



Глава първа

Как да намерим убежище през трите порти

Нашият обикновен опит ни предлага три възможности да променим своя живот и да намерим вътрешен покой, радост и освобождение от страданието – нещо желано от всички ни. Тъй като объркаността ни се изразява чрез тялото, речта и ума ни, то тези три места ни предлагат и благоприятни възможности да прогоним тази обърканост. Трите области тяло, реч и ум се наричат още три порти. Като изместяваме вниманието си по специфични начини – от изразяването на болка към отпускането на тази болка – ние влизаме през тези порти, за да открием даровете отвореност, осъзнатост и топлота.

Има три начина, по които можете да се научите да изместявате вниманието си. Докато насочвате вниманието си към тялото на болката, съгласно с наставлението усещате *покоя* на тялото. Докато насочвате вниманието си към речта на болката или към подвижния ум, съгласно с наставлението разпознавате и се свързвате с *просторността*. По тези начини е

възможно да откриете едно дълбоко място на покой, безмълвие и простор. Тези три порти водят до достигане на важни места на закрила и убежище.

На мнозина им се струва по-трудно да осъзнаят пространството на самото свое *съществуване*, отколкото просто да осъзнаят усещанията, които изпитват, вътрешния диалог, който водят, или съдържанията на подвижния ум като цяло. Що за промяна описваме? Първо, необходимо е да се отворите и просто да усетите онова, което ви тревожи. Можете ли да сте напълно отворени, такива, каквото е небето с облаците? При тази метафора облаците могат да означават вашите мисли, чувства, усещания или спомени. Небето има ли проблем с облаците? Небето ядосва ли се? Нима небето казва: „Прекалено дълго стоите тук! Защо още сте тук? Какво означава, че сте тук?“ Не. Небето просто позволява на облаците да съществуват и когато те се разпръснат, не обсъжда станалото. Можете ли вие да *бъдете* като небето и да приемете облаците като домакин? Ако сте способни на това – да бъдете непосредствено със своята болка – болката сама лекува себе си: тя се само-освобождава. След като болката или обектът на вашата тревога се измести, е важно просто да останете настоящи и да осъзнаете самата отвореност.

Пътят на всеки човек е неповторим и всеки трябва да бъде готов да изпита непосредствено чувството за ограничение и болка, когато то възникне в тялото, речта и ума му, и да узнае как да намери вътрешното си убежище, за да открие положителните блага, които се пораждат, когато постъпи така. Важно е да разберем, че обръщаме прекалено много внимание на егото, на решаването на проблемите, на подвиж-

ния ум. Трябва да разберем що е егото – то е идентичност на болката. Ние непрестанно водим диалог с болката, говорим с нея. Тя ни направлява или тласка и понякога от нея откачаме. А независимо колко сме умни или опитни, егото функционира само в рамките на логиката на болката и следователно произвежда още повече болка. Вероятно е време да открием, че съществува и нещо друго, по-различно от болката, вероятно е време да се обърнем към него и да му се доверим.

За да излекуваме своето лично, семейно и обществено страдание, трябва да разпознаем реакциите, които извършваме по силата на навика. Те затъмняват истинската ни природа и ни пречат да живеем напълно свързани с присъщия ни, вроден в нас разум и способности. Реакциите, които извършваме по силата на навика спрямо различните предизвикателства в живота, аз наричам *тяло на болката*. С думата „тяло“ имам предвид не само физическото тяло с неговите напрежения, болки, ограничения и болести, а и чувството ни за идентичност като цяло, чувството ни за „аз“ или „мене“. В бон ученията тази идентичност се нарича „кармично идейно тяло на болката“. Именно това тяло на болка е онова, което чувствате, че сте вие, и което мислите, че сте в този момент.

