

# **АСОЦИАЦИЯ НА ИСТИНСКОТО СЪРЦЕ КАК ДА СЕ ДЪРЖИМ С ДРУГИТЕ?**

Превод от френски: Асоциация на истинското сърце, 2017

[chitanka.info](http://chitanka.info)

Бих желал накратко да споделя с читателя някои неща, които научих. Надявам се, че ние всички ще можем да напреднем към мъдростта и освобождението. Във Вималакирти нирдеша сутра намираме следния пасаж:

„Онова, което е способно да съзнава, защото е наясно с всички функции на чувстващите същества, е сърцето на бодхи. Онова, което е неспособно да разбере, е сърцето на бодхи: в действителност то не знае нищо за различните входове.“

Този откъс отразява едновременно истинския смисъл на будизма и милосърдието на Буда и бодхисатвите. Той е като светлина, която разпръсква сенките на ересите, изправени срещу будизма. Той отваря очите на всички практикуващи, желаещи да идентифицират ученията, които не идват от Буда.

Този пасаж посочва, че „онова, което е неспособно да разбере, е сърцето на бодхи“. А това, което ни позволява да разбираме, е нашето мисловно съзнание. Следователно мисловното съзнание няма как да е сърцето на бодхи. Ето защо можем да кажем, че теориите, в които се твърди, че просветлението е постигането на дълбоко спокойствие на мисловното съзнание, както и на възможността то да бъде събудено по всяко време, противоречат на казаното в сутрите — това мисловно съзнание не е сърцето на бодхи. Просветлението, за което се говори в подобни теории, няма нищо общо с истинското просветление.

Това мисловно съзнание наистина не е сърцето на бодхи, но то ни помага да разберем много неща. Понякога хората имат различни мнения по даден въпрос. Това е много интересно, тъй като позволява известно отваряне на съзнанието. Например някои казват, че трябва да се живее в настоящия момент. Те възприемат много стеснена гледна точка и губят от поглед цялостната картина. Единствено сърцето на бодхи е способно да види изцяло нещата. Мисловното съзнание не може да го направи, което ни позволява да потвърдим, че то не е сърцето на бодхи.

Онова, което виждаме, не е задължително вярно или точно. Бих желал да илюстрирам последното с един пример.

Преди няколко години пътувах до Италия на гости на приятели. Бях на улицата с двама приятели, когато покрай нас профуча едно ферари. На волана имаше една руса красавица, която носеше тъмни очила и изглеждаше много спокойна. Единият приятел, който си падаше по хубави коли, така се развълнува от вида на автомобила, че веднага ми каза модела и годината на производство. Той изобщо не беше забелязал жената. Другият ми приятел, който се интересуваше от хубави жени, веднага ме осведоми, че русата госпожица е много красива и с голям бюст. Не беше обърнал никакво внимание на колата. И двамата бяха много развълнувани, но всеки бе видял само онова, което бе искал да види.

Ако твърдим, че онова, което виждаме, е вярно, то онзи, който беше обърнал внимание само на ферарито, нямаше да е съгласен с другия, който беше видял само жената на волана, и това би довело до конфликт.

Мисловното съзнание е неспособно да долови или узнае всички функции на чувстващите същества. Ето защо е добре да не отдаваме прекалено внимание на думите на онези, които, смятайки се за будисти, твърдят, че трябва да се живее в настоящето — подобен начин на живот е много ограничен и е чужд на будизма. Настоящият момент е един агрегат на процеса, непрестанната дейност на мисловното съзнание. „Мигът, в който говоря, е вече далеч от мен“ — казваше поетът<sup>[1]</sup>. Така дори настоящето е празно. По тази причина хората, които си мислят, че будизмът изисква да се живее в настоящето, всъщност нямат никаква представа от него.

Онези, които практикуват будизма, никога не живеят в настоящия момент — те наблюдават мисловното съзнание и виждат, че там непрестанно се раждат и изчезват мислите. След това се питат как биха могли да осигурят необходимите условия за положителна трансформация на кармичните плодове — те следователно обръщат внимание на миналото, бъдещето и настоящето. Учението на Буда разглежда нещата глобално, като се държи сметка за цялостното развитие на кармичния процес.

Ако някой се привърже твърде много към нещо, което е наблюдавал в настоящия момент, съзнанието му ще е по-малко отворено. Ще се държи като двамата ми италиански приятели — няма да е съгласен с онези, които виждат нещо различно от него.

Следователно трябва ли наистина да се живее в настоящия момент? Оставям ви да помислите.

В живота препятствията и конфликтите са неизбежни. Когато някой е на различно мнение от нашето, как бихме могли да запазим диалога с него? Конфликтните ситуации, препятствията поставят на изпитание практиката ни по възможно най-ефикасния начин. Ако разбираме това, можем да се освободим от собствената си гледна точка и да чуем чуждото мнение. Това не е малко, тъй като намирайки се в настоящия момент, ние не виждаме нещата в тяхната цялост.

