

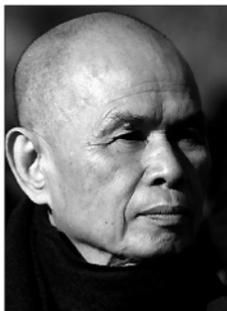


ИСТИНСКА ЛЮБОВ

*Упражнения за пробуждане
на сърцето*

ТИК НЯТ ХАН





З А А В Т О Р А

ТИК НЯТ ХАН е световноизвестен дзен 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 съзнателния живот“.

Автор е на много книги, сред които бестселърите „Чудото на съзнателността“, „Мирът е всяка стъпка“, „Гняв“ и „Живият Буда, живият Христос“.

З А К Н И Г А Т А

С това малко съкровище прочутият дзен монах Тик Няп Хан, предлага на читателя вечни прозрения за същността на истинската любов. Простичко, топло и откровено той ни представя четирите основни аспекта на любовта, описани в будистката традиция: любяща доброта, състрадание, радост и свобода, и ни показва как да ги преживяваме всеки ден от живота си. Книгата ни насочва как да обичаме истински, като първо се научим да присъстваме в живота си, а впоследствие ни разкрива прости техники от будистката традиция, които всеки може да използва, за да създаде условията, необходими за любовта.

с е р и я • п о з н а й с е б е с и •

ТИК НЯТ ХАН

Превод от английски Ирина Манушева



ИСТИНСКА ЛЮБОВ



*Упражнения за пробуждане
на сърцето*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибѐа“,
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: 988 01 93

Thich Nhat Hanh
TRUE LOVE

Copyright © 1997 by Editions Terre du Ciel and © 1997 by Unified Buddhist Church, Inc. 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 „Кибѐа“, 2015

© Ирина Манушева, превод, 2014

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-673-5

*Простота и откровеност, които ни
доближават до истинската любов.*

Драгънфлай Ревю

Съдържание

1. Четирите аспекта на любовта	11
2. Любовта означава да присъстваш	14
3. Да осъзнаем присъствието на другия	18
4. Да бъдем насреща, когато другият страда	22
5. Да преодолеем гордостта	24
6. Загълбочено слушане	29
7. Да се научим отново да говорим с любов	33
8. Да възстановим вътрешния си мир	36
9. Енергията на съзнателността	39
10. Да се погрижим за болката си	42
11. Принципът на недуализма	47
12. Помирение	50
13. Оживяване	55
14. Телефонна медитация	58
15. Всеки трябва да практикува съзнателност	62
16. Да се избавим от концепциите си	64

— |

— |

Четири аспекта на любовта

Според будизма, истинската любов има четири аспекта.

Първият е *майтри*, което можем да преведем като „любяща доброта“, „великодушие“, „доброжелателност“. Любящата доброта не е само желание да направим някого щастлив, да донесем радост на любим човек. Тя е *способността* да носим радост и щастие на човека, когото обичаме, защото дори ако намерението ни е да обичаме този човек, любовта ни може да го накара да страда.

За да обичаме правилно, е нужно да се научим на това, а за да можем да даряваме щастие и радост, трябва да се упражняваме *да се вглеждаме дълбоко* в човека, когото обичаме. Защото ако не разбираме този

човек, не можем да обичаме правилно. Разбирането е същността на любовта. Ако не можете да разберете, не можете да обичате. Това е посланието на Буда. Ако един съпруг, например, не разбира най-дълбоките тревоги на жена си и най-съкровениите ѝ копнежи, ако не разбира страданието ѝ, той няма да може да я обича както трябва. Любовта е невъзможна без разбиране.

Какво трябва да направим, за да разберем някого? Да отделим време и да се упражняваме да се вглеждаме дълбоко в този човек. Трябва да бъдем готови да разберем и да внимаваме, да наблюдаваме, да се взираме. Плодът на това вглеждане се нарича разбиране. Любовта е нещо истинско, ако е създадена от веществото, наречено разбиране.

Вторият елемент на истинската любов е състраданието, *каруна*. Това не е само желанието да облекчим болката на друг човек, но и *способността* да го направим. Трябва да се упражняваме дълбоко да се вглеждаме, за да постигнем добро разбиране за природата на страданието на този човек и да можем да му помогнем да се промени. В основата на практиката винаги стоят познанието и разбирането. Практиката на разбирането е практиката на медитацията. Да медитираш, означава да се вгледаш дълбоко в сърцето на нещата.

Третият елемент на истинската любов е радостта, *мудита*. Няма ли радост в любовта, тя не е истинска. Ако през цялото време страдате или плачете, или

разплаквате онзи, когото обичате, това всъщност не е любов, а даже напротив. Щом няма радост в любовта ви, можете да бъдете сигурни, че това не е истинска любов.