Полезно е да насочите вниманието си към моментите на болка и предизвикателство в живота ви, защото тялото на болката е по-очевидно тъкмо в тези моменти. Когато реагираме в моменти, изпълнени с напрежение, се активира кармичното идейно тяло на болката. Ала това чувство за „мен“, това „аз“ е свършено погрешна представа за нашето Аз. Вероят-

но сте се чували да казвате в един или друг момент: „Аз минавам през труден период. Аз се разделих със съпругата си. Аз имам трудности с началника си. Аз остарявам. Аз съм болен“. Аз. Аз. Аз. Кой е това „Аз“? Наистина ли това сте вие? Изглежда, че е така. В това вярвате вие и в определен момент на болка може да сте напълно убедени в тази идентичност. И все пак основният проблем е тъкмо във вашата вяра в тази идентичност.

От това чувство за „Аз“ се развива реч на болката, която артикулира напрежението, възникващо от раздялата. Понякога това напрежение може да се изпитва като постоянни, насочени нагоре усещания в гърдите, гърлото и дишането, и често се проявява външно (в речта) или вътрешно – под формата на вътрешен диалог. То може да бъде просто като въздишка или сложно, като отрицателен вътрешен монолог, който водим със себе си по навик и който ни придружава и насън, и наяве, често без да разбираме каква вреда ни нанася, като укрепва нашата идентичност на болката.

Понеже сме хора, ние обичаме да разказваме разни истории. Умът на болката включва въображението на егото, историята, изтъкана от мисли и образи. Тя може да изглежда разумна, ала не е в състояние да обеме истината за фундаменталната ни раздяла с нашата същинска природа. Нашите истории може да ни носят удоволствие и да ни забавляват, както и да ни потрисат и ужасяват. Обаче ние не сме историите, които разказваме. И независимо колко умен или опитен е разказвачът, умът на болката не може да ни освободи от страданието, което изпитваме.

Кое нещо действително ни *освобождава* от страданието? Мигът, в който изпитате проблясък, че

сте по-големи от онова, за което мислите или което чувствате, е миг лечебен. В такъв миг погрешното чувство за Аз започва да отпуска хватката си. В медитацията наблюдението на разпадането на твърдото Аз се насърчава чрез насочване на вниманието върху чувството за Аз, а не върху определена моментна реакция. В мига, в който погрешното чувство за Аз започне да се разпада, започвате да се усещате по-различно. Ако се доверите на пространството, което се отваря, можете да откриете подкрепа, която е по-дълбока от реактивността на вашето его. Тази по-дълбока подкрепа е вътрешното ви убежище и то е вашата защита.

Нашето неистинно Аз си мисли: „Това не е добре. Този човек ме нарани толкова много. Това не е приемливо за мене“. Или: „Аз трябва да му върна. Трябва да мисля стратегически. Нуждая се от помощ“. Кой е това „мене“, кой е това „Аз“? Искаме да имаме пределно ясното чувство, че сме жертва или победител. Обаче това виждане, това его, тези гласове са тъкмо нещото, от което трябва да се защитим, защото страдаме именно от това „Аз“. Как да се свържете с онова, което е по-голямо от „Аза“? С онова, което е по-голямо от „Аза“, не се свързвате, като разговаряте с „Аза“. Не се опитвате да го направите по-добро, да го унищожите или да го игнорирате. Започвате с просто усещане на това, което усещате. Мигът, в който усетите неприятно чувство, обърканост, раздражение или каквато и да било реакция, е благоприятна възможност да откриете, че вие не сте тази реакция.

