

Бернхард Мьощъл

ШАОЛИН

Как да постигнем покой, яснота и вътрешна сила

София, 2012

Преводът е направен по изданието:

BERNHARD MOESTL

SHAOLIN

KNAUR TASCHENBUCH VERLAG

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2008 by Knaur Verlag

© Жана Ценова, превод, 2012

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-106-7

БЕРНХАРД
МЬОЩЪЛ

ШАОЛИН

Превод от немски
Жана Ценова



СЪДЪРЖАНИЕ

Увод.....	11
-----------	----

Част първа

Научи се да стоиш / 15

Принципът на настоящето	19
Принципът на вниманието	31
Принципът на решителността.....	47
Принципът на нежеланието да притежаваш	63

Част втора

Научи се да бъдеш силен / 75

Принципът на спокойствието	79
Принципът на бавността.....	95
Принципът на подражанието	109
Принципът на случая.....	123
Принципът на отстъпването	139

Част трета

Научи се да побеждаваш / 153

Принципът на превъзходството.....	157
Принципът на умението да се освобождаваш.....	171
Принципът на самопознанието.....	185
Принципът на общността.....	199
Епилог.....	223
Шаолин черпи от много източници.....	225
Благодарности.....	233
За автора.....	235

Скъпи читатели,

В сърцето на Китай, недалеч от град Джънджоу, административния център на централната провинция Хънан, се намира селото Шаолин – малко селце, но то без съмнение може да се мери по известност с големите градове от цял свят.

Защото след като преди повече от 1500 години индийският монах Бодхидхарма¹ е основал тук будистки манастир, около този храм и неговите обитатели се създават все нови и нови митове. Тези монаси се славят като непобедими майстори в боя с голи ръце, а според някои притежават дори свръхчовешки способности; монасите са развивали и усъвършенствали изкуството на шаолинското кунфу почти петнадесет века.

Ако мислите, че учението на Шаолин засяга предимно бойните изкуства, вие се заблуждавате. Всеки ученик от манастира, за да стане майстор, рано или късно преодолява тази представа – по същия начин, както се научава да се вслушва в тялото си, да го уважава и да използва пълните му възможности. Или пък да осъзне, че мисленето е това, което дава на тялото енергия – но то му я и отнема. И накрая: да разбере, че може да контролира с мисленето себе си и своето обкръжение и че единствено то го прави непобедим. Защото и най-дребните ядове ненужно ти изразходват енергията, която можеш да използваш много по-полезно другаде.

С помощта на 13 житейски принципа Бернхард Мьощъл обяснява как човек може в крайна сметка да избегне битката – и въпреки това да победи. Ще ви помогне да се справяте по-добре

¹ Бодхидхарма (ок. 470–543?), кит. Путидамо или Дамо, яп. Бодайдарума или Дарума, е 28-ият патриарх след Шакиямуни Буда в индийската линия и първият китайски патриарх на чан (дзен). Според традицията, след като бива утвърден за 28-и патриарх от 27-ия патриарх Праджнядхара, през 520 г. той пристига от Индия в Южен Китай. След кратък неуспешен опит да разпространи учението там пътува из Северен Китай и накрая се установява в манастира Шаолин, където в продължение на 9 години неуморно упражнява дзадзен (медитация в седяща поза). – Б.пр.

с напрежението, стреса и изискванията, стоварващи се върху ви в работата, а и в личния ви живот. Животът ви ще се изпълни с енергия и сила.

