



ЛОТОС

АЛМАНАХ ЗА БУДИЗЪМ И ИЗТОЧНИ КУЛТУРИ

Година I
Брой 1/2020

Издава редакционна колегия към „Нийингма Будизъм“
и издателство „Изток-Запад“

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

© „Нийингма Будизъм“, 2020
© Издателство „Изток-Запад“, 2020

ISBN 978-619-01-0621-0



Съдържание

Уводни думи	5
-------------------	---

Будистки учители

Въведение в будистката практика	
Н. Св. Пенор Ринпоче	7
Беседа за живота и смъртта	
Пема Ринпоче	22

Изследвания върху будизма

Човекът, който се пробуди	
Хюстън Смит	37
Индийският будизъм	
БРАТИСЛАВ ИВАНОВ	72
Китайският будизъм	
БРАТИСЛАВ ИВАНОВ	91

На фокус: Тибет

8 години в Тибет	
ПЕТЕР АУФШНАЙТЕР	105

Учителят в тибетския будизъм	
Любомир Константинов.....	143
Холистичният подход на тибетската медицина	
Любомир Константинов.....	148
Интервю с тибетския лекар д-р Сонам Дордже.....	153
Тибетската кухня	
Лиляна Халембакова	159
Пема йога	
Пема Ринпоче	163

Буда в литературата и изкуството

Буда	
Никос Казандзакис.....	172

Пътешественици на Изток

Художникът Борис Георгиев.....	206
Борис Георгиев и неговото пътуване по о-в Цейлон	
Пламена Димитрова-Рачева.....	209
Пътуване към долината на щастието	
Живко Джамяров.....	217

Любопитно

Първият будистки храм на Балканите.....	229
Последната царица на Сиким.....	231
Историята на Буда, разказана за деца	
Добрин Векилов-Дони.....	233



УВОДНИ ДУМИ

В будистката традиция и в цялата източна култура лотосът е символ на чистота и мъдрост. Корените на лотоса са в тинята, но красивите му и безупречно чисти цветове се извисяват над водата. През 2018 г., когато възникна идеята за този алманах, името му се появи спонтанно, но и някак закономерно. При едно от посещенията си в България тибетският учител Пема Ринпоче пожела на списанието да бъде „чисто и мъдро“ – свободно от политика и нетолерантност и озарено от мъдростта на Изтока.

Алманах „Лотос“ си поставя за цел да отговори на нарасналия интерес към будизма в България. Освен към всички негови разновидности изданието е отворено и към различните духовни традиции на Изтока, и към източната култура като цяло. Надяваме се по този начин страниците на алманаха да добавят своя скромнен принос към големия, многовековен диалог и обмяна на идеи между Изтока и Запада.

В настоящия първи брой ще откриете както кратки статии, така и по-обемни материали. До въведението в будистката практика на един от най-уважаваните будистки учители Н. Св. Пенор Ринпоче и беседата за живота и смъртта на Пема Ринпоче се нареждат влиятелни изследвания върху будизма на Хюстън Смит и Братислав Иванов.

На фокус е тибетската култура, представена с част от книгата „8 години в Тибет“ на Петер Ауфшнайтер, опознал страната и хората в тази част на света както никой друг европеец. Темата се допълва от статии за учителя в тибетския будизъм, за тибетската медицина, йога и кухня, както и интервю с известния тибетски лекар д-р Сонам Дордже.

„Буда“ на Никос Казандзакис е един от най-амбициозните текстове на големия гръцки писател, по който той не спира да работи до края на живота си. Откъс от произведението се публикува за първи път на български на страниците на алманаха. Ще откриете текст за големия български художник и пътешественик Борис Георгиев, любопитен пътепис за Непал, както и историята на Буда, разказана за деца.

За списването и издаването на алманаха си подадоха ръце две на пръв поглед разнородни организации, които обаче споделят общ интерес към източното духовно и културно наследство – „Нийнigma Будизъм“ и издателство „Изток-Запад“. Нека това начинание бъде за благото на всички!

Алманах Лотос

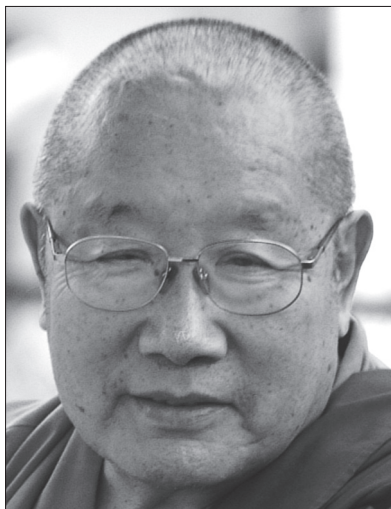


बुद्धा चाक्रलयुग

*Да не правим никакви злини,
да вършим само добрини,
да пречистим напълно ума си.
Това е учението на Буда.*

Дхаммапада, глава 14, стих 183

Въведение в будистката практика¹



Н. Св. Пенор Ринпоче

(1932–2009)

Н. Св. Пенор Ринпоче (Кябдже Друбунг Пема Норбу Ринпоче) е 11-ят държател на традицията Палюл и 3-ят върховен глава на школата Нйингма. Той се счита за един от най-големите учители в будистката традиция на Тибет. Сред будистката общност е уважаван заради неговите обширни познания и постижения и заради силата, с която през целия си живот поддържа целостта на ученията.

Кръговратът на светското съществуване (самсара)

Тъй като сме се родили на този свят като човешки същества, добре е да намерим за себе си някакво ползотворно занимание. Обикновено сме засти с определена дейност, с която си изкарваме средствата за живот – просто за да осигурим прехраната си. Последното, разбира се, е нещо, на което са способни и животните. Като човешки същества обаче ние можем да говорим и да разбираме смисъла на думите, което е нещо специфично и ни характеризира като хора. И като такива ние трябва

да се насочим към някаква значима цел, която да постигнем в рамките на настоящия си живот.

Най-общо казано, основните категории дейности, които можем да извършваме, са две: нашите обикновени светски дейности и заниманията ни с Дхарма². Но мнозинството от хората по света са ангажирани предимно със светски дейности, без да следват определен вид духовна практика. Тези светски работи или дейности зависят от способностите, силата и уменията на



Колелото на живота

хората, които те притежават в различна степен – някои имат повече умения и са по-добри, други – по-малко.