Четвъртият елемент е *упеक्षा*, самообладание, или „свобода“. В истинската любов намираме свобода. Когато обичаме, даваме свобода на човека, когото обичаме. Ако не е така, значи не е истинска любов. Трябва да обичате така, че онзи, когото обичате, да се чувства свободен – не само външно, но и вътрешно. „Любими, имаш ли достатъчно пространство в сърцето си и навсякъде около себе си?“ Това е разумен въпрос, с който можете да проверите дали любовта ви е нещо истинско.

Любовта означава да присъстваш

В контекста на будизма да обичаш означава преди всичко да присъстваш. Но това не е лесно. Нужни са известно обучение и практика. Как можете да обичате, ако не присъствате? Да присъстваш, е изкуство – изкуство на медитацията, защото медитацията се състои в истинско присъствие тук и сега. Въпросът е: Имате ли време да обичате?

Познавам едно момче на дванадесет години. Веднъж баща му го попита: „Синко, какъв подарък би искал за рождения си ден?“ Момчето не знаеше как да отговори на баща си, който беше богат човек и можеше да му купи всичко. Но то не искаше нищо друго, освен присъствието на баща си. Защото бащата беше постоянно зает и нямаше време да се посвети на

съпругата и децата си. Богатството е пречка пред любовта. Когато човек е богат, той иска да запази състоянието си и му отдава цялото си време и енергия в ежедневието си. Ако този баща можеше да разбере какво е истинската любов, щеше да стори необходимото, за да намери време за сина и съпругата си.

Най-ценният дар, който можете да дадете на любим човек, е собственото си истинско присъствие. Какво трябва да правим, за да присъстваме истински? Онези, които са практикували будистка медитация, знаят, че медитирането е преди всичко присъствие: за себе си, за хората, които обичаме, за живота.

Затова бих ви предложил една много простичка практика – практиката на съзнателното дишане: Вдишване – знам, че вдишвам; издишване – знам, че издишвам. Ако го правите с известна концентрация, ще можете истински да присъствате, защото в ежедневието тялото и умът ни рядко са заедно. Може да присъствате телом, но духом сме някъде другаде. Потънали сме в разкаяние за миналото или тревоги за бъдещето, или сме заети с планове, гняв или завист. Така умът ни не присъства заедно с тялото.

Между ума и тялото има нещо, което може да служи като мост. В мига, в който започнете да практикувате съзнателно дишане, тялото и умът ви се събират заедно. Нужни са само десет-двадесет секунди, за да постигнете това чудо, наречено единство на тялото и ума. Със съзнателно дишане можете да еди-

ните тялото и ума си в настоящето, всеки от нас може да го направи, дори и децата.

Буда ни е оставил един безкрайно важен текст: „Анапанасати Сута“, „Беседа за практиката на съзнателното дишане“. Ако наистина искате да упражнявате будистка медитация, непременно се запознайте с него.

Ако бащата, за когото ви разказах, знаеше това, щеше да започне съзнателно да вдишва и издишва и само минута или две по-късно щеше да отиде при сина си, да го погледне с усмивка и да каже: „Скъпи синко, аз съм тук за теб“. Това е най-големият дар, който можете да дадете на човека, когото обичате.

В будизма говорим за мантри. Мантрата е магична формула, която, щом бъде изречена, може напълно да промени ситуацията, мислите, тялото, човека. Но тя трябва да бъде изричана в състояние на съсредоточение, иначе казано, когато тялото и умът се намират в свършено единство. Онова, което казвате в такова състояние, се превръща в мантра.

Затова ще ви предложа една много ефективна мантра, която можете да произнасяте – не на санскрит или на тибетски, а на вашия роден език: „Любими, аз съм тук за теб“. Може би още тази вечер ще се опитате да дишате съзнателно няколко минути, за да съедините тялото и ума си. Ще отидете при човека, когото обичате, и с тази съзнателност, с това съсредоточение ще се вгледате в очите му и ще изрече-

те формулата: „Любими, аз съм тук за теб“. Трябва да я изречете едновременно с тялото и ума си, за да видите трансформацията.

Имате ли достатъчно време да обичате? Можете ли да направите така, че да намирате по малко време в ежедневието си за любов? Нямаме много време заедно, твърде сме заети. Сутрин, докато закусваме, не поглеждаме човека, когото обичаме, нямаме време за това. Храним се бързо, докато мислим за други неща, а понякога гаже гържим вестник, скриващ лицето на човека, когото обичаме. Вечер, когато се приберем, сме прекалено уморени да погледнем човека, когото обичаме.

Трябва да направим революционна промяна в начина, по който живеем всеки ден, защото нашето щастие, нашият живот са в самите нас.