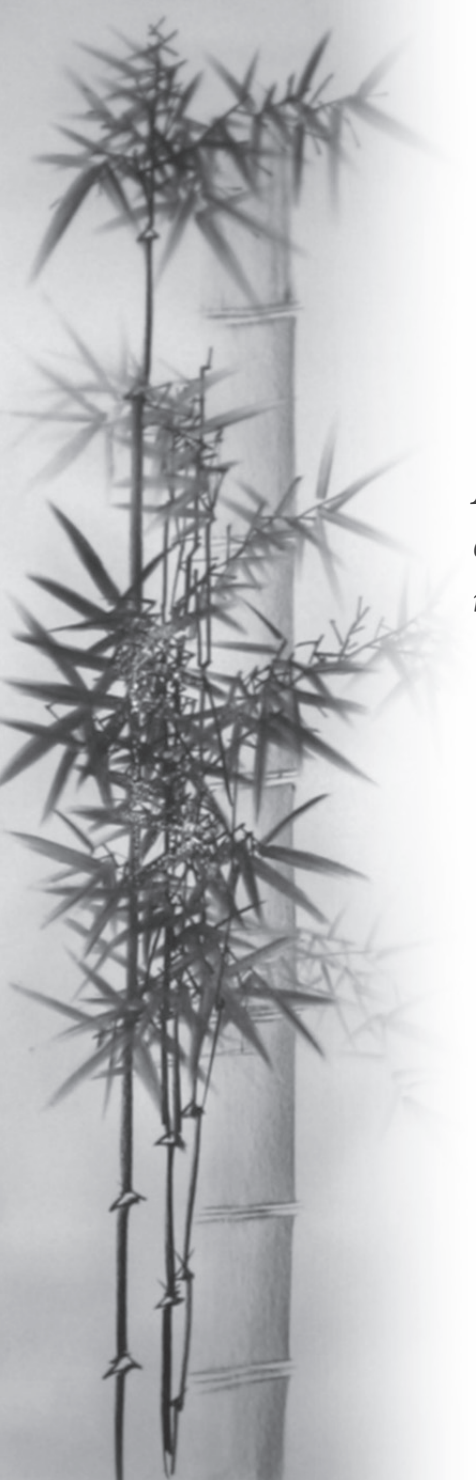
Тези простички правила са приложими навсякъде, независимо къде се намирате. Нужно е само да сте готови да постигнете яснота по отношение на себе си, на своите способности и начина си на мислене..

При това не е необходимо нито да сте монаси, нито да живеете в манастир, за да прилагате успешно тези принципи. Тези простички правила са приложими навсякъде, независимо къде се намирате. Нужно е само да сте готови да постигнете яснота по отношение на себе си, на своите способности и мислене, а и евентуално да промените последното.

Промяната на мислите не настъпва моментално. За всяка промяна е нужно време. Не очаквайте чудеса, но и не се отказвайте веднага.

Последвайте монасите от Шаолин и открийте своя личен, неповторим път към покоя, яснотата и вътрешната сила.

Герхард Концелман
Президент на Международния институт „Шаолин“



*Ако възнамеряваш
да се обновиш,
прави го – всеки ден.*

Конфуций

УВОД

Изкуството на войната ни учи, че не бива да разчитаме на вероятността, че врагът няма да дойде, а че трябва да се подготвим да го приемем; че не бива да се надяваме, че той няма да ни нападне, а че трябва да разчитаме на факта, че сме заели непревземаема позиция.

Сундзъ,
„Изкуството на войната“

*Как функционира тази книга
и как да извлечете най-голяма полза от нея*

Преди всичко: добре дошли. Хубаво е, че сте тук. Хубаво е и че желаете да се промените. Не зная как е при вас, но за мен името Шаолин винаги е означавало една мечта. Вече повече от 1500 години този манастир е неделимо свързан с изкуството на боя с голи ръце и с мита за непобедимостта.

Като дете исках непременно да овладея това легендарно бойно изкуство. Исках просто да зная, че не е нужно да се страхувам от никого. По-късно ме привлече удивителното знание на тези хора. Оттогава насетне някои думи на старите майстори са ме съпровождали през целия ми живот. В многобройните си разговори с монасите, най-сетне разбрах, че човек трябва да се научи да се бие толкова добре, че да не е необходимо да се бие. Тогава той е стигнал до онзи момент, в който може да се изправи срещу най-големия си противник – срещу самия себе си.