Въпреки това, с каквито и светски дейности да сме заети, били те добри и значими или не, продължителността им не трае повече от няколко месеца или години. В рамките на тези дейности няма нищо, на което в крайна сметка да можем истински да се опрем. Например още от ранно детство ние започваме образованието си – от

първи клас до пълното му завършване. Петнайсет или дваисет години полагаме много усилия и учим, за да можем да получим конкретна работа. И тогава, ако сме успешни в нея, евентуално чак след дваисет или трийсет години можем да кажем, че животът ни е станал по-добър или по-щастлив. Ако през цялото това време сме били добронамерени и искрени във всичко, което правим, то тогава, разбира се, ще натрупаме някакви ползи или т.нар.



добродетелни действия. Има обаче и хора, които притежават уменията да извършват тези светски дейности, но чиито дела поради голямото им его, арогантност или гордост, дори и успешни, не са истински ползотворни за тях в този живот.

Повечето човешки същества смятат личното си добруване за най-важното нещо в живота си. Резултатът от това е, че всички ние отново и отново се завъртаме в самсара, или в т. нар. циклично съществуване.

Ние сме неспособни да определим точно колко дълго време вече се скитаме в кръговрата на самсара. Никой не може да знае със сигурност колко жи-

вота е имал на този свят – сто, хиляда, десет хиляди, а може би милион. Не бихме могли да изчислим безбройните еони³, в които сме се прераждали в този самсаричен свят.

Понякога сме успявали да осъществим някое от желанията си, а понякога – не. През целия си живот, от момента, в който сме напуснали майчината утроба, независимо от възрастта си, ние винаги сме мислили за собствената си изгода и за това как да станем по-щастливи. Цялото ни образование и материално развитие е насочено единствено към собственото ни добруване. Не е останало нищо извън този себичен стремеж.

Законът за причината и следствието (карма) и невежеството

По принцип всичко с което се захващаме, което осъществяваме или завършваме в този живот, зависи главно от нашата карма (действието), т.е. от това, което сме извършили през многото си предишни животи. Човек не може да осъществи веднага всяко свое желание поради закона на кармата. Умът на онези, които никога не са развивали духовната си страна, най-често е изпълнен със заблуди. Така те не са в състояние да разберат причините и следствията, основаващи се на закона на кармата. Те обикновено мислят само за ставащото днес и нямат представа какво в действителност се случва, нито пък разбират духовните практи-

ки и затова не могат да схванат взаимовръзката между миналите и бъдещите животи. Техните замъглявания⁴ или невежество⁵ ги възпрепятстват да имат ясно разбиране за причините и следствията. Те наистина не знаят нищо за закона на кармата.

Има и толкова много хора, които не знаят почти нищо за Буда, за просветлението, за Дхарма ученията или освобождението. Те нямат никаква представа за тези неща. Дори при всички разяснения, които можем да открием в Дхарма ученията, и при наличието на толкова много ламы и други квалифицирани учители, които ги преподават, човек пак би могъл да сметне, че тези



учения са просто митове. Така сме възпрепятствани истински да ги приемем и да повярваме в абсолютната реалност⁶.

Всичко се основава на това, което наричаме закон на кармата, т.е. действията, които извършваме, причините и следствията, които създаваме сами. Съществува и т.нар. колективна карма, или действията, причините и следствията, които пораждаме заедно. Не е възможно да променим себе си без да имаме разбиране за кармата. Още повече че когато човек не разбира всички тези толкова значими неща, той решава, че те всъщност не съществуват. Когато ламите и многото други опитни учители преподават за страданията в самсара, разбира се, на хората не им е особено приятно да чуят за това и те си казват: „Не искам да се занимавам с такъв вид учения“ или дори: „Не ме интересува да слушам за страданията в самсара. Този лама явно не дава хубави учения!“ Подобен вид хора предпочитат просто да изразяват собствените си идеи.

Въпреки това, когато се преподава от квалифициран лама, това учение действително е Дхарма, истината. Ученията за същността на самсара и за истинските ѝ недостатъци са били преподавани от всички просветлени същества като Буда Шакямуни⁷. Просветлените, будите, всички те са дали тези учения, защото само чрез разбирането за същността на самсара ние можем да преминем към действителните практики, с които да успеем да пречистим

замъгляванията на ума си. Само така бихме могли да постигнем върховната реализация, чрез която да се сдобием с мир и щастие и посредством която чрез проявленията⁸ си да облагодетелстваме всички останали чувстващи същества в самсара. Това е накарало Буда да предаде тези учения, а не за да стане известен или за да демонстрира уменията си в преподаването. Още по-малко пък той е разяснил самсара, за да ни уплаши. Преподаденото от него има за цел главно да покаже как да се сдобием с вяра и чрез действията си да постигнем пълно просветление – да се освободим от страданията в самсара. Затова Буда ни е предал тези учения с огромно състрадание.

Да вземем например спящ човек, който сънува кошмар. По време на такива сънища каквото и да правите, не можете да се освободите от страшното чувство за кошмар, докато не се събудите. Същевременно някой, който е буден и ви наблюдава отстрани до леглото, може да види, че сънувате. Този пример със съня е в състояние да ни помогне да разберем нещо за природата на самсара. Докато сме в самсара, изпитвайки всички различни видове страдания, ние сме точно като някой, който сънува кошмар.

Самсаричните страдания, които преживяваме, са резултат от недобродетелни действия на тялото, речта и ума ни. Например ако някой извърши отрицателно действие като убийство, резултатът от това действие – реакцията или узряването на карма-



та – би бил съкращаване на живота на дадения човек. А в следващия живот той може би ще се прероди в някое от адовите състояния, където ще трябва да изтърпи резултата от собствената си карма. По подобен начин, ако някой смята, че в този живот би могъл да придобие различни притежания чрез кражба или грабеж, подобно на плъх, който краде всякакви зърна, в крайна сметка плодовете от такива действия ще узреят и в следващия живот или може би още в този въпросният човек ще загуби натрупаното или просто ще бъде много беден. Дори отрицателните действия на физическото тяло като сексуалната разпуснатост носят негативни резултати. Те може да са такива, че в рамките на този живот или в следващия семейството ни няма да живее в хармония, а ще страда от кавги и съперничества.

