

Матийо Рикар

ПЪТИЩА НА ДУХА

София, 2013

Преводът е направен по изданието:

Matthieu Ricard

CHEMINS SPIRITUELS

PETITE ANTHOLOGIE DES PLUS BEAUX TEXTES TIBÉTAINS

NiL éditions

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 © 2010 by NiL éditions, Paris

© Недка Капралова, превод, 2013

© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-153-1

МАТИЙО РИКАР

ПЪТИЩА
НА ДУХА

МАЛКА АНТОЛОГИЯ НА
ОСНОВНИ ТИБЕТСКИ ТЕКСТОВЕ

ПОДБРАНИ И ПРЕВЕДЕНИ НА ФРЕНСКИ ОТ ТИБЕТСКИ
СЪС СЪТРУДНИЧЕСТВОТО НА КРИСТИАН БРЮЯ
ОТ ПРЕВОДАЧЕСКИЯ КОМИТЕТ „ПАДМАКАРА“

Превод от френски
Недка Капралова

Редактор
Данчо Господинов



*На Таклунг Цетрул Пема Вангял Ринпоче
с огромно уважение и признателност*

СЪДЪРЖАНИЕ

Предисловие 7

Увод..... 11

I.

Да обърнеш духа си към духовния път

1.
Ценността на човешкия живот..... 18

2.
Размисли за непостоянството и смъртта 29

3.
От зърното до плода или
законът за причината и следствието 42

4.
Неудовлетвореността,
присъща на света, обусловен от невежеството 49

5.
Отказване от причините за страданието 57

II.

Основите на практиката

1.
Намиране на убежище 84

2.
Безрезервна любов и състрадание..... 87

3.
Шестте съвършенства
или трансцендентни добродетели 116

4.	Пречистване от воалите и придобиване на заслуги.....	144
5.	Духовният учител.....	156

III. Главният път

1.	Разбиране на природата на духа	170
2.	Отшелникът.....	190
3.	Задълбочаване на духовната практика.....	201
4.	Виждането, медитацията и действието	206

IV. Отстраняване на препятствията и напредване в практиката

1.	Прогонване на грешките	242
2.	Отстраняване на вътрешните демони	275
	Приложение.....	281
	Речник	287
	Биографични бележки за най-важните цитирани автори	298
	Благодарности.....	326

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 въплъщават 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. По-някога 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 разсъждение-то, че тази промяна е не само възможна, но и необходима. За това не е достатъчно само да се отправят пожелания 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 съпротивляват 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 съвършено в доброто
и владей напълно духа си:
ето го 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 действваме 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 последиците 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 Пробуджането, 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 виждането, 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 текстовете, чиито 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!

I.

**ДА ОБЪРНЕШ ДУХА СИ
КЪМ ДУХОВНИЯ ПЪТ**

ЦЕННОСТТА НА ЧОВЕШКИЯ ЖИВОТ

Първото, което трябва да направи този, който се стреми да следва духовния път, е да разбере до каква степен човешкият живот е ценен. Използван съзнателно, той ни предоставя неповторимата възможност да разгърнем потенциала за Пробуждане, който се намира във всички нас, но който ни е много лесно да пренебрегнем или да пражосаме. Според будизма сред всички форми на живот, които можем да приемем в редуването на животите, раждането като човек е изключително рядък случай. Сравнява се с банкет, на който се наслаждаваш след векове глад.

Една от причините, поради които този живот е толкова ценен, е възможността, която той ни дава, да познаем отново и да развием същността или потенциала на пробудеността, която е фундаменталната природа на всяко съзнателно същество. Тази природа, временно прикрита от помрачеността на ума и объркващите емоции, остава скрита като съкровище вътре в нас. Практикуването на будисткия път, или Дхарма, се състои в отстраняването на воалите, които я скриват. То няма за цел да „изгради“ състоянието на буда, а просто да го разкрие. Защото човек не може нищо да добави или да премахне от тази природа, която е не нещо друго, а самата основа на нашия дух. Качествата, придобити по пътя на Пробуждането, не се създават произволно, те отразяват постепенното осъществяване на нашата природа, както блясъкът на скъпоценен камък, който се проявява с все по-голяма сила, колкото повече го изчистваме от тинята, която го обвива¹.