ЗА ПРОМЯНАТА Е НУЖНО ВРЕМЕ

Тази книга е разделена на тринадесет глави. Всяка е затворена в себе си и може да бъде разглеждана като отделна цялост. Но

тъй като темите се градят една върху друга, би трябвало да съблюдавате в максимална степен тяхната последователност. Въпреки всичко „Шаолинските принципи“ не са книга за прочит, а книга за работа. Както не е възможно да научиш кунфу за един ден, така не е възможно и да се промениш истински за няколко дена. Тринадесетте принципа трябва да станат ваша плът и кръв, също както техниката става плът и кръв за боеца.

Когато не разбирате нещо, не минавайте нататък, а го прочетете още веднъж.

Освен това, за да можете да извлечете максимална полза от книгата, ще ви е необходим и един празен бележник, в който да си водите записки. Моля ви да си купите много красив бележник, например с декоративна корица, и да напишете името си с големи букви върху него.

Тази тетрадка ще бъде вашият личен придружител и накрая тя ще знае много неща за вас. Това са вашите записки и такива трябва и да си останат. Вътре в текста и в края на всяка глава ще намирате упражнения и въпроси. Записвайте си отговорите на тях в тетрадката. Най-добре правете това точно на онези места, където ви моля да го направите. Често резултатите ще са ни необходими за по-нататък. Много важно е да сте наистина искрени, когато отговаряте на въпросите. Записвайте нещата такива, каквито са в действителност.

Никой освен вас няма да узнае отговорите ви.

Турският държавник Мустафа Кемал Ататюрк е казал: „Когато оценяваме дадена ситуация и обмисляме евентуални мерки, не бива нито за миг да се отказваме да видим истината такава, каквата е, дори да е горчива.“ Когато по-късно отново минете книгата, ще видите, че отговорите ви се променят. Тук обаче няма да намерите решения от типа: „Когато сте отговорили на въпроса така и така, би трябвало да направите това и това.“ И аз няма да оценявам отговорите ви. Можете да очаквате да намерите в книгата прозрения за своето поведение, но

не и правила. Промените трябва да дойдат от
самите вас.

УВОД

Шаолин

*Голямото предизвикателство на живота – е казал
Пол Гоген – се състои в крайна сметка в това да
превъзможнеш ограниченията вътре в себе си и да стигнеш дотам,
докъдето сам не си се осмелявал да мечтаеш.*

Приемете тази книга като пътуване към вашето собствено
Аз, към вашите приятели и врагове, към вашите възможности и
ограничения и далеч отвъд тях. С радост ще ви придружа.

Нека тръгнем по пътя.



Част първа

Научи се да стоиш

*Преди да се научиш
да побеждаваш другите,
научи се
да стоиш здраво на
краката си.*

Китайска пословица



*Не ще намериш време утре
за работата днес.*

Китайска пословица

1. ПРИНЦИПЪТ НА НАСТОЯЩЕТО

Не върви след миналото и не се губи в бъдещето. Миналото вече го няма. Бъдещето още не е дошло. Животът е тук и сега.

Буда

Научи се да живееш тук и сега и осъзнай преходността

„Когато най-сетне се пенсионирам, ще наваксам с всичко. Та дотогава има само дванадесет години. Дотогава трябва да издържа.“ Не ви ли звучат познато тези думи? Представата, че, да, наистина, в този момент животът ни не е оптимален, но в обозрим период от време ще се подобри? През седмицата живеем с мисълта за уикенда, а през уикенда – със страх от работната седмица? И през всички седмици от годината – с мисълта за отпуската или дори за пенсионирането, когато най-сетне ще наваксаме с всичко, което сме пропуснали?