Подобни са и четирите недобродетелни действия на речта, известни като: лъжа, клевета, груби думи и клюки. Определени негативни резултати от тях човек може да изпита под формата на това, че каквото и да казва, никой няма да му вярва. Дори когато се опита да каже нещо полезно, ще изглежда така, сякаш иска да навреди някому.

Не по-различно стои въпросът и с трите отрицателни действия на ума: алчност, зла умисъл и погрешни възгледи. Въз основа на тях в този или в бъдещите си животи човек няма да има успех с каквото и да се захване; ще изпитва много вреди от други същества; няма да е в състояние да остане заедно със своите учители или с добрите си приятели и т.н. Това са примери за узряване на недобродетелните действия.

Така, разбирайки, че всички тези причини и следствия се основават на действията на нашите тяло, реч и ум, ние трябва да се опитаме да изоставим всяко от десетте отрицателни действия и да упражняваме себе си така, че умственият ни поток да потече в духовното русло. Тогава ще можем да практикуваме и натрупваме всички добродетелни дейности. В ученията се казва, че ако следваме светския аспект на Дхарма практиката, спазвайки добро или добродетелно поведение, това естествено ще се превърне в духовен път, чрез който ще можем да постигнем мир и щастие. Така, от първостепенна важност е, независимо от условията ни на живот, с нашите тяло, реч и ум да се опитваме да облагодетелстваме другите и да изпитваме любяща доброта към всеки.

Любяща доброта, коренът на всяка практика

Развиването на бодхичита – любящата доброта – е коренът на всички Дхарма практики. Ако човек успее наис-

тина да развие истинска бодхичита в своя ум, то тогава много лесно ще се доближи до крайното освобождение.

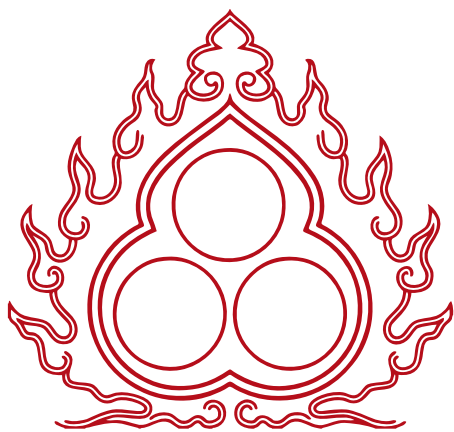


Бодхичита е позната като „пробуденият ум“. Пробуденият ум е безпристрастен и благодетелства еднакво всички чувстващи същества. Ако решим да направим нещо добро и полезно само за семействата и приятелите си, а за онези, които не харесваме или смятаме за врагове, създадем всевъзможни пречки, то това не е бодхичита.

Развиването на бодхичита, пробуденият ум, има за цел да се облагодетелстват всички чувстващи същества, без изключение. В своята същност дори живи същества като мравките и хлебарките също притежават буда природата⁹. Размерът на телесната форма не е от значение. В ученията се казва, че пространството е безгранично и неизмеримо. По същия начин и чувстващите същества са неизброими – техният брой е неизмерим. Следователно ние трябва да развием неизмерима бодхичита към всички тези неизмерими на брой същества. Ако бодхичита, пробуденият ум, при-

съства в нашия умствен поток от самото раждане, то това, разбира се, е прекрасно! Но ако не успяваме да развием бодхичита или не притежаваме това качество изначално, поне бихме могли да се постараяме да разберем необходимостта и важността му. Въз основа на това разбиране човек може да получи предаваните му от учител обети на бодхисатва¹⁰, както и да ги подновява посредством опорите на тялото, речта и ума, каквито са храмовете и олтарите. Щом получим обетите на бодхисатва, ние ще сме в състояние да приложим всичко това на практика, а фактът, че сме се родили като човешки същества, ще се превърне в нещо наистина значимо. В умствения ни поток има всевъзможни разстройващи емоции или замърсявания, наречени петте отрови¹¹. Това са основните причини, поради които изпитваме всички видове страдания и проблеми в самсара. Ето защо най-важната ни отговорност като практикуващи е да успеем да се освободим от тези замърсявания на ума, да ги изоставим и да се справим с отровите.

В началото е трудно истински да развием бодхичита в ума си – положителната мисъл за благодетелстване на всички чувстващи същества. Но ако постоянно мислим за това, ако се опитваме да го осмислим и упражняваме себе си в тези практики, постепенно то ще стане по-лесно и ще се превърне в навик. Всички буди и бодхисатви от миналото, неизброими като звездите



Трите Скъпоценности
Буда, Дхарма и Сангха



в небето, всички тези просветлени същества в началото са били също като нас – едни обикновени чувстващи същества. Те не са се родили направо буди.

След като сме се сдобили със скъпоценното си човешко раждане и целия си интелектуален потенциал, ние трябва задълбочено да разсъждаваме и да установим коя е най-благодарната цел, която можем да постигнем в рамките на настоящия си живот. Бихме могли просто да довършим светските си дейности. Но това няма да е по-различно от култивирането на все същите причини и условия, които повторно ще ни запратят в самсара. Така няма да постигнем върховното щастие. Дори и да имаме висок ранг, да се наслаждаваме на голям лукс и на всевъзможни материални притежания, на слава, на чу-

десни приятели, дори да имаме безчет поданици и прислужници – всичко това не може да ни е от полза, защото е лишено от истинска същност. Така че, ако прекарваме целия си живот само в гонене на успеха, накрая ще открием, че нямаме нищо, на което да можем да се опрем. Всичко е толкова непостоянно и променливо.

Всички вие се интелигентни хора, така че можете да помислите и сами да проучите, да разберете как в действителност стоят нещата. Трябва да анализирате какво всъщност сте постигнали и какви са ползите от постигнатото в този живот. Дори и да сме много богати, влиятелни и мъдри – вгледаме ли се в себе си, в собствените си умове, можем да разберем точно колко мир или щастие има наистина в тях.

Съществува ли Азът?

На този свят най-мощното замъгляване или негативност на ума е вкопчването в идеята за Аза или егото. Когато човек мисли само за Аза, а егото и гордостта му са прекалено големи, тогава в потока на ума е много трудно да се намери място за ученията и практиките на Дхарма. Гордостта или егото е като желязна топка, която ни тегли право надолу.