За да се възползваме от предизвикателствата в нашия живот така, че те да станат порти към лечебно и положително развитие, ние трябва да открием

къде да търсим. Идете в покоя, идете в безмълвието, идете в простора. От тези три места си позволете да реагирате. Позволете си го, като не се съпротивлявате, не отговаряте или не ги отхвърляте по никакъв начин. И като в същото време не си позволявате да засегнете своя покой, своето безмълвие, своя простор. Ако подложите на проверка преживяванията си, често откривате, че от страх не позволявате на болката да бъде толкова проста, колкото е в момента тя. И понеже се страхуваме от болката и ранимостта, се опитваме да ги ръководим, да се справим с тях. Онзи, който ръководи и се справя със ситуацията, наричам „хитрото его“. Макар да изглежда, че подкрепя известен наш аспект, отговарящ за дадената ситуация, хитрото его не е онзи, който ще намери спасение от неистинната идентичност и край на страданието. Вие си мислите, че хитрият глас е решението. Това е самозаблуда. Понеже е твърде лесно да се повярва в неистинното его, по-важното е да намерим вътрешно убежище в покоя, безмълвието и простора.

Ученията на бон школата Дзогчен, както споменах в предговора, ни казват, че нашият естествен ум е чист и съвършен, позволяващ на положителните качества, като например любов, радост, състрадание и невъзмутимост, да възникват спонтанно. В действителност не е необходимо непосредствено да развиваме тези положителни качества, нито да ги създаваме с усилия, защото те възникват естествено. Ето защо *разпознаването* на естествения ум е вътрешното ни убежище и то е целта на медитативните практики, изложени в тази книга. До вътрешното си убежище стигаме чрез опита за покоя на тялото, безмълвието на речта и простора на ума, трите порти.

Вътрешното убежище на естествения ум не е някаква вяра или идея. Това преживяване няма форма, цвят, определение, едно-единствено местоположение, нито пък е плод на определена вяра или философия. Като разпознаем естествения ум, ние се освобождаваме от страданието; не успеем ли да го разпознаем, продължаваме да страдаме. Откритието на естествения ум лекува разделенията, разрешава противоречивите емоции и мисли и премахва объркаността и страданието. Когато разпознаем своя естествен ум и добием стабилност и зрялост в разпознаването на този източник, който е вътре в нас, това постижение наричаме просветление. Понеже сме човешки същества, всеки от нас има невероятно съкровище, пространство на мъдрост вътре в себе си. Обаче ние сме загубили връзката си с убежището, намиращо се вътре в нас.

Намиране на вътрешното убежище чрез покоя на тялото

Как намираме вътрешното си убежище чрез портата на тялото? Как можем да открием онова място на покой в себе си, когато се чувстваме развълнувани или неспокойни? Първо, недейте да движите тялото си. Оставете го в покой. Позволете на болката си да диша. Второ, не подхранвайте тялото си с отрицателно внимание или тревоги; важно е да насочите към тялото си нужния вид внимание. Постигнете покой и фокусирайте вниманието си върху покоя. Това е вашата порта. Задълбочете се в покоя. Възможно е в рамките на десет минути да достигнете до

едно дълбоко място вътре във вас. Когато стигнете до мястото на покой, у вас възниква естествено чувство на разширение или просторност. Това чувство за съществуване, този простор, който усещате, е нерушим. Вие не намирате убежище в нещо, което може да бъде унищожено или изменено. Намирате убежище в нещо неподлежащо на промяна. Това убежище е просторът на съществуването. Дори ако само го зърнете, то това зърване е достатъчно, за да започнете да му вярвате. Да повярвате в пространството на вътрешното си убежище е много важно. Щом стигнете до мястото на дълбок покой, изпитвате чувство на пълна защитеност. И така, тялото е едната порта, водеща до вашето вътрешно убежище.

Понякога загубваме връзка със своята същност и ставаме пленници на начина, по който гледаме или чувстваме, както и на онова, което притежаваме. Разбира се, тялото е важно и за него трябва да се грижим, защото то е портата, чрез която можем да изпитаме своята същност. Тялото ни дава достъп до дълбок покой, който ни позволява да изпитаме мъдростта. В края на краищата ние сме способни да изпитаме вътрешен покой като фин поток от осъзнатост в тялото ни. Целта на тибетската йога е да подкрепи финото движение на тази осъзнатост. (За повече информация по тибетската йога вж. моята книга „Йога на дишането и движението“, изд. „Изток-Запад“, 2011).