Бъдете откровени: колко често сте отлагали за по-късно нещата, които непременно искате да направите? Понеже сте се съобразявали с другите, понеже моментът не е бил подходящ или защото... да, всъщност защо? И колко често по-късно наистина сте правили онова, което някога ви се е струвало толкова важно? „Рядко – ви чувам да отговаряте. – Всъщност много рядко.“ А колко често сте си казвали на самите себе си: „Хубаво е тук, където съм; добро е това, което правя в момента; хубаво е, че животът ми е точно такъв. Независимо какво е било вчера, независимо какво ще ми донесе утрешният ден, следващият час, следващата секунда, просто е чудесно, че точно този момент съществува. Че мога да го изживея.“ Не ви ли чувам да казвате отново: „Рядко“? „Всъщност много рядко“?

Шаолин

Тук започва шаолинският принцип на настоящето. Започва тук и сега, точно на мястото, на което се намирате сега.

Този шаолински принцип ни учи да приемаме мига. Да приемем всичко, което може да възникне в него. Да приемем момента, без да го оценяваме. Да не го сравняваме нито с миналото, нито с бъдещето. Да живееш според този шаолински принцип означава да живееш в конкретния миг, да разглеждаш този особен момент като удивителна, скъпоценна, преходна част от живота.

В един от най-важните текстове на юдаизма – Талмуда – се казва: „Дори само един час живот е живот.“ И това безспорно е вярно. Монасите от манастира Шаолин обаче продължават и понататък: „Не само всеки час живот, но и всеки миг изживян живот е живот.“ Да живееш тук и сега означава да уловиш мига, да го приемеш с благодарност, за да го оставиш веднага да си замине. Да си наясно, че нито един миг от нашия живот, независимо дали го ценим или го пропускаме без внимание, няма да се повтори отново.

*Да живееш тук и сега означава
да осъзнаваш мига и неговата преходност.*

Това означава да разбираме, че трябва да отдаваме на всеки миг, независимо дали той ни прави щастливи или тъжни, доволни или ламтящи за още и още, радостни или гневни, онова внимание, което му подобава: вниманието към една част от нашия живот.

МЪДРЕЦЪТ И ТИГЪРЪТ

Всеки послушник в манастира знае историята за мъдреца, който излязъл на едно високо плато да се разходи. Внезапно чул, че от известно разстояние зад гърба му фучи тигър, който явно

се приближавал към него. За да се изплъзне от тигъра, човекът хукнал да бяга с всички сили, но се затичал право към една пропаст. Тигърът идвал все по-близо и по-близо. В безизходицата си човекът се притиснал към самия ръб на пропастта и започнал да се плъзга надолу. В последния момент успял да се улови за един корен. Но над него бил тигърът, под него – пропастта. Няколко измъкване. Всички пътища за бягство били затворени. Тогава човекът съзрял точно пред себе си една дива ягода. Откъснал я, лапнал я и си казал: „Колко е вкусна тая ягода!“ Това наричам да живееш за мига! Първоначално всички намират поведението на човека за странно. Та няма в тази ситуация за него няма по-добро действие от това да разсъждава колко е вкусна ягодата? Трябва ли наистина да мисли за нея? Но няма този момент би се променил? Дори ако през следващия момент човекът бъде погълнат от тигъра или падне в пропастта, защо да не се наслади на живота до последния си миг? Защо да не се порадва на ягодата?

*Ако искаме да приемем мига,
без да го оценяваме, не бива и да го осъждаме.*

Никой миг не е добър или лош. Той просто съществува. Защото дори ако ситуацията на човека не изглежда да е най-добрата, от всеки миг може да възникне друг, който няма нищо общо с нашето очакване. Тъй като не знаем как е свършила историята, можем сами да измислим какъв да е краят ѝ: тигърът изгубил интерес към човека и се оттеглил. Та нали и това е вариант? Естествено, наравно с възможността тигърът да изяде човека – обаче е вариант!

Не че ягодата или интересът на човека към нея би му спасил живота. Нищо не би му го спасило. Просто следващият момент не би изпълнил нашите очаквания. Но дори ако ги беше изпълнил както в другия вариант, няма затова този момент щеше да е по-добър или по-лош? Едва ли. Той просто съществува. И мъдрецът го е приел такъв, какъвто е.