Ако внимателно изследваме себе си, няма да открием реално съществуващо Аз. Обикновено казваме: „аз съм“, „той е“ или „тя е“, но проучим

ли истински нещата, ще разберем, че всички те не съществуват в абсолютния смисъл на думата. Например, дори и да мислим, че нашето тяло е Азът, като проучим по-обстойно ще установим, че не е така. Азът се чувства щастлив, Азът страда, Азът изпитва болка, Азът боледува и накрая Азът умира. Когато по време на смъртта обаче петте агрегата¹² на нашето физическо тяло изчезнат, тялото все още е тук, но вече няма всички онези видове преживявания на щастие или болка. Например когато мърт-



вото тяло гори в огъня, то изобщо не усеща топлина. Когато е заровено под земята, то не изпитва каквото и да е усещане. Дори когато кучета и лешояди го ядат, то не усеща никаква болка. Щом смъртта настъпи, всички болки и страдания, свързани с тялото, изчезват.

Дори в момента, ако се опитае да открием това Аз в нашето тяло, изследвайки го от горе до долу, всъщност няма да можем да го намерим. Ние се питаем: „Главата ли е Азът? Окоето ли е Азът? Носът ли е Азът? Гръдният кош ли е Азът? Но не можем да открием в

никая част на тялото това, което наричаме Аз. Няма начин да намерим там нашето Аз.

В относителното съществуване на тялото вкопчването на ума в идеята за субект и обект е онова, което ни кара да мислим, че съществува Азът и посредством което възприемаме нещата. Азът просто е продукт на концептуалния ум. Същото важи и за устната реч – ако анализираме и разделим минало, настояще и бъдеще, няма да можем да открием онова, което наричаме реч. Тя също съществува само в ума ни.

Какво представлява умът

И така, трябва ли умът да бъде нещо, което може да се види? Ако си мислим, че това, което изпитва болка, страда-



ние, проблеми и т.н., е онова, което наричаме ум, то тогава трябва да възприемем ума като някакъв предмет, например като кръгла топка. Когато изследваме самия ум, там няма нищо, което да може наистина да бъде разпознато като ум.

Същевременно умът изобщо не умира. От безначални времена до сега самсаричният ум само се преражда отново и отново. Умът, който се концептуализира чрез схващането си за субект и обект, е този, който ни обвързва тук. Той е онзи, който проектира външния свят, а после това тяло и т.н. Но колкото и да се стараем, няма как някой да успее да разпознае ума.

Всички буди от миналото са дали разяснения, според които не е възможно умът да бъде открит в мина-



лото, настоящето и бъдещето. Ако той съществуваше самостойно, тогава бихме могли да го видим като кръгло хапче или нещо подобно! Тогава защо смятаме, че умът трябва да се възприема като „нещо“? Всички „неща“ са породени от ума. Всички преживявания на щастие и страдание в самсара и нирвана – всичко е създадено просто от самия ум.

Така че, ако се замислим над абсолютната природа на ума, ще открием, че умът несъмнено е пустота¹³. Някои хора могат да кажат: „О, умът ми е много активен и многоцветен!“ или „Може би е възможно някъде да го има!“, или пък: „Моят ум е нещо като бяла светлина!“ Но всъщност умът не съществува по този начин.

Когато не контролираме ума си и просто го оставим да бъде свободен, той започва да създава негативни действия и мисли. Ето защо в практиките, които наричаме медитация – независимо от многото нива на медитация и различните Дхарма учения, преподадени от всички просветлени буди, – основното е да се овладее и укроти ума. От съществена важност е също така като недостатък на ума да бъде разпозната концептуалната мисъл, която е нещо много дуалистично и в която винаги има субект и обект, а това ни обвързва със самсара, или цикличното съществуване. Същевременно ние се опитваме да осъзнаем абсолютната природа на ума, да я

реализираме или различим, което е и най-важната част от нашата практика.

Когато ламата предава всички тези учения, практикуващият, получавайки ги, се опитва да ги приложи на практика и тогава някои казват: „О! Аз разпознах природата на ума!“ Но само с разпознаване на концептуалния ум е много трудно да се постигне просветление. Умът е този, който създава всички тези емоции и концептуални мисли. Истинската практика се отнася до нещо, което е извън този вид концептуален ум, и се нарича мъдрост. Ние трябва да реализираме тази мъдрост. Така че няма как да постигнем върховното щастие само чрез разпознаването на концептуалния ум.

Има много видове практики, чиято цел е да бъдат укротени, пречистени и изоставени негативните мисли и да се овладее замърсеният ум. Когато правим тези практики и постигнем известно успокояване, чрез което да концентрираме ума си и да го стабилизираме, тогава може би ще сме в състояние да концентрираме ума си върху пустотата, чрез която е възможно да постигнем някаква реализация. Така че, когато практикуваме медитация и успеем да постигнем определено спокойствие и стабилност, дори и малкото опит по отношение на пустотата е нещо наистина полезно и може да ни натрупа много заслуги.



Пустотата и идеята за пустотата

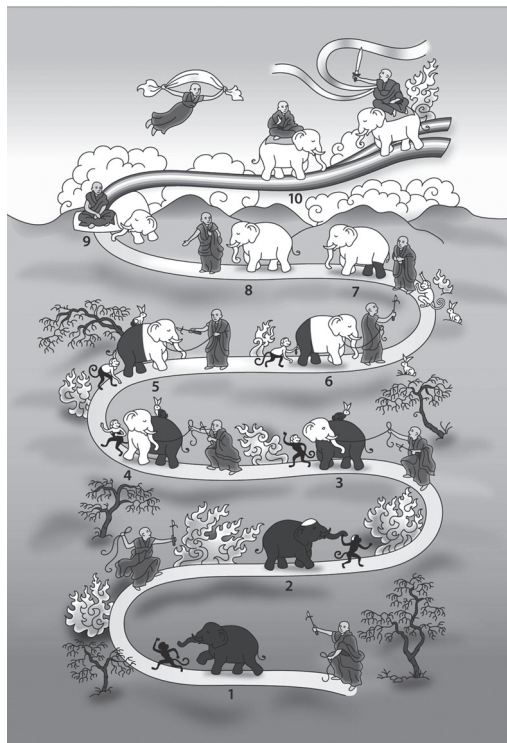
Пустотата не означава просто да си стоите, без да имате никакви мисли или каквото и да било друго. В текстовете се казва, че ако човек не знае как да медитира правилно върху пустота-

та, той може да поеме в грешна посока. Така че е необходимо да се изследва истинската природа на ума, за да може да бъде установена неговата абсолютна природа като пустота, и това трябва да се поддържа чрез практикуване на медитация.

