

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тези няколко капки, извлечени от обширния океан на тибетската будистка литература, нямат амбицията да са изчерпателна антология, а са просто компилация от най-поучителните текстове, които ми бе дадено да прочета през годините и които избрах заради яснотата им и заради автентичността на техния автор.

Исках цитираните в тази книга текстове да представят възможно най-широкото ветрило на различните духовни традиции в Тибет. Много пъти черпих от извори, които ми се сториха особено бистри и утоляващи жаждата, и това бяха изворите на учителите, които добрата съдба ми беше дала да срещна и които по образцов начин възплъщават традициите, поддържани непокътнати до ден днешен. Изборът ми падна също така и върху слова на Буда, както и върху някои учения на големите будистки учители в Индия, цитирани често в тибетските трудове.¹

Тази антология е „малка“, доколкото тя не претендира да е изчерпателна, та макар и по причина на ограничените ми познания. Но както капката мед, която притежава, въпреки размерите си, целия вкус на делвата, от която е взета, и този сборник съдържа, поне така се надявам, същността на будисткия път, особено в неговия най-практически вид, а именно използването на всеки миг от съществуването за напредване към Пробуждането.

През 1981 г. в Бутан великият тибетски духовен учител Дилго Кхйенце Ринпоче (1910–1991) предаде в продължение

¹ В края на книгата има речник с определения на най-главните понятия от будизма, срещани в текстовете на тази антология.

на два месеца *Съкровищница на духовните учения* (Дамн-гак Дзо) – произведение в тринадесет тома, в което Джамгон Конгтрул, един от най-великите учители на XIX в., беше събрал основополагащите учения на това, което се нарича Осемте Велики колесници на Линията на осъществяването, с други думи основните линии на предаване на будистките учения, процъфтели в Тибет: Нйингма, Кадам-Гелуг, Сакия, Кагю, Шангпа Кагю, Калачакра, Оргйен Нйендруб и Чод-Шиче (вж. биографичните бележки в края на книгата).

Един ден Кхйенце Ринпоче ми каза: „Когато човек осъзнае дълбочината на вижданията в тези осем велики традиции и като види също така, че всички те водят към една и съща цел, без да си противоречат една на друга, си казва, че единствено невежеството може да ни накара да възприемем сектантско поведение.“

Именно в този момент, за да илюстрирам думите на Кхйенце Ринпоче, у мен се появи желание да преведа няколко текста от тези велики школи. Тази малка антология е само скромно осъществяване на този замисъл.

По-голямата част от текстовете бяха преведени от тибетски от мен през тридесет и петте години, които прекарах на Изток. Тези, които идват от други източници, са посочени в бележките. Случвало ни се е да вземем отново текста от неговия източник и да променим първия превод.

Според действащата традиция в преводаческия комитет *Падмакара*¹, в който участвам, тези преводи бяха сверени с тибетските оригинали от друг преводач – естествено моят приятел Кристиан Брюя, който също така преработи превода на немалко текстове. Предварителни варианти на тази антология бяха прегледани внимателно от Карис Бюске и Мадлен Треен и получиха ценните препоръки на Жан-Франсоа Ламбер, на Ян Льо Тумлен и на други членове на преводаческия комитет *Падмакара*.

¹ Този комитет, създаден преди повече от тридесет години, си постави за цел да превежда възможно най-вярно големите текстове на тибетската будистка литература и да ги публикува, за да ги направи достъпни за западната публика.

Това, което се нарича „дух“, е много любопитно явление. Понякога скован и неподатлив на никаква промяна, той може да стане и много гъвкав, стига само човек да полага постоянни усилия да го промени и да бъде убеден, чрез разсъжденията, че тази промяна е не само възможна, но и необходима. За това не е достатъчно само да се отправят желания или молитви. Трябва да се намеси разумът, като се опира на опита. Не бива също така да се надяваме тази промяна да стане веднага, защото старите ни навици се съпротивяват на всяко бързо решение.