Когато сме съзнателни чрез и вътре в тялото си, ние откриваме това вътрешно тяло. Можем да го наречем *свещено тяло*. Това е събуждането на нашето свещено тяло. Изпитвате основите или своето съществуване, или себе си отвъд онова, което чувствате в обикновеното тяло и променящите се негови състо-

яния. Имате усещане за битие, което е отвъд незнанието и дуалистичните страхове на егото. Можете да отидете отвъд всичко това, като се свържете с това дълбоко място по съвсем прост начин – като се свържете чрез покоя. Това не е сложно. Ако го усетите, то е най-въълнуващото нещо, което можете да направите. Когато сте изправени пред невероятно предизвикателство или изпитвате болка, и за една секунда съумеете да се преместите в мястото на пълен мир, това е много силно преживяване. То е ценно и абсолютно необходимо. Ето как намираме защита – като намерим убежище чрез покоя на тялото си.

Намиране на вътрешното убежище чрез безмълвието на речта

Как намираме вътрешното си убежище чрез портата на речта? Тялото на болката има своя реч. То има свои гласове. Не е трудно да избягваме определени хора, да сменим работата си и да получим развод, обаче е много трудно да се разведем с критичните гласове, говорещи вътре в нас. Дори ако отидем на прекрасна почивка, речта на болката ще пътува с нас. Ако отидем на плажа, и тя ще е там. Ако отидем в планината, за да подишаме свеж въздух, вътрешният ни диалог ще продължи. Как можем да победим тази вътрешна критика? Това не е възможно да стане само с говорене, дори и с „по-разумно“ говорене, както обикновено се опитваме да правим.

Може би ще кажете: „Нямам проблеми с дългове; просто не искам да мисля за това. Зает съм с работата си и имам активен социален живот“. Но когато

се събудите в три часа сутринта, започвате да мислите за дълговете си. Подходящ ли е моментът? Не. Но ето, вие лежите в леглото си, неспособни да заспите отново, защото водите разговор със себе си. Той е много шумен. И така, вие се разправяте с вътрешните си гласове и стигате до временно успокояване на разсъдъка. Намирате основания да се успокоите. Намирате основания да се почувствате добре. Ако искате да измислите основания, за да се почувствате спокойни и умиротворени, можете да го направите. Обаче това не е решението на вътрешното ви безпокойство, защото независимо колко разумно е основанието, то пак е част от речта на болката.

И така, какво можете да направите? Фокусирайте вниманието си и се вслушайте в тишината. Ако вашите гласове говорят непрестанно, просто им позволете да го направят и почувствайте пространството и тишината около тях, вместо да слушате тях и да се опитвате да говорите с тях. Почувствайте тишината във гласовете и около гласовете, вместо да се опитвате да откриете тишината в тяхното отсъствие. Не е необходимо да избягате от шума, за да откриете тишината. Тя съществува. Тя е съществувала винаги. Можете да я откриете. Като цяло вие нито отхвърляте вътрешните си гласове, нито пък ги каните. Просто сте напълно отворени. Отвореността е ключът. Както небето приема облаците, така и тишината приема всички звуци, били те външни или вътрешни.

Един мой познат си купи къща на прекрасен парцел, който изглеждаше разположен на много спокойно място. Обаче той бе obsesен от идеята за шума. Каза ми: „Можеш ли да повярваш? Платих толкова много пари, за да имам спокойствие и тишина, а пак