Пустотата, която е просто пустота, и пустотата, която е природата на ума, са две различни неща. Първата е нещо като „нищота“. Този вид пустота се обяснява в Дхарма ученията чрез примера със заешкия рог – нещо, което изобщо не съществува. Пустотата на ума, който няма никаква форма, цвят или облик, по определени начини е несъществуваща, но същевременно този ум е всичко. Именно той създава всички явления в самсара и нирвана.

Когато практикувате медитация, е добре да премахнете всички концептуални мисли. Да се освободиш от подобни мисли и след това да останеш в медитативно състояние е много полезно. Това е известно като медитация шамата, или медитация на пребиваване в покой. Ако човек продължи да се занимава с такава медитационна практика определено време, той започва да придобива известна стабилност на ума и тогава по-лесно може да стигне до практикуването на медитация випашана, или медитация на прозрението.

Всички учения и Дхарма практики трябва да следват правилната приемствена линия. Тоест ламата, учителят, трябва да бъде истински квалифици-



Традиционно изображение на деветте етапа на медитация шамата (2-10):

1. Пристъпване към практиката
2. Насочване на ума към обекта
3. Задържане на ума върху обекта
4. Връщане на ума към обекта
5. Поддържане на близост до обекта
6. Укротяване на ума
7. Умиротворяване на ума
8. Пълно умиротворяване на ума
9. Еднонасоченост на ума
10. Уравновесеност на ума



ран да дава тези учения. Тогава ученикът, практикуващият, ако наистина притежава голяма преданост или вяра, ще може да ги разбере чрез конкретната си практика. Няма друг начин да се дадат и получат тези учения.

И така, ламата – учителят, трябва да притежава онова качество, което му позволява да „чете“ ума на ученика. Когато ламата има това качество – познанието, чрез което той да осъзнава потока на ума на практикуващия, въз основа на това познание той е в състояние да даде правилното въвеждане в природата на ума. Например когато ламата изпитва практикуващ, той може директно да разбере дали практикуващият притежава действителното умение да разпознава природата на ума.

Освен този вид пряко взаимодействие на ума с ума, не съществува никакво друго обяснение. „О, природата на ума е като това или онова.“ Няма думи, които да могат да го опишат. Ако съществуваше някакъв вид пътен знак, обозначаващ природата на ума, тогава бихме могли просто да го нарисуваме и след това да обясним: „Ето! Това е природата на ума!“ Затова е важно

да се премине през всички практики, като поддържаме постоянна съсредоточеност в практикуването на медитация шамата и привикваме към този вид концентрация на ума, за да може пътят към постигане на истинското разпознаване на природата на ума да бъде подготвен.

Тибетската дума „лама“ означава „несравним учител“. „Ла“ се отнася до качеството на реализацията му, а „ма“ символизира майката, любящата добротата и обич, които тя дава на децата си и които учителят трябва също да притежава. Всички минали, настоящи и бъдещи буди са постигнали просветление, като са се уповавали на ламата. Няма нито един буда, който сам да е постигнал просветление.

Ламата, учителят, е някой, който трябва да има пълните познания за всички тези практики. Така че не всеки, който просто е облечен в червени или жълти цветове, непременно е лама! Истински лама е онзи, който е постигнал пълно вътрешно пречистване и реализация. А умственият му поток трябва да притежава същинската бодхичита – за благото на всички чувстващи същества.

Дзогчен медитация

Много от вас се интересуват и ми казват: „Моля, дайте ни ученията на Дзогчен.“¹⁴ Но дори и самият аз не знам какво е Дзогчен и нямам на какво да ви науча!

Така или иначе, както вече обясних по-рано, ако човек практикува бодхичита – чистия стремеж истински да бъдат облагодетелствани всички чувстващи същества, а после напредне



в медитация шамата, за да може умът да се установи в пълна концентрация, то тогава, разбира се, накрая идва ред и на медитациите на Великото Съвършенство („Дзогчен“).

Но ако човек не може да култивира бодхичита в своя ум, пътят към просветлението вече е разрушен. Без бодхичита няма истински път. Бодхичита е свободна от пристрастия. Чистият стремеж на бодхичита, мисълта да бъдат облагодетелствани, без изключение, всички чувстващи същества, може да бъде разбран, когато осъзнаем, че в един или друг живот всяко същество е било наш родител. Ако разберем това и помислим с каква нежност са се грижили те за нас, тогава ще почувстваме благодарност към всички същества, били наши родители, и ще можем да развием бодхичита за доброто на всички тях.

Тялото, което имаме сега, е дошло от нашите родители. Без тях нямаше да бъдем каквито сме. А ако няхахме това

физическо тяло, ние нямаше да можем да осъществим каквато и да е светска или Дхарма дейност. Така че майките ни действително са много добри към нас и трябва да сме им благодарни.

Разбира се, в този свят има най-различни взаимоотношения между родители и деца, но трябва да помним, че това дали сме близки с родителите си или не се основава на нашите собствени желания и мисли. Извън тези обстоятелства основното тук е, че без нашите родители не бихме могли да имаме тялото, което имаме, и разбирайки това, трябва да им бъдем благодарни за добрината. С други думи, първо трябва да се концентрираме истински върху развиването на бодхичита, основаващо се на благодарността към нашата майка от настоящия живот, а след това можем да разширим тази бодхичита поравно към всички чувстващи същества.

И така, най-важното е да имате вяра и преданост към Дхарма, след това да медитирате и да разсъждавате върху бодхичита и състраданието. После можете да ги приложите на практика чрез медитация върху пустотата.

Когато практикува Дхарма, човек не трябва да мисли: „О, аз правя цялата тази практика заради този лама или за доброто на тези буди.“ Никога не мислете така. Практикуването на Дхарма е за самите вас. Всеки един



Ритуални предмети в будистката практика



от вас като отделен индивид трябва да освободи самия себе си от самсара. Вие сте тези, които ще постигнете собственото си просветление. Вие сте тези, които ще постигнете буда състояние. Нито вашият лама, нито Буда ще постигнат просветление чрез вашата практика! Буда вече е просветлен! Съответно, ако не практикувате Дхарма правилно, самите вие ще попаднете в трите нисши сфери¹⁵. Не ламата или Буда!

