мира, присъщи на нашата традиция.

Ако знаете добре да използвате калта, можете да отглеждате красиви лотоси. Ако знаете добре да използвате страданието, можете да го претворите в щастие. За да направим щастие възможно, ни е нужно малко страдание. А повечето от нас имат на разположение достатъчно страдание в себе си и наоколо, за да успеят да постигнат това. Няма защо да създаваме още.

## СТРАДАЛ ЛИ Е БУДА?

Като млад монах вярвах, че след просветлението си Буда вече не е страдал. Наивно се питах: „Каква е ползата от просветлението, ако продължаваш да страдаш?“

Буда обаче е страдал, защото е имал тяло, чувства и възприятия като всички нас. Сигурно понякога го е боляла и глава. Или е страдал от ревматизъм. Когато е хапвал нещо недобре сготвено, е имал проблеми с червата. Страдал е физически, страдал е и емоционално. Страдал е, когато е починал един от любимите му ученици. Как може да не страдаш, когато умре скъп приятел? Буда не е бил от камък. Бил е човешко същество. Но благодарение на дълбоките си прозрения, мъдрост и състрадателност е знаел как да страда и е страдал много по-малко.

## ЧЕТИРИТЕ БЛАГОРОДНИ ИСТИНИ

Първото учение на Буда след просветлението му било за страданието и е известно като Четирите благородни истини. А те са: има страдание; има посока на действие, която поражда страдание; има прекратяване на страданието (т.е. има щастие) и има посока на действие, водеща към прекратяване на страданието (възникване на щастие).

Когато за първи път чуете, че страданието е Благородна истина, може да се почувствате какво благородно има в него. Буда казва, че ако можем да разпознаем страданието, да го приемем и да се вгледаме дълбоко в корените му, ще можем да се избавим от навиците, които

го подхранват, и да намерим път към щастието. Страданието има своите благотворни аспекти. То може да бъде прекрасен учител.

## ОТ КАКВО СЕ СЪСТОИ СТРАДАНИЕТО?

Има страдание на тялото, което включва усещания за болка, болести, глад и физическа травма. Част от това страдание е неизбежно. Има и страдание на ума, което включва тревожност, ревност, отчаяние, страх и гняв. Ние притежаваме в себе си семената, потенциала за разбиране, любов, състрадание и проникновение, а също така и семена на гняв, омраза и алчност. Макар да не можем да избегнем страданието в живота, можем да страдаме много по-малко, като не подхранваме семената на страданието в себе си.

Водите ли война с тялото си? Отнасяте ли се пренебрежително към него, наказвате ли го? Познавате ли го наистина? Чувствате ли се уютно в него? Страданието може да бъде физическо или психическо, или и двете, но всеки вид страдание се проявява някъде в тялото и поражда напрежение и стрес. Съветват ни да се освободим от напрежението в тялото си. Мнозина сме опитвали усилено! Искаме да се освободим от напрежението в тялото си, но не успяваме. Не можем да го направим, докато първо не го разпознаем.

Когато порежете пръста си, просто го измивате; тялото ви знае как да се погрижи за зарастването му. Когато някое животно в гората бъде ранено, то знае какво да прави. Спира да търси храна и партньор. Трупаното поколение наред познание му подсказва, че това не би било добре за него. Вместо това си намира спокойно място и ляга, без да прави нищо. Различните от човека живи същества инстинктивно знаят, че това е най-добрият начин да се изцелят. Те нямат нужда от лекар, аптека и фармацевт.

Някога и ние, човешките същества, сме притежавали такава мъдрост, но сме изгубили връзка с нея. Вече не знаем как да си почиваме. Не позволяваме на тялото си да се отпусне, да освободи напрежението и да се изцели. Разчитаме почти изцяло на лекарствата, за да се справяме с болестите и болката. А най-ефективните начини за облекчаване и преобразяване на страданието са ни дадени без рецепта и без пари. Не казвам да изхвърлите лекарствата си. Някои хора действително се нуждаят от определени медикаменти. Но можем понякога да ги използваме в по-малки количества и с много по-голям ефект, ако знаем как да дадем истинска почивка на тялото и ума си.