

Да се учиш да обичаш

Елена МЕЛНИШКА
Берлин

Прииска ми се този декември за рождения си ден да бъде някъде само със себе си, да избягам от досаждателното усещане, че непременно трябва да се получи нещо кой знае какво от деня. Щеше ми се да бъде просто един тих и изпълнен, красив ден, в който по някакъв начин вътре в себе си да почувствам затваряне то на един цикъл и начеването на друг. Тогава ми гойде идеята да ида на курс по медитация на едно разкошно място сред хълмовете и гори. Стори ми се прекрасна възможността да впиша този ден в един наниз от десет денонощия, прекарани в пълно мълчание и гмурване в себе си, на чийто край неизбежно стои някаква трансформация - прекрасно начало на една нова година.

Единият курс приключваше два дни след рождения ми ден, а другият започваше в следващите дни, та чак до Нова година. Свободни места имаше само за първия, а за втория чакаха над 30 жени и още толкова мъже. Замислих се какво ли буги толкова силно желание у хората да се усамотят тъкмо в тези дни, когато светът е обхванат от еуфория. А по време на курса не

само се мълчи, но се избягва и всякакъв контакт с околните - дори и само с очи. Жените живеят отделно от мъжете, пространството, в което човек има право да се движи, е твърде ограничено, а храната е оскъдна (за алкохол и мисъл не може да има). Всичко е в крещящ контраст с онова, което се случва от другата страна на света по същото време - безмълвен контрапункт на действителността. Тогава осъзнах, че всички тези хора най-вероятно са усетили у себе си същото желание, което беше накарало и мен да се обърна към това място. Същата необходимост, която аз изпитвах в края на своята житейска година - да се доближа до себе си, да почувствам новото раждане - споделях и те, само че в контекста на Коледа и Нова година. Както аз исках да се отърся от стандартното прекарване на един празник, така и те желях да се освободят от този странен „дълг“ да прекарат „добре“.

Търсеха убежище от гълчавата

от политиката, от пиянството, от бомбичките и напърошените бутилки - в спокойствието на природата и в дълбочината на всичко онова, което става в теб, когато думите ги няма. И бездруго дните пре-

ги Рождество са се превърнали повече в бизнес, отколкото в споделяне на любовта и трансформацията. Тук, в Берлин, големите магазини още в края на октомври заблестяха с коледни звезди и лозунги, които се опитват да внушат, че последен модел тефлонов тиган е тъкмо онова, от което се нуждаеш, за да увериш съпругата в безграничната си любов.

Спомням си, че миналата година някаква реклама беше сложила на мелодията на Jingle Bells текст от рода на „Пазарувай, пазарувай, пазарувай цял ден...“ Градът заприличва на бойно поле, а хората изпадат в странна екзалтация.

Осъзнаването на необходимостта да се учим да живеем в момента е едно от основните неща, които събират хората на курсове по медитация като този, за който се бях записала. Опитайте се само да си затворите очите и да следите дъха си за примерно 15 минути - да не правите нищо друго, а само да отбелязвате

„Сега вдишвам, сега издишвам.“

Ще видите, как съзнанието ви постоянно скача назад-напред, рови се из миналото и планира бъдещето, като съвсем не забелязва сегашния момент: за тия 15 минути дори и една цяла нощ да успеете да го задържите, без да се отклонява

от дъха ви... Така постепенно човек се научава да не губи настоящето в тъга по отминали събития и в мечти за бъдещи, а да почувства момента и да го изпълни с внимание, любов и щастие. Така 25 декември става Коледа.

Какво ли е предимството на усамотяването по празниците. Вглъбяването в себе си, когато възприятията от външния свят са сведени до минимум, ни дава възможност да опознаем нашата същност такава, каквато е, а не такава, каквато ни се иска да ярваме, че е. Така, особено когато методът на медитация, наречен Vipassana (наблюдаване), има това за цел, стигаме до момента, в който съвсем ясно намираме тъкмо в себе си причините за всичкото ни щастие или нещастие. Или пък за конфликтите ни осъзнаваме и това, което трябва да превъзмогнем у себе си, за да стане по-хармонично и съществуването, и общуването ни. Когато се обърнем към себе си, намираме и рай, и ад. Откриваме, че споделяме всички светли и всички тъмни страни с целия свят наоколо и вече се отказваме да съдим или да пренебрегваме.

Съвсем естествено се стремим към търпение

толерантност и любов, защото е ясно, че само когато раздаваме хубавото от себе си, ние го увеличаваме.

Разбира се, не ви казвам нищо ново - от хилядолетия мъдрите ни учат... Но тъкмо тук е разликата - дори всички учения да усвоим и всички книги да прочетем, ще сме разбрали само с интелекта си. Истината става наша истина едва когато я преживеем, когато се изправим сами пред собствената си природа и започнем да се познаваме. Така правим и най-прекрасния подарък на тези, които обичаме, защото представяме да очакваме от тях да запълват празните пространства в нас, представяме да ги съдим, че не са точно такива, каквито ние смятаме, че трябва да са. Даваме любов, която не очаква нищо в замяна. Тогава и ние самите ставаме част от трансформацията, от новото раждане, на което Коледа и Нова година са само символ. □