ПЪТЕШЕСТВИЕ ДО ТУК И СЕГА

Докато четете, изминават още много мигове, на които не сте обърнали внимание. И така, време е да осъзнаете мига, да го изживеете в буквалния му смисъл. Готови ли сте? Добре. Сега прочетете следващия параграф до края и после оставете книгата настрана, за да изживеете мига. Не когато ще имате време за това, а тук и сега.

Ако искаме да изживеем мига съзнателно, трябва да го дефинираме. Бихме могли да кажем, че той е една секунда, но тя дефинира само времето, а не живота.

Ами ако кажем, че той е едно дихание? Спрете за малко и обърнете внимание на дишането си. Това не е съвсем лесно в началото. Помогнете си, като поставите ръката си върху корема.

- Дишайте съвсем съзнателно, почувствайте как дробовете, гърдите, коремът и долната част на тялото ви се изпълват с кислород.
- Задръжте малко и оставете дъхът ви да се освободи.
- Усещате ли как ръката ви се повдига и спуска надолу? Усещате ли ритъма на вашия живот?
- Сега отстранете ръката си и се вчувствайте в себе си. Дишането продължава ли да го има? Чувствате ли източника на вашия живот? В случай че не – отново поставете ръката си върху корема. Усещате ли го?

Нека дефинираме времето между две вдишвания като мига, който искаме да възприемем. Пак и пак. Усетете дишането си. Усетете миговете, почувствайте как те идват и си отиват. Усещате ли живота си? Вашето тук и сега? Преди да продължите с четенето нататък, си подарете двадесет мига внимание.

Сега изживяхте съзнателно двадесет мига от живота си, почувствахте как те идват и си отиват. Но дали наистина изживяхте това тук и сега?

Бяха ли мислите ви насочени към дишането ви и към усещането за преминаващия миг? Бяхте ли там, където бяхте? Или мимоходом си мислехте каква работа имате още да свършите, какво ще ядете на вечеря и че трябва да се обадите на ваша приятелка, която отдавна очаква да ѝ звъннете?

Да живееш за мига означава да се концентрираш изцяло върху него. Да извлечеш от него всичко, но и всичко да му дадеш.

И така, веднъж един ученик от манастира Шаолин отишъл при своя учител и го попитал: „Учителю, как се упражняваш да живееш за мига във всекидневния си живот?“

Учителят отговорил: „Когато съм гладен, ям. Когато се нахраня, си измивам лицата. Когато съм уморен, спя.“

Ученикът отвърнал: „Всеки прави тези неща. Това значи ли, че всеки се упражнява да живее за мига като теб?“

Учителят отговорил: „Не, не всеки прави нещата по същия начин.“

Ученикът попитал: „Защо да не е по същия начин?“

Учителят се усмихнал: „Когато другите ядат, те не се осмеляват да ядат. Мисленето им е пълно с безкрайно много разсъждения. Затова казвам: не е по същия начин.“

Как беше при вас? Като всички ли изживяхте вие своите двадесет мига или като учителя? Изживяхте ли ги или те изчезнаха, защото се намирахте някъде другаде, а не при себе си?

Хубав пример за живи същества, които живеят според шаолинския принцип, са птиците. Вероятно всички животни живеят съгласно този принцип, но при птиците можем да видим това най-добре. Те живеят винаги за мига. Пейт, защото идват пролетта, лятото, есента или зимата. Защото са добре. И защото живеят за мига. И когато пейт, пейт. Тогава не ядат, не хранят малките и не спят. Птиците изживяват всеки отделен миг. И когато ги чуем да пейт, усещаме, че те знаят кое прави всеки миг толкова безкрайно скъпоценен: неговата неповторимост.