¹ Някои глъкуватели на будизма имат малко по-различно виждане и смятат, че *татхагатагарбха*, или същността на Буда природата, не присъства напълно във всяко същество, а се развива с практикуването на пътя, също като зърно, което узрява и накрая дава плод, а именно състоянието на буда.

ШАБКАР (1781–1851)¹

Морякът трябва да прекоси океана, докато притежава кораб; генералът трябва да победи врага, докато разполага с армия; бедният трябва да дои „кравата на изобилието“², докато му е подръка; пътникът, който иска да достигне далечни страни, трябва да продължава пътя си, докато разполага с отличен кон. Колкото до вас, вие, които притежавате временно ценен човешки живот и получавате наставленията на духовен учител – възплъщение на всички буди от трите времена³, мислете с радост и с възторг за изминаването на великия път на върховна Дхарма, като все повече се приближавате до крайната цел: Пробуждането и освобождението.

ШЕЧЕН ГЯЦАП (1871–1926)⁴

Понастоящем разполагаме с едно ценно човешко съществуване, благодарение на което срещнахме истински духовен учител, получихме задълбочено обучение и поехме по пътя на

¹ Shabkar Tsogdruk Rangdrol (*zhabs dkar tshogs drug rang grol*, 1781–1851), откъс от *chos bshad gzhan phan nyi ma*, SH60, in *zhabs dkar tshogs drug rang grol gyi bka' 'bum*, vol. Shechen Publications, Delhi, 2003, vol. 10 (ТНА), p. 16–17.

² В будистката митология се говори за „крава с непресъхващо виме“ – символ на изобилието и на осъществяването на всеки стремеж.

³ Будите от миналото, настоящето и бъдещето. Според будизма на Голямата колесница (Махаяна) хиляда и един буди са се появили и ще се появят през нашата ера, или *калпа*, която представлява времетраенето на една отделна вселена. Буда Шакаямуни, роден преди около 2500 години, се смята за четвъртия от тези буди.

⁴ Откъс от *rdo rje theg pa'i thun mong gi sngon 'gro spyi la sbyor chog pa'i khrid yig kun mkhyen zhal lung rnam grol shing rta* (*Колесницата на пълното освобождение, устно предаване на всезнаещите, упътвания, приложими за всички предварителни практики на Диамантената колесница*), vol. 7, „Collected works of zhe chen rgyal tshab padma rnam rgyal“, Paro, Dolgo Khyentsé Rinpotché, 1975–1994, pp. 66–67.

освобождението. И все пак ако – като изследователя, който се връща с празни ръце от остров, обсипан със съкровища – ние се задоволим да се радваме за известно време на това безценно съществуване, без да вземем от него скъпоценния камък на възвишената Дхарма, нашето пътуване ще е безполезно. И ако, погълнати от дейностите в ежедневието, пренебрегваме поученията за освобождаване, ние, разбира се, ще притежаваме това неоценимо човешко съществуване, но без да извлечем от него ни най-малка полза.

Практикуването на учението на Буда, Дхарма, се отнася най-вече до духа. Но духът се опира на тялото и връзката между двете рядко е съвършена. Ако имаме късмет да не сме засегнати от болестите на тялото и на духа и да не сме подчинени на никого, тогава се радваме на цялата свобода, необходима за духовната практика; да се възползваме, без да се бавим повече, от този шанс, за да се посветим с целия си жар на върховния път.

ДИЛГО КХЙЕНЦЕ РИНПОЧЕ (1910–1991)¹

Жителите на тази планета наброяват милиарди, но колцина от тях осъзнават, че е изключителна рядкост да могат да се наслаждават на човешки живот?² Колко от тях се възползват от този шанс, за да практикуват ученията? И сред тези, които поемат по пътя, колцина постоянстват и достигат до крайното осъществяване? В действителност тези последните са толкова редки, както звездите на зорязване, сравнени със звездите, които блестят в ясна нощ.

¹ Прегледани отново откъси от *Au Seuil de l'Eveil*, Dilgo Khyentsé Rinpotché, Padmakara, 1991.

² Тук авторът иска да каже, че макар и човешките същества да ни изглеждат безбройни, те представляват една нищожна част от съществата, които населяват нашия свят. Следователно човешкото съществуване е изключително рядко, съпоставено с другите възможни форми на живот.