Все пак, макар че е важно да помислим по духовен начин за собствения си интерес и за това как да постигнем просветление, не трябва да забравяме, че постигането на този вид освобождение става по пътя на облагодете-

лстване на всички други чувстващи същества. Без такава бодхичита мотивация не може да се постигне пълно просветление.

Независимо колко бодхичита успеем да развием сега, тя винаги ще е ползотворна. В бъдеще, когато постигнем просветление, колкото по-необятна е тази бодхичита, толкова повече чувстващи същества ще могат да се възползват и освободят от страданията в самсара. В момента не можем изцяло да разберем обхвата на това осъществяване, но ако продължим да практикуваме, в бъдеще ще можем да го осъзнаем посредством прякото си възприятие.

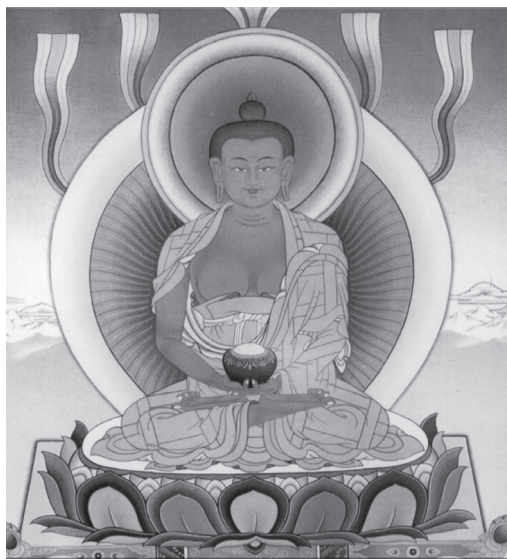
Да не губим кураж

Буда Амиабха¹⁶ също е постигнал крайната си реализация чрез развиване на бодхичита и натрупване в продължение на безброй години на практики на обвързвания¹⁷ и молитви на стремежа. Така, щом дори Буда Амиабха е постигнал просветление след дълги години практикуване на подобни молитви и на обети за благо на всички чувстващи същества, то и ние като практикуващи трябва постоянно да прилагаме практиките на шестте съвършенства¹⁸, за да облагодетелстваме останалите същества.

Буда Амиабха практикува тези молитви и обвързвания не просто веднъж или два пъти, а много сони наред.

Затова всеки, който чуе името му и изпълнява молитви към него, начаса ще се прероди в чистата земя на Буда Амиабха. Ако имаме еднонасочена преданост към Буда Амиабха и изпълняваме всички тези молитви, тогава дори и обикновен човек със замърсен ум ще може да се прероди в чистата му земя. Всичко това се дължи на специалните молитви на Буда Амиабха за осъществяване на стремежите му. Така, въпреки че има безброй буда сфери, чистата земя на Буда Амиабха е много специална именно поради тези причини.

Всички бихме могли да достигнем подобно съвършенство, постигайки просветление, ако продължим по пътя



Буда Амитабха

и реализираме нашите практики, като развиваме бодхичита по възможно най-всеобхватния начин. Така че не бива да губим кураж, мислейки си: „О, не мога да го направя. Никога не бих могъл да постигна буда състоянието.“ Не трябва да губим така смелостта си. Вместо това, помислете, че всички тези просветлени същества от миналото, всички буди и бодхисатви са постигнали просветление и крайна реализация, като са започнали също като нас, обикновените същества. Ако те са

успели да постигнат просветление, то и ние можем да постигнем същия вид реализация.

И така днес, въпреки че бяха казани много неща, трябва просто да се опитаме да не забравяме най-важното – да имаме стопроцентова преданост към Буда, Дхарма и Сангха¹⁹. Също така, ако човек упражнява ума си в развиване на бодхичита и реализира практиките, тогава той непременно ще успее да постигне такова осъществяване. Ние можем да отправим молитви със стремежа в бъдеще всички да постигнем просветление като част от една обща мандала чрез медитациите на Великото Съвършенство („Дзогчен“). Точно както в миналото такива велики осъществени учители на Великото Съвършенство („Дзогчен“) като Гараб Дордже, Шри Сингха и др. са постигнали просветление чрез практиките на Дзогчен, по същия начин и ние можем да отправим стремежа си към постигане на просветление с такава молитва.

Благодаря Ви!

Превод от тибетски:
Кхенчен Цеуанг Гяцо Ринпоче

Превод от английски:
Явор Константинов





Бележки*

- 1 Английският превод на тази лекция, изнесена на тибетски език от Н. Св. Пенор Ринпоче на 12 ноември 1999 г., е публикуван на palyul.org със заглавие „Teaching on Meditation“.
- 2 Учението на Буда; висшата истина; духовният път.
- 3 Еон – огромен период от време, отнасящ се към различните фази от съществуването на вселената.
- 4 Негативните емоции като привързаност и омраза, които замъгляват ума и закриват абсолютната ни природа.
- 5 В будисткия контекст – погрешният начин на възприятие на явленията.
- 6 Абсолютната природа на ума и явленията; истината за съществуването, която е отвъд концептуалното мислене и може да бъде възприета единствено чрез мъдростта.
- 7 Буда на нашата ера, четвъртият от 1002 буди, които ще постигнат просветление по време на т.нар. Щастлив еон.
- 8 Просветлените същества имат способността да проявяват различни свои еманации за благо на съществата в самсара.
- 9 Потенциалът за постигане на просветление, присъщ на всяко същество. – Б.пр
- 10 Бодхисатва е онзи, който е развил бодхичита по пътя към просветлението; означава и някой, който практикува пътя на Махаяна будизма. Обет на бодхисатва – обещанието да се постигне просветление за благо на всички същества.
- 11 Привързаност, омраза, невежество, завист и гордост.
- 12 Съставните елементи на „личността“: форма, чувство, възприятие, умствени построения и съзнание.
- 13 Централно понятие в будизма, с което се обозначава липсата на присъщо съществуване на всички съставни явления.
- 14 Великото съвършенство – основното и най-висше учение на школата Нийингма на тибетския будизъм.
- 15 Шестте свята или сфери на цикличното съществуване се делят на три нисши (адовете, сферите на гладните духове и животните) и три висши (хора, полубогове, богове).
- 16 Буда на безкрайната светлина, главният Буда на семейството Лотос, господар на чистата земя Деуачен.
- 17 Обети, предписания и обвързвания, които един бодхисатва спазва по пътя към постигане на състоянието на Буда.
- 18 Шестте парамити – добродетелните практики на бодхисатвите, които водят до просветление: щедрост, дисциплина, търпение, усърдие, медитация и мъдрост.
- 19 Трите скъпоценности – Буда (учителят), Дхарма (учението) и Сангха (общността на практикуващите), в които будистите намират Убежище.