Шаолин

Всеки отделен миг идва и си отива и никога не се повтаря. Може да дойдат подобни мигове, по-добри или по-лоши от настоящия, по-весели или по-тъжни, но този конкретен миг, който току-що е отминал, няма да се повтори никога. И така, когато обмисляме стойността на настоящето, трябва да знаем, че неговата невероятна особеност е в това, че прави всяко нещо неповторимо. Дори когато прочитате едни и същи думи в книгата отново по същия начин, по който сте го направили вече веднъж, няма да е същото, защото моментът е друг. Дори ако правим същото, което вече сме направили, то никога не е същото.

Ето защо не е и чудно, че хората непрекъснато се опитват да задържат невъзвратимия миг. Изследване на това какво вземат със себе си хора, които бягат от горяща къща, дава един удивителен на пръв поглед резултат: първото нещо, което вземат те веднага след документите си, са снимките. Чак след това идват останалите вещи.

В какво, питаме се, е високата стойност на една снимка? И си отговаряме: в нейната очевидна неповторимост. Във факта, че човек може да си купи отново вещите за потребление, да си нарисова картина, но фотографията, която представлява винаги заснемане на определен момент, никога не може да се повтори абсолютно същата. Дори две снимки, които са направени през интервал от половин секунда, не показват един и същ миг. Нищо не документира толкова силно преходността на мига както снимката.

И така, изглежда, че целта на западното общество винаги е била не да увеличи броя на щастливите мигове, а да ги консервира в мечтите. Било като рисунки и живопис (в началото), било като фотографии (по-късно), но винаги споменът за даден щастлив момент е трябвало да бъде съхранен за вечността. Обаче шаолинският принцип на настоящето ни учи, че с нищо не можем да задържим мига. Нашата отговорност е да го изживеем.

Може би – е казал френският философ Жан-Пол Сартър – има и по-добри времена. Ние обаче живеем в тези.

Въпреки това непрекъснато чуваме и четем, независимо кога и независимо у кого, все за тези „по-добри времена“. Може би те биха били по-тежки, може би биха били изпълнени с повече лишения, но на нас все ни се струва, че биха били по-добри. Други времена: това е представа, чужда за принципа на Шаолин. „Ден след ден добър ден“ – казват тук. Кое е неразбираемо за нашия западен начин на мислене. Един ден не е добър затова, защото ние го оценяваме като добър. Както не е и лош само защото ние го усещаме като такъв. Горното изречение не е обаче и изискване да откриваме във всеки ден нещо добро.

Един ден, един час, дори един миг, разглеждани сами по себе си, не са нито добри, нито лоши. Тогава поговорката „Ден след ден добър ден“ ще ни стане може би малко по-понятна. Защото във връзка с шаолинския принцип, който ни учи да не оценяваме мига, понятието „добър“ не е противоположност на понятието „лош“.

Денят, часът, мигът са добри просто защото ги има. А и нямат алтернатива.

Животът е тук и сега, независимо дали ни харесва, или не. Защото ако живеехме някъде другаде и бяхме други, нямаше да сме там, където сме точно сега. Нито вие, нито аз. И нещата нямаше да са различни. Ето защо е напълно безсмислено да умуваме за други възможности – били те добри или лоши.

Дори когато човек се събуди сутрин и е болен, безработен, сам или уж много дебел, положението е такова и животът въпреки всичко продължава нататък. На времето и на деня им е съвършено безразлично как се чувстваме случайно ние. Слънцето неизменно върви по орбитата си. Миговете на живота идват и отминават. И с всяко разсъждение защо конкретният миг не е добър, въпросният миг си отива завинаги. Не е важно какво се случва в отделния миг, а какво ще направим от него лично ние.

НЕ ЖИВЕЙ В ПОЛОЖЕНИЕ „ИЗЧАКВАНЕ“

Когато по-горе се опитах да покажа нагледно какво е отрязъкът от време на един миг, най-напред предложих да използваме секундата. Дълбоко присъщо свойство на човека е да иска да схване всичко, всичко да раздели на по-дребни части, всичко да постави под свой контрол. Като разделяме времето на секунди, часове, дни и месеци, ние се опитваме да го овладеем. Всичко, което ни е важно в живота, си има определено време. Коледата, началото на отпуската, пенсионирането, доставката на дългоочаквания нов компютър, интервюто за работа. А всичко, което не става в определено време, се подчинява на останалите неща.