Човешкото съществуване е единственото, в което се страда достатъчно, за да се изпитва непреодолимото желание да се избяга от цикъла на преражданията, без обаче човек да бъде лишен от обстоятелствата, необходими да упражни своя дух така, че да достигне Пробуждането. Ако не се възползваме от този неоценим шанс, няма да имаме друг избор, освен да се търколим – като камък – по склона, който води към низшите светове на сансара.

ДЖАМГОН КОНГТРУЛ ЛОДРО ТХАЙЕ (1813–1899)¹

Да се получи масло от млякото е възможно само защото млякото вече съдържа каймак; никой не е направил масло, като бие вода. Златотърсачът търси златото сред минералите, а не сред дървените стърготини. По същия начин да се мъчиш да постигнеш чистото и съвършено Пробуждане има смисъл само защото пробудената природа присъства във всяко същество. Без тази природа всяко усилие би било напразно.

ШЕЧЕН ГЯЛЦАП²

Можем да се запитаме: „Ако природата на Буда се намира в мен, защо не мога да я забележа веднага?“ Защото, също като златото, скрито в своите примеси, тя е забудена от склонно-

¹ Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé Yonten Gyatso (*jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas yon tan rgya mtsho*, 1813–1899), откъс от *bla med nang rgyud sde gsum gyi rgyab chos padma'i zhal gdams lam rim ye snying 'grel pa ye shes snang ba*, коментарът на Джамгон Конгтрул върху *lam rin ye shes snying po*, включен в *rin chen gter mdzod chen mo*, vol. 63, Paro, Ngodrup and Sherab Drimey, 1976; Shechen Publications, 2010.

² Откъси от *rdo rje theg pa'i thun mong gi sngon 'gro spyi la sbyor chog pa'i khrid yig kun mkhyen zhal lung rnam grol shing rta*, *op.cit.*, с. 361.

стите, които сме натрупали от незапомнени времена, склонности, които са били просмукани от умствените отрови, после подсилени от действията, породени от тези смущения. Във *Възхвала на върховното измерение*¹ четем: „Блясъкът на сапфира е винаги непокътнат, готов да се покаже, но не се показва, докато сапфирът не бъде почистен от примесите. Докато е свършено чисто, свършеното измерение остава скрито под плътния воал на умственото объркване. Неговият блясък не може да се покаже в света на сансара – света на страданието, – а се разкрива в нирвана – отвъдното на страданието [...]“.

Може би също така се питаме дали е възможно всички същества, дори кучетата и свинете, да притежават дълбоко в съзнанието си множеството качества на пробудеността, като например „десетте сили“. Действително тези качества присъстват в потенциала за Пробуждане на всяко живо същество – фундаменталната природа на съзнанието – и техните атрибути не могат да бъдат отделени от тях, също както топлината не може да бъде отделена от огъня. Но тези качества не са видими, също както острието на сабята остава невидимо, докато е скрито в ножницата си, или огледалото, което притежава силата да отразява формите и цветовете, но не и докато не бъде изнесено на светло.

Що се отнася до качествата на Пробуждането, те са присъщи на съзнанието, но дълго могат да останат незабелязани. Следователно крайната природа на духа, празнотата, надарена с всички върховни качества на Пробуждането, винаги присъства в нас, но остава скрита дотогава, докогато не я открием и не я почувстваме близка. Не е достатъчно да разбереш с ума си природата на духа, необходимо е да отхвърлиш воалите, които го скриват, и най-добрият начин да го постигнем е да породим духа на Пробуждането, върховното намерение да достигнем Пробуждането за доброто на всички същества. Това е единственият и истински начин да познаем истинското Пробуждане или – с други думи – да станем „буда“.

¹ *Louange à la dimension ultime* (санскр. *Dharmadhatu-stotra*, tib. *chos dbyings bstod pa*), съставена от Нагарджуна.

ДЖИГМЕ КХЙЕНЦЕ РИНПОЧЕ (1964)¹

СЪВЕТ КЪМ ЕДИН КОШНИЧАР, ГЛАВА НА СЕМЕЙСТВО

Някои казват, че нямат никаква цел в живота, но въпреки това те сигурно имат поне една – целта да бъдат щастливи, както всички същества. Всички ние си пожелаваме добро. Това елементарно и фундаментално чувство е знак, че вътре в нас ние притежаваме потенциал, едно богатство, което трябва да използваме. Дълбоко в себе си никой не си желае наистина злото. Дори мазохистът, който казва, че обича да го карат да страда, го прави само защото намира удоволствие в това.