Негово Светейшество XIV Далай Лама

Увод

Будизмът е най-вече път на познание, който води до освобождение от страданието. Пробуждането, което е неговата кулминация, е едновременно мъдрост, основана на точно разбиране на действителността, и освобождение от разстройващите емоции и от воалите, породени от незнанието. Практикуването на будизма не се състои в отказ от доброто в живота, а в отстраняването на причините за страданието, към които често сме привързани като към наркотик. Така че изучаването на будистките учения не се състои в претоварване на духа с много информация, а в овладяване единствено на познанията, необходими да се освободим от *сансара* – цикълът от съществувания, обусловени от незнанието и болката.

Будисткият път е структуриран по такъв начин, че държи сметка за постепенността и последователността на вътрешната промяна, в която всеки етап води естествено до следващия, също като при строежа на къща, където не може да се сложи покривът, без преди това да са изкопани основите, да са издигнати стените и да е направено скелето.

Има фактори, които благоприятстват тази промяна. Най-важният е осъзнаването, че човек притежава в себе си потенциала за промяна, това, което будизмът нарича природата – или зародишът – на Буда. После идва ред на интереса, предизвикан от срещата с истински духовен учител, последван от въодушевеното решение да се култивират алтруизмът, съчувствието и други основни качества, които този учител олицетворява; и накрая постоянството, необходимо за осъществяването на всяка истинска промяна.

Размислите, медитациите и духовните упражнения, които очертават пътя, са обърнати към тялото, към словото и към духа, но в крайна сметка духът е този, който трябва да променим, ако искаме да излекуваме собственото си страдание и страданието на всички хора. Ето защо Буда заявява:

*Без да правиш и най-малка постъпка, що вреди,
упражнявай се свършено в доброто
и владей напълно духа си –
ето учението на Буда.*

Откъде трябва да започнем? За да тръгнем действително и успешно по пътя на промяната, трябва да започнем с искрен размисъл за собственото си положение. Докъде съм стигнал аз в моя живот? Какви бяха досега приоритетите ми? Какво мога да искам още за времето, което ми остава да живея? Разбира се, това размишление има смисъл само ако човек чувства, че промяната е едновременно желана и възможна. Желана: мога ли да твърдя, че нищо не трябва да бъде подобро в моя живот и в света около мен? Възможна: всъщност само от мен зависи да го реша.

Остава също така да разберем и в каква посока искаме да се променим. Ако се стремя да се издигна в обществената йерархия, да стана по-богат или да се развличам, убеден ли съм в себе си, че тези неща, при положение, че ги получа, ще ме изпълнят със задоволство? На кръстопътя, на който си задавам въпроси за моите цели, трябва да съм честен пред себе си и да не се задоволявам с повърхностни отговори.

Будизмът отговаря, че човешкият живот е във висша степен ценен; че разочарованието, което ни обзема понякога, не означава, че животът не си струва да бъде живян, а че ние все още не сме определили ясно това, което може да му придаде смисъл. „Въпросът не е да се знае дали животът има смисъл, а как всеки един от нас може да му придаде смисъл“, казва Далай Лама. Бидейки във висша степен ценен, нашият живот става още по-ценен, ако се радваме на всичките си физически и духовни способности, ако сме свободни в действията си и ако се

възползваме от тези благоприятни условия, за да разгърнем потенциала за промяна, който се намира в нас. Но въпреки всичко времето ни е преброено. Нещастните случаи, болестта и смъртта идват неизбежно, без да предупреждават. Оттам и наблягането върху старанието.

Тази антология е отражение на различните етапи на духовния път според традицията на тибетския будизъм, самият той основаващ се на будизма, който е жив и в наши дни в Индия. Най-напред идват четири теми за размисъл, предназначени да променят нашето възприемане на света и да насочат духа ни към духовната практика. Първият от тези размисли се отнася до необикновените възможности, които предлага човешкият живот. Вторият ни приканва да наблюдаваме преходната природа на всяко нещо изобщо и на живота в частност и ни подканя да използваме възможно най-добре малкото време, с което разполагаме. Третият се отнася до закона за причината и следствието на действията. За да сложим край на страданието и да постигнем Пробуждането, както и за да постигнем която и да било друга цел, не може да действаме как да е – има неща, които трябва да се направят, и други, които трябва да се избягват, защото всяко едно от нашите действия дава отражение върху самите нас и върху външния свят. Този размисъл ни помага да разберем последствията от нашето поведение и изводите, които трябва да си направим. Четвъртата медитация се отнася до недостатъците на сансара, с други думи до поведението, обусловено от незнанието и характеризиращо се със страдание. Тези четири теми ни помагат да осъзнаем действия, думи и мисли, които заслужават да бъдат развивани, както и такива, които причиняват нашето нещастие или просто ни карат да си губим времето.