Бих искал да споделя нещо, което имах възможността да наблюдавам. Когато започнах да работя като ръководител проект в отдела за развойна дейност, много от инженерите в екипа ми бяха с дългогодишен стаж, понякога дори по-дълъг от моя, а и бяха по-възрастни от мен. За някой като мен, който не е французин по произход, съвсем не е лесно да ръководи френски колектив. По време на събранията често се случваше някои колеги да се противопоставят на мнението ми и дори да ме упрекват, че нищо не разбирам. Това не беше особено приятно! Често чувах хората да ме критикуват зад гърба ми. Например, някои казваха, че Франция върви към упадък, че китайците са все по-богати, че купуват множество френски дружества и че дори техният ръководител на проект е китаец. За тях това означаваше, че са в криза! Един ден, когато исках да обядвам с тях, един от членовете на екипа ми подшушна на друг:

„А, не! Ако дойде с нас, няма да можем да го одумваме.“

Чувайки тези думи, отговорих високо пред всички:

„Вече нямам желание да обядвам с вас. Следователно ще можете да ме критикувате и одумвате, колкото си искате! Мисля обаче, че сте наясно, че вече сте изрисували доста черна картина. Затова колкото и да мажете отгоре с черна боя, това няма да промени абсолютно нищо.“

Друг път, попитах най-опитния инженер в екипа колко време ще му е необходимо, за да свърши едно определено задание.

„Известно време!“ — хладно ми отговори той.

„Тоест?“ — поисках да уточни.

„Известно време!“ — повтори той намръщено.

След това този инженер изобщо спря да отговаря на следващите ми въпроси. Бях много ядосан, така че строго му се скарах пред всички. По онова време, бях напрегнат, притеснен и се чувствах

наистина съвсем сам. Не знаех как да се държа в подобна ситуация. Инженерите не ми обръщаха внимание, а собственият ми началник ми оказваше силен натиск. Знаех, че ако не реагирам на случилото се, нещата ще се влошат. Следователно се налагаше да намеря решение. Реших да поговоря с въпросния инженер. Извиках го на разговор в залата за събрания и му предложих като начало да ми каже какво мисли за моята работа и какво не му харесва в нея. Исках наистина да ми каже всичко. Затова не го прекъсвах, а го оставих да говори. Той ми довери, че не е съгласен да му се карам пред останалите, че е по-възрастен от мен и че има повече опит. Отвърнах му, че не мога да приема поведението му. Тогава той поиска да му предоставя време, за да разучи новия проект, който му бях дал. Имаше нужда от един ден, за да прецени колко време ще е необходимо, за да се реализира въпросният проект. А аз до този момент не му бях предоставил това време.

В казаното имаше смисъл — аз не бях разбрал, че той има нужда от поне един ден, за да помисли. Тогава се приближих до него и му се извиних. Той се обърна към мен. Очите му бяха зачервени.

„За първи път ми се случва някой началник да ми се извини — сподели той. А освен това, напоследък не спах добре.“

Съжалявах, че заради мен той се чувства толкова уморен. След това си разменихме здраво ръкостискане.

От този момент въпросният инженер се превърна в моя дясна ръка и според слуховете, ако някой говори лоши неща зад гърба ми, той му се кара! Дори ми продаде колата си на смешна цена.

Ето един пример, който показва, че когато имаме конфликт с някого, трябва да направим нещо по въпроса. Ако избягаме от ситуацията, недоразумението или несъгласието ще се увеличава все повече. Онова, което виждаме, чуваме или усещаме в дадена ситуация не е непременно вярно, защото всеки е повлиян от собствената си гледна точка. Следователно никога не трябва да живеем в настоящия момент, който ни предоставя само ограничен поглед върху нещата.

Сега бих искал да споделя с вас една друга история, която ми бе разказана. В нея се разказва за една млада францужойка, току-що назначена на първата си работа. Тя много се стараела и проявявала възискателност към самата себе си до такава степен, че нейният началник в крайна сметка забелязал усилията ѝ.

Един петък следобед той ѝ позвънил по телефона. Поискал от нея да го придружи при клиенти, за да представи нов продукт. Въпреки че не била запозната с продукта, тя се съгласила и работила цяла събота и неделя, за да разучи продукта и да се подготви. Подготвила отлична презентация и чакала с нетърпение да стане понеделник сутрин.

Когато дошъл уреченият час, тя отишла при клиентите заедно с шефа си и започнала да им представя продукта. Но когато едва си била отворила устата и се усмихнала на своя началник, той се изправил, помолил я да седне и продължил презентацията вместо нея. Случилото се накарало младата жена да се почувства изключително унижена — струвало ѝ се, че е станала за смях пред клиентите. Когато се върнала обратно във фирмата, тя отишла в тоалетната и дълго плакала там. Чувствала се толкова зле, че през следващите дни не виждала никакъв смисъл да работи и започнала да обмисля да подаде оставка и да си потърси друга работа.

Един ден по време на обяд с приятели тя им разказала за случилото се. Някои от събеседниците ѝ, които познавали шефа ѝ, решили, че вероятно става дума за недоразумение. Самата тя обаче била убедена, че всичко е ясно и че не става дума за недоразумение, а за най-обикновен сексизъм. Била твърдо решена да напусне фирмата веднага щом си намери нова работа. Обядът не бил особено приятен за никого!