Да се чувстваме отговорни за близките си е похвално, но имаме капацитета да отворим духа си достатъчно, за да поемем много по-голяма отговорност – отговорността за безбройните същества. Защо да ограничаваме дълбокото си чувство на нежност само до няколко души, когато можем да го дадем на всички същества? Впрочем, що се отнася до нашите приятели и близки, ние би трябвало да им поднасяме нещо наистина полезно, за което да можем да се поздравим в момента на смъртта си. Не е достатъчно да им доставим удоволствие, като ги заведем например на разходка с кораб. Какво ще им донесе това наистина? Ако имат някакъв проблем, това ще ги развлече за известно време, но в повечето случаи ще отнесат със себе си своите тревоги там, където ги водим. Ако има сърдечна болка, ако съпругата или съпругът го/я е напуснал/а или ако някой го е наранил морално, той ще продължава да се вглежда и да преживява до безкрай болката си на кораба и когато разходката свърши, тази болка ще продължава да си бъде все така жива. Много по-добре ще направим, ако помогнем на хората около нас.

Да помислим. Какво бихме искали да предадем на децата си? Хубав образ на самите себе си, така че им се струваме по-хубави, отколкото сме? И защо? Материални блага? Това означава да им дадем в ръцете куп проблеми. Ще се карат за

¹ Записано от автора по време на наставление в разговор.

богатствата ни след нашата смърт и дори и да разделим богатствата си приживе, някои ще си мислят, че са излъгани, и ще завиждат на онова, което другите са получили. Те могат по други начини да постигнат материалния комфорт, например като работят. Нашето присъствие? Искаме или не, те ще се разделят с нас, когато умрем. В този момент мъката им няма да ни съживи, а на тях няма да донесе нищо полезно.

Това обаче, което можем да им завещаем, е извор на вдъхновение, виждане за нещата, което да има смисъл и което да може да им даде увереност във всеки миг от живота им. За да го направим, трябва, разбира се, ние самите да постигнем известна увереност, една вътрешна сигурност. Но очевидно това чувство може да дойде само от нашия дух; така че е крайно време да се заемем с духа си.

С раждането си оставяме духа си да функционира както му се харесва на него, също като капризно дете, и наистина сме длъжни да видим, че от това нищо положително не е произтекло. Да поемем отново юздите се оказва необходимо и заслужава да му посветим време, та макар и по малко всеки ден.

Така че е добре да си променим мнението и да покажем здрав разум. Впрочем ако позволяваме на духа си да ни малтретира до такава степен, че да живеем в страдание и да караме да страдат и другите около нас, това е знак, че ни липсва именно здрав разум. Можем да смятаме за „отрицателни“ мислите и думите, които идват от смутения ни дух. Ако вместо да се окайваме за съдбата си възпитаваме в себе си алтруизъм и състрадание и тези „положителни“ състояния на духа подобряват благосъстоянието ни – нашето и на другите, – показваме здрав разум.

Всъщност смущението, в което се намираме, е неочаквана печалба – то е свидетелство за нашата чувствителност. Тези, които минават през живота без ни най-малко чувство на отчаяние, са безсъзнателни. Отчаянието, предизвикано от нашето осъзнаване, разкрива огромен потенциал за промяна, съкровище от енергия, от което можем да черпим с пълни шепи и

което можем да използваме, за да изградим нещо по-добро, нещо, което безразличието не позволява.

Ако си мислиш, че целият свят се изправя срещу теб като враг, представи си ти, кошничарю, че се намираш пред тонове ракита. За да направиш кошници, ще трябва правилно да изплетеш тази ракита. По същия начин, изправен пред всички тези трудности, ти трябва да изплетеш съвършено една вътрешна кошница, достатъчно голяма, за да побере всички случайности в живота, без те да те удавят. Накратко, най-важното е да се занимаеш с твоя дух, разсъждавайки.

МИНЛИНГ ТЕРЧЕН ГЮРМЕ ДОРДЖЕ (1646–1714)¹

СЪВЕТИ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА НА БЛАГОРОДНАТА ДАМА
НА ИМЕ СОНАМ ПАЛДРОН, РОДОМ ОТ УКПА ЛУНГ

Намо гуру ратная!