чувам шум от шосето!“ Искаше да съди брокера, че му е продал тази къща, защото я е представил като намираща се на спокойно място. Според него това означавало, че не бива да се чува никакъв шум. Още щом се нанесе в нея, започна да чува шум и мога да кажа, че положи много усилия, за да го чува. Не правим ли всички ние точно това? Напрягаме се да чуем шум. Вслушваме ли се обаче в тишината вътре в нас? Точно сега, ако се вслушате, ще можете да я чуете. Ще откриете още повече, ако чуete тази тишина. В мига, в който чуete тази тишина, силата на вашите вътрешни гласове ще отслабне. Обаче ако мразите своите мисли и вътрешен диалог, те никога няма да отслабнат. Следователно втората порта, портата на речта, е много важна. Когато чуete тишината, ще сте способни да приемете дърдорещия ум. Когато го приемате без оценка или анализ, силата на вашите вътрешни гласове се разпада.

Намиране на вътрешното убежище чрез простора на ума

Третият аспект на убежището се свързва с ума. Принципите на тялото, речта и ума са взаимосвързани, обаче умът стои на първо място. Разгледайте своето чувство за Аз. Вие имате известна представа за това кои сте. Не говоря за силния глас, който казва: „Аз съм професор“ или: „Аз съм майка“. Нека разгледаме гласа, говорещ в три часа сутринта. По това време професорът или майката спят и няма никой друг. Налице е чувството, че по-скоро не знаете кой сте, отколкото че твърдите, че сте някой. Утвърди-

телният глас е егото. Той е по-активен и като такъв не е трудно да бъде намерен. Ако срещнете някого и разговаряте с него десет минути, ще добиете добро усещане за какъв се мисли. Тук не се интересуваме от това. По-интересно е, че въпросните хора не знаят кои са. Налице е дълбока притъпеност – липса на знание кой си – незнание. Наистина ли се познавам в този момент? Може би ще кажете: „Какво имате предвид с това? Мога да разбера думите ви, но...“ Това е глас. Обаче отвъд този глас има чувство за незнание. Нямам предвид незнание на смисъла на думите ми. Говоря за основното незнание – да не познаваш себе си. То просмуква всичко ставащо в ума ви, в речта ви и в действията ви. Какво не знаете? Не знаете себе си. Има една традиционна бон молитва, която човек пее на учителя си: „Благослови ме да разпозна истинския си лик със собствените си очи“. Някои хора може би ще си помислят, че става дума за действителното им лице, но молитвата не говори за това. Тя не говори за външния вид или за формата. Във фитнес залата хората се интересуват от това – да гледат тяхната форма (лицето и мускулите им). Колко огледала има там? Колко огледала имате у дома си? Какво гледате? Гледате лицето си, косата си, тялото си. Нямаше ли да е хубаво, ако можехте просто да се погледнете в огледалото и да разберете кой сте в действителност?

Ние се чувстваме неприятно винаги, когато изпитваме колебание, когато ни липсва увереност или загубим чувството си за посока. Това са моментите, в които сме изправени пред предизвикателство. Какво можем да направим? Аз препоръчвам да се вземе лекарството, което наричам простор. Как вземаме

лекарството простор? Както бе казано по-горе, насочете вниманието си навътре – не към тялото, не към гласовете, а към самия ум. Вместо да усещате покой или безмълвието, опитайте се да почувствате простора. Защо е важно това? Природата на ума е много просторна. Базисните текстове на традицията бон описват природата на ума като ясна и светла. Всяка болка, обърканост и препятствие, които усещате, съществуват просто защото не разбирате истинското качество на ума.

Когато станете спокойни и безмълвни, тогава е по-лесно да затворите очи и да насочите вниманието си към своя ум. Можете да почувствате пространството около и вътре в това усещане на незнание. Можете да откриете осъзнатост в това незнание. Разпознавате светлината, която съществува в този мрак. Не се опитвате да отхвърлите незнанието и да откриете осъзнатостта. Намирате осъзнатостта вътре в това незнание. Не живеете с усилието да се опитвате да отхвърлите това незнание. Усилието се извършва без усилие. Умът, който не е бил осъзнат, сега съзнава това състояние, *базата*. В мига, в който почувствате това, изпитвате невероятна защитеност. Изпитвате чувство на сигурност, чувство на покой, чувство на баланс. Представата за убежище означава наистина да усетите защитеност. И така, третата порта, водеща до откриване на вътрешното ни убежище, е портата на ума и до тази порта се стига чрез простора.