* Всички бележки са на преводача.

Беседа за живота и смъртта



Пема Ринпоче

Пема Ринпоче е учител от най-старата школа в тибетския будизъм Нийингма. Негови учители са Н. Св. Пенор Ринпоче, Н. Св. Дилго Кхйенце Ринпоче, Ньошул Кхен Ринпоче и други велики тибетски учители. Пема Ринпоче е старши професор на Института за висши будистки изследвания „Нгагюр Нийингма“. Той е основател и духовен директор на Палюл Дхарма Център Европа, който включва центрове на традицията Палюл в Гърция, Англия, Германия и България.

Как възниква животът



Темата на днешната беседа е за живота и смъртта. Нещата от живота, мисля, познавате добре, докато смъртта е нещо, за което не се знае много. Ние сме човешки същества и около нас винаги ще има живот и смърт. Когато хората говорят за живота, те го свързват с тялото и ума. Ум е будисткото название на това, което на Запад се нарича *душа*. Тялото и умът (или душата) имат много силна връзка помежду си.

Различните ни преживявания – понякога страдание, понякога радост – взети заедно, се наричат живот. Когато връзката между тялото и душата остарее и се наруши, те се разделят. Това се нарича смърт. Затова смъртта никога не е особено далеч, нито пък е нещо лошо, тя просто е разделянето на тялото и душата. Сега вече знаете – животът е тялото и душата заедно. Понякога те са щастливи, друг път са нещастни, но тялото и душата са приели да живеят заедно и да пазят топлината помежду си. Това се нарича живот.



Тялото е изградено от пет елемента. То е дар от нашите родители. Без значение какви са конкретните обстоятелства – в точното време, в точния момент нежното чувство на нашите родители поражда две *бинду* (фини, есенциални капки). Майчиното бинду е червено като кръв, а това на бащата е бяло. Когато двете бинду се слейт, в тях се събира есенцията на петте елемента (вода, земя, въздух, огън и пространство). Тези пет елемента имат различни качества – огънят ни дава топлина, въздухът (вятърът) ни кара да растем, водата дава мекота, а от елемента земя идват силата, както и костите, и плътта. Но ако е прекалено тясно ние не можем да растем, затова има и елемент пространство. Петте елемента дават възможност тялото ни да се развива. В течение на девет месеца то многократно се изменя. Отначало там няма нищо, само мъничко „зрънце“ (зародиш). Седмица след

седмица формата се променя, а след няколко месеца започва лека-полека да заприличва на човек.

Когато двамата родители съединят мъжкото и женското си бинду, тогава душата (умът) се свързва с тях. Това е така, тъй като постоянно множество души търсят своя нов дом, своята „къща“. Отделните хора са стигнали до различно ниво на развитие, затова и различните души имат толкова много и различни чувства, светлини, мисли и идеи. Когато мъжът и жената се любят, търсещата душа може да види прекрасна светлина при тях и да си каже: „О, искам да отида там!“ И вече се е присъединила. Душите са на различно ниво, имат различна сила, различна енергия и карма, затова се свързват с различни родители. Някои от по-слабите умове, когато видят животни да зачеват своя зародиш и харесат светлината им, могат да се свържат с тях, прераждайки се в животни.

Душата е дълговечна



Тялото – това са петте елемента. Затова то е наранимо, затова остарява и умира. Всичко може да се случи с него – да бъде изгорено от огън, унищожено от вятър или вода. Но душата не може да изгори. Нито вятърът, нито водата могат да я унищожат. Не може да заровите душата в земята, нито да я затворите в желязна кутия. Не можете да я докоснете. Независимо че аз съм тук,

умът ми може да мисли за Азия, Индия или Америка – за него няма прегради. Тялото умира, но душата никога не умира; не е възможно тя да бъде унищожена. Затова душата винаги чака място, за да се свърже в нов живот.

Така е и в настоящия ни живот – сега живеем тук, но бихме могли да си потърсим и по-добра къща. Дали в центъра на София ще е по-добре, или извън него? Всички ние търсим дом, когато къщата на родителите ни е вече



твърде стара и не можем повече да живеем в нея. След като човек умре, след раздялата на тялото и душата, душата търси нов дом, тъй като е по-дълговечна от тялото. Тялото може да достигне 75–80 години или дори 100–110 години, след което вече е грохнало. Душата обаче има дълъг живот. Тя „живее“, докато не постигне просветление и не се трансформира в мъдрост. Това е „краят“ ѝ и само тогава можем да кажем, че обикновената душа „умира“.

Душата е в постоянно движение от живот в живот! Тя влиза хиляди и хиляди пъти в този цикъл, тъй като няма сила, която да може да я убие. Затова душата винаги присъства. След като се разделим с този живот, ние ще тръгнем да търсим новия си дом – тялото. Когато две бинду се съединят в създаването на „зрънце“ (зародиш), тогава душата ни ще намери този нов дом. И понеже в продължение на девет месеца душата и тялото са заедно в утробата, те създават помежду си много силна връзка и приятелство. Затова от момента на раждането ни ние сме толкова привързани към телата си. Когато връзката между душата и тялото укрепне, това се нарича живот.

Повечето хора мислят, че няма нищо след смъртта, но това е ограничено мислене. В края на живота си те могат да си кажат: „О, аз върша добрини на хората, почитам Бог, но накрая умирам и нищо... Защо?!“ Не бива да се притеснявате. До момента, в който постигнем просветление, в който се освободим от страданието и постигнем пълната мъд-

рост, нашият обикновен ум винаги ще се учи и ще се променя. Докато този обикновен ум не се трансформира, ние ще продължаваме със смъртта и с поредното тяло. Живеем известно време, след развода на тялото и ума пак умираме, след това намираме ново тяло и отново живеем и т.н.