Почитание към Учителите и Трите скъпоценности!

*Моят дух, тясно свързан
с духа на предобрия учител,
го умолява да излее над нас изобилната
вълна на неговите благословения,
за да се освободят спонтанно в голямо блаженство
всички мъчителни обстоятелства.*

Редуването на мислите –

*за щастие и за страдание, за желание и за омраза,
е не друго, а игра*

¹ Minling Terchen Terdag Lingpa, Gyurmé Dorjé (*smin gling gter bdag gling pa 'gyur med rdo rje*, 1646–1714). In *smin gling gter chen rig 'dzin gyur med rdo rje'i gsung bum*, Dehra Dun, D. G. Khochhen Tulku, 1998, vol. 6 (СНА), р. 90–91. Преведен на езика ян-нга, на хълмовете в Западен Китай, 8 август 1988.

*на сияйната празнота на духа¹.
Без да подправяш това, което се явява,
съзерцавай неговата природа
и ще го възприемеш като голямо блаженство.*

*Докато разполагаш с това човешко съществуване,
старай се изцяло да практикуваш върховната Дхарма.
Хилядите неща за правене, които никога не свършват,
тези безсмислени развлечения, лишени от съдържание,
изостави ги всичките, напълно!*

*И да си подчинил един противник,
остават още хиляди да победиш.
По-скоро смачкай в духа си своите врагове
– отрицателните емоции.*

*Макар роднини и приятели добре да се разбират,
лесно идва несъгласието.
Тези, които в този живот са ни близки,
са и причини за мъки.*

*Възможно е да забогатееш,
но ще ти е трудно да си доволен;
да съмееш да разсечеш възела на алчността –
ето кое е много по-съществено.*

*Когато те измамят тези, на които си се доверявал,
Нека сърцето ти се обърне към непреходните Три скъпоценности!*

*Отчаян от загубата на обичано дете,
проумей ясно върховната природа на твоята скръб
и остани – със свободен и открит дух –
в пространството на неописуемата сияйна празнота.*

¹ Това се отнася до факта, че – както ще бъде обяснено в други текстове – духът не е цялост, притежаваща конкретна реалност. Но той не е и чисто нищо и притежава едно „сияйно“ качество на познание.

*Абсурдно е да храниш привързаност и омраза
към съществата от шестте свята,
с които ни свързват дълбоки родствени връзки.
Осъзнай, че всички те са равни,
не е ли това освобождаване, голямо блаженство?*

*Всички щастливи или нещастни състояния
са – по самата си същност – свободни от умствени построения,
подобни на небесните дъги, които никак не променят небето.
Остави всяко нещо в свободното необятно пространство
на свързаността!*

ШЕЧЕН ГЯЦАП¹

Когато се окажат събрани наедно топлина, тор и влага, правим всичко, за да посеем зърното. Когато открием залеж на злато или на сребро, правим всичко, за да го извлечем. Когато наесен реколтите узреят, правим всичко, за да ги приберем. Когато ескорт ни придружава в опасен път, удвояваме енергията си. Когато разполагаме с работна ръка и с помощници, се справяме добре със задачата си. Днес, когато притежаваме скъпоценно човешко съществуване, свободно от всякакви пречки и надарено с всички благоприятни условия, положете непрестанни усилия за духовна практика!

Помислете добре: вече няма време за спане, няма време дори да спрем и да си поемем малко въздух, а трябва да полагаме непрестанни усилия. Каквото и да правим – да вървим, ядем, седим и т.н., – да отхвърлим мързела, нехайството, апатията, пренебрежението или разсеяността. Да бъдем господари на тенденциите, които ни позволяват да уловим всяка промяна в нашето тяло, в думите ни, в нашия дух, дори в най-

¹ Откъси от *rdo rje theg pa'I thun mong gi sngon 'gro spyi la sbyor chog pa'I khrid yig kun mkhyen zhal lung rnam grol shing rta*, op. cit., p. 77–78.

незначителните ни действия. Веднъж поели по пътя на освобождението, ще бъде неподходящо да се държим както обикновено – трябва да наблюдаваме духа си зорко и ясно. Ако сме извършили нещо лошо, трябва да съжалим, че сме го направили, и да си обещаем никога да не се повтаря. А ако не сме направили нищо лошо, трябва да умеем да се радваме на това.