Когато на път за уговорена среща случайно срещнем някого, с когото от цяла вечност е трябвало непременно да говорим, но в момента нямаме уговорка, въпреки това се уговаряме с него за по-нататъшна среща. Ще спрем да пушим в навечерието на Нова година. Ще се захванем с новата програма когато най-сетне ни доставят новия компютър, което ще стане след няколко дена. И през отпуската най-сетне ще се насладим на живота. Само още една седмица. Само да станем още седем пъти и да отидем на работа още пет пъти. Кога най-сетне всичко ще свърши! Но след два часа ще свърши и този работен ден. Един ден по-малко. Но и един ден по-малко от живота ни, нека отбележим. Отново ли ви виждам да кимате? Не ви ли чувам да казвате, че редът е такъв, че човек трябва и да се порадва на нещо? Естествено, че трябва и може.

Но какво става с времето между кулминациите от живота? С времето между отпуските? С онова време, което буквално убивате в чакане да мине времето? А мисълта: „Трябва да отида още сто и седем пъти в службата, докато ми дойде отпуската“? Не сте ли се замисляли всъщност колко много мигове от живота ви отлитат без внимание, защото чакате нещо друго? И какво би било, ако внезапно в последната минута трябва да се откажете от почивката, за чието предвкушване сте пожертвали толкова време? Толкова много изгубени мигове! И при това всеки един от тях би могъл да бъде най-хубавият в живота ви. Дори когато трябва да правим нещо, което не ни носи истинско удоволствие или радост в момента, изкушението да пренебрегнем настоящия миг е голямо.

*Да живееш тук и сега означава да приемаш
нещата в момента, в който те съществуват.
И да приемеш от всеки миг онова, което той може
да ти предложи.*

НАУЧИ СЕ ДА СТОИШ

ЧАСТ ПЪРВА

Принципът на настоящето ни учи да изживяваме всеки миг. Да правим всичко тогава, когато искаме да го правим, когато го смятаме за нужно или съзнателно да се откажем да го направим. Сега или никога.

Понякога не съществува „по-късно“. Спомням си една ситуация, когато казах на един приятел, че непременно трябва да се срещнем отново с наш общ колега, когото обичахме. Беше късно вечерта и поисках да си отбележа, че трябва да му се обадя на следващия ден. Той ми отговори: „Нека го направим още сега, веднага!“ Може би ще прозвучи като банална история, че няколко дена по-късно въпросният ни колега не се събуди, но е тъжен факт. И доказателство, че понякога няма „по-късно“.

Хората, които разделят живота си на отрязъци от време, смятат, че познават голямата цялост. Учат до тук и тук, работят до тук и тук, после отпуска и пенсия. Тогава най-сетне правят онова, което искат. Тогава най-сетне идва голямата свобода, животът, който си заслужава да живеят.

Но често се питам откъде ли знаят, че изобщо ще живеят толкова дълго? Че не изразходват целия си живот в очакване на нещо, което никога няма да се случи? Че някога ще има обезщетение за понесените сега мигове? Всяка сутрин, когато се събудим, независимо дали се чувстваме добре или зле, дали сме весели или тъжни, сами или с партньор, би трябвало да сме наясно, че тайната на живота е в настоящето. Че всеки неизживян миг е загубен завинаги. И че някога ще дойде денят, когато ще трябва да си заминем.

*Настоящето не се измерва с дни, не се измерва с „днес“ и „утре“:
мери се с мигове.*

Всеки миг можем да паднем мъртви и да кажем сбогом на тази игра. Без никакви причини. Затова живеете в Тук и Сега. И никога не чакайте да намерите време.

РАЗМИСЛИ ЗА ВРЕМЕТО

В състояние ли сте да живеете за мига или мислите или желанията ви се разминават с живота ви? С помощта на дадените по-долу въпроси обмислете как се отнасяте към времето на живота си.