Малко след това тя била извикана от шефа си, който вече не я намирал за особено усърдна в работата. Той я поканил в бюрото си, където в крайна сметка тя през сълзи му обяснила колко унижена се била почувствала по време на презентацията.

Когато свършила, началникът ѝ на свой ред ѝ обяснил своята гледна точка: той бил съвсем наясно, че тя не познавала добре новия продукт и съжалил, че излишно ѝ бил стоварил допълнително натоварване. По тази причина решил да довърши презентацията — той просто интерпретирал насочената към него усмивка на младата жена като за зов за помощ.

Изясняването на това недоразумение било изключително полезно — младата жена напуснала бюрото на шефа си доволна и съответно решила да не напуска. Една-единствена усмивка довела до толкова

сериозно недоразумение! В светлината на тази история дали да се живее в настоящия момент е наистина благотворно?

Забелязали ли сте, че когато хората говорят едни с други, използват две трети от разговора, за да кажат положителни неща за самите себе си? Останалата една трета отива за изказване на критики и обиди по адрес на другите.

От това можем да си дадем сметка до каква степен общуването е важен аспект на практиката. Колкото някой е по-напреднал в практиката, толкова е по-лесно да се общува с него и той е по-достъпен. Ето защо трябва да подхождаме внимателно към това как общуваме. Освен това, за да можем да практикуваме по подходящ начин, трябва да имаме известен контрол над нашето подсъзнание.

Тук бих желал да поговорим за метода DESC, защото той има много общи неща с будистката практика.

Първо, в този метод, както и в будизма, се казва, че не трябва да се страхуваме да се изправим срещу трудностите. Не бива да се бяга от тях! Всяко затруднение, всеки проблем се представя като удобен случай да напреднем. Впрочем, ако успеем да разрешим даден проблем или трудност, то ние увеличаваме нашата близост с другите. Необходимо е точно да определим природата на проблемите, с които се сблъскваме.

След това трябва да умеем да изразим затруднението с точните думи. Обикновено, когато се изправим пред даден проблем, ние лесно започваме да критикуваме: „Ти винаги правиш това или онова...“ или пък: „Отново ти си виновен!“ Тези думи — „винаги“, „отново“ — не са нещо, което отсрещната страна би приела. Това се случва, тъй като нашето подсъзнание — манас — е твърдоглаво. То упорито отхвърля критиката. Така че, ако целта ни е да критикуваме, е безсмислено да се опитваме да разрешим проблема. Вместо това, можем да говорим за това какво сме изпитали по повод на конкретно събитие. Изразяването на нашите емоции придава на думите ни искреност, която показва, че ние наистина искаме да прекратим конфликта.

Освен това, трябва да намерим взаимно съгласие — позиция, която би била приемлива и за двамата ни — и да определим как бихме могли да изгладим различията си. Препоръчвам ви да напишете кратък текст, в който да включите ангажиментите и решенията, които сте взели, за да разрешите конфликта. В противен случай, рискуваме всеки

да разбере нещата така, както го устройват. Нашето мисловно съзнание и оттам нашето разбиране са много ограничени — няма как да разберем какво си мисли другият. Ако поетите ангажименти не бъдат спазени, недоразумението между двамата души ще продължи да съществува. Ако изразим взетите решения писмено, това ще ни предпази от едно неправилно разбиране.

Накрая, трябва да поздравим онзи, който е съумял да спазва поетите от него ангажименти, защото той се е променил и е подобрил нашите взаимоотношения. Не бива да пестим комплиментите. Напротив трябва да благодарим на всички онези, които, като ни създават проблеми, всъщност ни помагат да напредваме и да се развиваме.

Накрая бих искал да споделя с вас един кратък текст от учителя Гуан Цин: „Преди да станете буда е необходимо да изградите добри кармични връзки с другите. Практикуващият трябва да практикува щедростта, за да установи добри отношения и да помага на хората, без да търси отплата. Това важи също за злите хора и за животните.

Ако някой се сблъсква с трудности всеки път, когато започне да прави нещо или хората бързо го намразват, това се дължи на факта, че в предишните си животи той не е бил особено щедър с другите.

Кармичните ползи от нашата щедрост ще дойдат по-късно: хората, към които сме били щедри, ще бъдат доволни да ни срещнат по-късно и така ще имаме по-голям шанс да ги привлечем да практикуват будизма заедно с нас и да направим от тях бодхисатви.“

Във Вималакирти нирдеша сутра се казва: „Онова, което е способно да съзнава, защото е наясно с всички функции на чувстващите същества, е сърцето на бодхи. Онова, което е неспособно да разбере, е сърцето на бодхи: в действителност то не знае нищо за различните входи.“

Ако желаете да разберете смисъла на казаното, ви каня да дойдете да практикувате будизма с нас.

Желая ви колкото се може по-малко грижи и колкото се може по-голяма непредубеденост.

АМИТОФО!

---

[1] Никола Боало, Послания. ↑



# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.