Да се отдадем на духовната практика, независимо дали е извършвана в съответните форми или не, със същия жар, с който гладният се нахвърля върху храната, без значение каква е тя. Като внимаваме да не пренебрегваме обикновените добри дела и не забравяме илюзорната природа на всяко нещо, да изменим пътя на двойното придобиване на заслугите и на мъдростта – този път, на който се радват Победителите – и да насърчаваме и другите да тръгнат по него. Като практикуваме ученията усърдно денем и нощем, да очертаем по този начин пътя на бъдещите щастливи животи – ето как ще дадем истински смисъл на своето съществуване.

РАЗМИСЛИ ЗА НЕПОСТОЯНСТВОТО И СМЪРТТА

СМЪРТТА НЕ СИ ГУБИ ВРЕМЕТО ДА ПРЕЦЕНЯВА
КАКВО Е НАПРАВЕНО ИЛИ ОСТАВА ДА СЕ СВЪРШИ.

ШАНТИДЕВА

Всеки миг от нашия живот притежава огромна ценност. Но ние позволяваме да изтече времето, което ни остава, като фин златен прах между пръстите ни. Какво по-тъжно от това да се окажеш с празни ръце в края на своя живот? Трябва да умеем да виждаме безценното във всяка секунда от живота си. Да бъдем достатъчно умни, за да решим да го използваме по най-добрия начин, за наше добро и за доброто на другите. Преди всичко да разсеем илюзията, че имаме „целия живот пред себе си“. Животът ни минава като сън, който може да прекъсне във всеки един момент. Така че да се посветим, без да чакаме повече, на най-важното, за да не бъдем разяждани от съжаления в часа на смъртта си. Никога не е прекалено рано да развиваме вътрешните си качества.

Ефимерната природа на всяко нещо ни се представя в два аспекта: грубото непостоянство – смяната на сезоните, ерозията на планините, остаряването на тялото, колебанията на емоциите ни, както и деликатното непостоянство, което се проявява на равнището на най-малката уловима частица време. Във всеки нищожно малък миг време всичко, което изглежда, че съществува стабилно, се променя неминуемо. Именно поради това деликатно непостоянство будизмът сравнява света със сън, с илюзия, с едно вечно и неуловимо движение.

Ако мисълта за смъртта трябва непрестанно да присъства в духа на практикуващия, тя обаче не бива да го прави тъжен или

да го поболява, а напротив – да го подканя да използва всяка минута от живота си, за да осъществи вътрешната промяна, към която се стреми. Ние сме склонни да си казваме: „Първо ще оправя сегашните си дела, ще осъществя намеренията си и когато свърши с всичко това, погледът ми ще е по-ясен и ще мога да се посветя на духовния живот.“ Но като разсъждаваме така, ние се заблуждаваме по най-лошия възможен начин, защото не само смъртта ни неизбежно ще дойде, но и моментът, и обстоятелствата, които ще я предизвикат, са абсолютно непредвидими. Всички обстоятелства в обикновения живот, дори и само това да ходиш, ядеш или спиш, могат изведнъж да се превърнат в причини за смърт. Ето това искрено практикуващият не бива никога да забравя. В Тибет отшелниците, които палят огъня си сутрин, се упражняват да мислят, че може би на другия ден повече няма да са тук, за да запалят друг огън. И дори смятат, че имат късмет, когато след всяко издишване могат отново да вдишат. Мисълта за смъртта и за непостоянството е за тях подтикът, който ги насърчава да следват духовната си практика всеки ден.

НАГАРДЖУНА (I в.)¹

Ако този живот, който вятърът брули с хиляди болки,
е по-крехък и от водно мехурче,
чудо е, че след като сме спали, –
вдишвайки, издишвайки – можем да се събудим живи и свежи!

ПАДМАСАМБХАВА (VIII–IX в.)²

Както буйният поток се влива в морето,
както слънцето и луната се плъзват отвъд планините при залез,
както бягат дните и нощите, часовете и миговете,
тъй човешкият живот изтича необратимо.

¹ Nagarjuna, *Lettre à un ami (shes pa'i spring yig)*, стих 55.

² Стих, цитиран в множество тибетски трудове.