На какви отрязъци сте разделили живота си?

.....
.....

В кой от тях се намирате в момента?

.....
.....

Ако ви оставаше да живеете още само една минута, какво бихте желали да направите?

.....
.....

Защо не сте го направили досега?

.....
.....

Кой беше вашият последен съзнателно изживян миг?

.....
.....

Бихте ли желали в настоящия момент времето да минава по-бързо? Ако да, защо?

.....
.....

Ако един миг съответстваше на едно дихание, колко мига би трябвало да са преминали вече, докато си задавам този въпрос?

.....



*Мъдрецът, като детето, е
човек, който е в състояние
да се учудва на всичко.*

Тибетска пословица

2. ПРИНЦИПЪТ НА ВНИМАНИЕТО

Както пчелата взема нектара от цветето, без да навреди на цвета и аромата му, и после отлита нататък, по същия начин минават през света и мъдреците.

Буда

*Разбери, че вникването в другите
и в самия себе си идва от вниманието*

Като фотограф често съм се питал как всъщност човек става добър фотограф-пейзажист. Интересуващите се от този въпрос хора твърдят, че били чували, че за това са необходими особен талант, доста скъпа техника, но и доста продължително обучение. Или най-добре всички тези неща накуп. Когато чуят моя отговор, най-често се удивляват и същевременно изразяват учудване.

По мое мнение за да бъдеш добър фотограф, ти трябва две неща: внимание и смирение. Добрата снимка споделя твоето удивление със зрителя, позволява му да бъде участник в твоя миг. Зрителят желае да усети твоето вътрешно смирение, да се преклони, така да се каже, пред твоя мотив. Поради което и ти самият трябва да го направиш. Тогава твоята снимка ще се хареса и на зрителя.

Независимо дали си начинаещ фотограф, правещ своите първи опити, или професионалист с десетилетен опит, пред мотива всички са равни. И начинаещият, и опитният професионалист са изправени пред едни и същи планини, пред една и съща поляна, пред едни и същи цветя. И все пак първият остава при тях само за краткия миг, докато гледа през визьора, докато натиска спусъка, който фиксира спомена. Колко малко е обхванал неговият поглед за това кратко време!

Шаолин

Другият обаче идва първия път само за да гледа. И
после идва пак.

Той познава меката светлина на утрото и пъстрата
светлина на вечерта.

Познава острите сенки на обедното време.

Познава природата, цветята, облаците, небето.

Знае коя светлина и кое годишно време я разкрива най-до-
бре.

И след като е опознал природната картина, която ще бъде
негов модел, също както фотографът-портретист опознава мо-
дела си, тогава идва времето да я гледа и съзерцава през каме-
рата.

Когато добрият фотограф е поел в себе си всички цветове
на природната картина, уханието на цветята, което може да се
види на снимката толкова малко, колкото и лекият ветреца, който
я обгръща, тогава е дошло времето да направи снимката. (Тук е
необходимо да отбележа, че намирам английския израз „вземам
картина“, *taka a picture*, за по-подходящ.) И когато най-сетне той
знае, че не неговият талант, не неговата камера или неговото об-
разование правят добрата снимка, а самата природна картина и
неговото искрено уважение към нея, тогава и ще се получи сним-
ка, която отразява вярно тази природна картина. И която е така-
ва, че се харесва на зрителите.

Дори ако звучи просто, принципът на вниманието е труден.
Представа, която трябва да усвоим бавно и можем да проумеем
бавно.

*Искаш ли да нарисуваш бамбука, казват в Китай, трябва цял
живот да го рисуваш. Може би тогава ще успееш.*

Естествено, човек може да отиде при всяко дърво, при всеки
храст и при всяко цвете и да му каже: „Уважавам те.“ Хората от
вашето обкръжение биха ви се възхитили, че сте разбрали този
труден принцип и, както изглежда, живеете според него.