Ученията на великите будистки учители не са никакви случайни рецепти. Напротив, това са истински практически ръководства, основани върху преживения опит на хора – вещи в духовния път, в необикновеното познание и които ясно разбират механизмите на щастието и на страданието.

След като разгледаме тези четири теми, ще се спрем на понятието „вземане на убежище“. Този термин не означава, че

търсим защитата на окултни, загадъчни сили, а че се доверяваме на ученията, водещи до Пробуждането, сиреч до истинското познание на духа и на природата на действителността, защото именно това познание освобождава от страданието. На първо време е необходимо да се опрем на хората, които вече притежават тази мъдрост и я илюстрират с действията си. Съвършеният им представител е Буда.

Следват ученията за алтруизма и състраданието, които образуват сърцевината на пътя. Каква полза само ти да се освободиш от страданието, ако всички хора около теб продължават да страдат? Един толкова ограничен подход е обречен на провал, защото нашите радости и нашите мъки неизбежно са свързани с радостите и мъките на другите. С други думи казано, всички заедно трябва да прекосим „океана на страданието“.

Преди да започнем дадено пътуване, необходимо е да съберем известен брой елементи, които ще ни помогнат да достигнем крайната си цел и да се изправим пред възможните препятствия, които неминуемо ще изскочат на пътя ни. Същото е и с духовното пътешествие. От една страна, трябва да се отърсим от духовните отрови, които пречат на духа да се развива, а, от друга, трябва да съберем „заслуги“ или положителни енергии, които ще ни предоставят жизнената сила, необходима за процеса на вътрешно съзряване.

Също така се нуждаем от безценната помощ на добър приятел и по-точно от квалифициран духовен водач, който – силен със собствения си опит и притежаващ голяма благосклонност – ще бъде в състояние неуморно да осветлява нашия път.

Най-добрият подарък, който може да ни направи един духовен учител, е да ни покаже естеството на нашия собствен дух и да направи така, че да можем да го разпознаваме. Обикновено това, което се нарича „дух“ или „съзнание“, ни се явява като изобилие от мисли, свързани с нашите възприятия, с нашите емоции, с нашите спомени, с нашето въображение. Но дали сме способни – зад тази завеса от мисли – да отделим основната съставка на духа? Умеем ли да различим чистото съзнание от настоящия момент, което е в основата на всяка умствена дейност? Това, което казват майсторите

на медитацията, чиито слова цитираме в тази антология, ще ни помогне да разпознаем същностната природа на духа и да овладеем процеса на мислите и на емоциите, които – до този момент – са идвали едни след други безспир и са ни причинявали объркване.

След това ще видим, като все така се опираме на поученията на мъдреците от миналото, че е необходимо да си отделяме периоди, когато да можем напълно да се съсредоточим върху процеса на вътрешна промяна.

Ще видим на какви практики се отдават, от една страна, отшелникът, който временно се оттегля от света, и, от друга, практикуващият, който следва своя духовен път в ежедневието си живот; как и двамата се упражняват да възприемат света по-ясно и да изпитват още повече любов и състрадание към всички същества – каквито и да са наблюдениято, медитирането и действието, които практикуват, за да постигнат собственото си благополучие, както и благополучието на другите.

Накрая ще дадем няколко съвета, позволяващи да се избегнат клопки като мързела, суетата и неконтролираните страсти, които демонът на егото не пропуска да постави на пътя ни. Тези съвети, които често приемат – от скромност – формата на упреци, отправени към самите нас, са ценни инструменти, безпрепятствено с които да вървим напред.

Започнахме всички глави в този сборник с няколко въвеждащи изречения – скромни преходи между читателя и текстове, чийто речник и стил не са непременно близки на всекиго.

Дано тези няколко съкровища, завещани ни от стародавните тибетски мъдrecи, ни позволят да използваме по най-добрия начин собственото си богатство, необикновенния потенциал, който ни предлага човешкият живот!