Нека стигнем до простора от едно противоположно място – например, когато изпитваме гняв. Когато избухне гневът, той може да бъде много силен. Можете да го почувствате в тялото си, в енергията си (наречена още вятър, или *лун* на тибетски) или в

ума си. В момента на гняв просторът липсва. Ако се гневите на някой човек, вие сте фокусирани върху онова, което въпросният човек е направил или казал. Вниманието ви е насочено навън; може би дори не сте свързани с човека, а с онова, което той е направил. Чувствате се раними и усещате гнева си като своя сила, своя защита, и той става ваш опит да се освободите от проблема.

Най-важното нещо в този момент е да влезете в убежището през портата на ума. Какво следва да направите? Насочвате вниманието си навътре. Затваряте очи; гледате навътре. Усещате напрежението в тялото си и се свързвате с дишането си. Фокусирате се върху дишането си и се акцентирате върху издишането. Правите това пет или десет минути. Когато постепенно започнете да се чувствате по-добре, погледнете гнева си непосредствено, не през лупата на мислите и идеите. Насочете откритото си внимание към този гняв, без да прилагате никакви идеи. Приемете преживяванията си в простора. Когато гледате непосредствено гнева си по този начин, гневът ви не може да остане; разпада се. Обаче ако гледате на гнева си само с друга форма на гняв – разочарован ум или ум-съдник – тогава гневът ви няма да изчезне. Важно е да наблюдавате гнева си непосредствено, да приемете преживяването на гняв в простора, без да се оплитате в по-нататъшно мислене.

Често, когато наставявам учениците си как да наблюдават гнева си непосредствено, те твърдят, че гневът им се усилвал. Това ми говори, че те не го наблюдават непосредствено, или „на голо“. Вместо това гледат на гнева с друга форма на гняв, може би по-фина. Тълкуващият ум, който гледа гнева, е по-фин

и изглежда по-изискан от първия. Това ви убеждава, че той е решението. Може би мислите, че оценката ви означава осъзнаване, обаче не е. Вие гледате с очи на съдия, а не с очите на голото осъзнаване. Ще попитате: „Как да знам дали гледам правилно или не? Как да знам дали правя правилно или погрешно наблюдение?“ Единият начин е да видите резултата. Ако се разгневявате още повече или се чувствате още по-зле, то вие гледате неправилно. Ако гледате правилно – т.е. наблюдавате непосредствено и на голо – гневът ви моментално ще загуби убедителността и силата си. Лекарството на покоя, безмълвието и простора е толкова силно, че не след дълго мракът (объркващата емоция, каквато е гневът, помрачаващ отворения ум) ще се разпръсне. Ако гледате правилно във всеки даден момент, не след дълго ще откриете един ясен и отворен ум. Нуждаем се обаче от време, за да овладеем гледането по този начин, приемането на преживяването в пространството на вътрешното ни убежище и изграждането на доверие в това убежище.

Ако в тъмна стая се внесе светлина, последната не се интересува колко дълго стаята е била тъмна. Тя няма да коментира: „Тази тъмнина е била тук толкова дълго, че ще е нужен цял уикенд, за да се освети“. Не е вярно и следното: „Тази тъмнина изглежда доста скорошна. Работата ми ще върви бързо“. Светлината, или осъзнаването, е мигновена. Тя моментално прогонва тъмнината или объркаността. Желанието за светлина е безполезно. Жадуването на светлина не прави по-бързо нейното пристигане, но може да бъде полезно, ако някой ви каже, че вървите във вярната посока, или пък ви посочи, че вървите в грешната посока.