Въпреки че се прераждаме последователно в различни тела, душата е една. Някой път това може да е тялото на пиле, тежашо 1 кг. Друг път – на насекомо или малка пеперуда, или пък на голямо животно като слона. Може да намерим най-различни форми – веднъж да вземем женско тяло, друг път – мъжко. Например в този живот аз имам мъжко тяло, но в следващия живот може и да е женско.

Така че душата никога не умира. Това се нарича прераждане. Независимо дали хората вярват или не, това е естественият процес. И посредством здравия разум и логиката може да разсъдите: „Добре, видно е, че тялото може да бъде изгорено и унищожено, но душата... Докато си седя вкъщи, умът ми лесно излиза и пътува навсякъде, нищо не може да го спре или унищожи, никакво оръжие, той винаги е жив.“ Душата съществува в продължение на цели калпи (огромни периоди от време), затова и вие се прераждате безкрайно много пъти.

Тялото може да бъде опора на душата. Не бъдете слаби, не мислете: „Ох, нищо не мога да направя...“ Няма нужда да изпадате в подобна депресия. Вие имате възможност да направите душата си изключително силна, свята, да се



превърнете в необикновена личност, да постигнете просветление. С ума си може да вършите добрини, но също така и злини – каквото пожелаете. Затова тялото трябва да бъде опора на душата, за да можете да превърнете себе си в свят човек, велик учител и помощник на хората. Душата е силна и с нея можете да постигнете много. Това се нарича живот.

Що се отнася до смъртта, когато умрем, душата ни има нужда от мирно

и щастливо отпътуване. Това е много важно. В противен случай, ако след смъртта душата се чувства виновна и има угризения, я обзема страх, нервна е и може да се превърне в дух и да остане да обитава дома на мъртвото си тяло. Затова в настоящия си живот ние трябва да развием съзнанието си, да го направим силно и да го подготвим за леко и мирно пътуване след смъртта на тялото.

Смъртта е подобна на съня



Нека поговорим малко и за смъртта. Смъртта е подобна на съня. Докато спим, цялото съзнание и неговите пет сетива (зрение, слух, обоняние, вкус и осезание) спират да функционират и се „разтварят“. През тези 8 или 12 часа тялото е като мъртво, енергиите му се разтварят, а умът продължава да функционира самостоятелно, изпадайки за кратко в *бардо* (междинно) състояние, където може да сънува различни неща – че лети, че е с близките си, може да има кошмари и пр. На сутринта

се връщаме обратно към живот. Така сънят за тялото е подобен на „малка смърт“, а за душата е кратко бардо.

„Голямата смърт“ настъпва в момента, в който тялото и душата разтрогнат съюза си, когато тялото е твърде слабо и старо и не може повече да поддържа душата в нейния дом. Тогава тя остава сама и изпада в нещо подобно на сън в бардо състоянието, а петте елемента на тялото се разтварят. Също както едно красиво и жизнено дърво, което остарява, пада и умира, и нашият живот минава през растеж, старост и завършва със смърт.

Как можем да помогнем на душата



Когато смъртта е близо и започне разтварянето на елементите, съзнанието ни е много слабо. Тогава ние трябва да сме

наясно: „Добре, приближава времето за отпътуване, защото тялото ми вече не издържа и елементите му започват да се разтварят. Усещам това – вече не чувам добре, не виждам и нямам вкус.“



Тогава трябва да сме готови да се погрижим за душата си, иначе поради илюзия или заблуда тя може да се превърне в демон или дух.

В момента на смъртта е необходимо да се освободим от привързаността си към съпруг, съпруга или всевъзможни притежания. Вие може да сте привързани към някого или нещо, но няма как да го вземете със себе си. Ако човек е привързан, душата му няма да има спокойно пътуване. Тази привързаност може да бъде толкова голяма, че душата въобще да не отпътува, а да остане да обитава някое място. Тогава хората казват, че там има дух, понякога дори го виждаме или чуваме – това означава, че там живее душа, привързана към нещо.

За тези души е много трудно да си намерят тяло. Те не могат да се свържат с нечие живо тяло, макар че понякога се случва дух да се всели в някого и човекът да започне да говори и да се държи странно. Тези души, превърнали се в духове или демони, не са лоши. Те са самотни, страх ги е да оставят досегашния си живот, затова искат да останат да живеят в дома си, но близките им се плашат от тях. Други души пък умират изпълнени с гняв, особено ако са жертви на убийство. Те може да пожелаят да се върнат и да отмъстят. Тези души също не могат да имат щастливо отпътуване и остават във вид на демони или гневни духове, създавайки проблеми на семейството си.

Разказват историята на един възрастен мъж в Индия, който се оженил за

по-млада от него, хубава жена. Той бил много влюбен и изключително привързан към нея, имал и заделени пари. Така, след като умрял, духът му продължил да се връща в дома им, от което жената всяка нощ изпадала в ужас. Веднъж неколцина пътници видели духа му на близкия мост. Н. Св. Пенор Ринпоче се помолил за душата на мъжа и я освободил...

Когато краят на живота ви наближи, вие трябва да се погрижите много добре за душата си. Никой друг не може да го стори – нито лекарят или учителят, нито свещеникът или тибетският лама. Вие сами трябва да се погрижите за ума си, да бъдете силни и да не се вкопчвате в съпруга, съпругата или децата си, които така или иначе няма как да вземете с вас, а да потеглите по същинския път към мястото, където може да помогнете на много повече същества. В момента на смъртта трябва с чисто сърце и състрадание (*бодхицита*) да приемем мисълта за предстоящия път към новото ни тяло, с което ще се завърнем и ще помагаме на другите. Това се нарича мирно отпътуване – трябва да имаме добра причина да тръгнем. По това се различава смъртта при животните и хората. Когато умира животното, душата му няма никаква представа какво ѝ се случва. Но душата на човека е по-осъзната и съответно има повече възможности. Затова е добре в момента на смъртта да сме състрадателни и да пожелаем на нашите близки, на нашия народ, на всички хора и същества да бъдат свободни от страдание и болести. Такава трябва



да е причината да поемем на път към новото си тяло – да им помогнем. Това е наистина силен начин да посрещнем смъртта. Ето защо не бива да сме объркани. Така или иначе ще умрем – щастливи или нещастни. Ние сме хора и трябва да сме подготвени за смъртта – това е много важно.

Хората могат да помогнат на умиращия с благи думи, молитви и пожелания, така че да го успокоят. Например да му кажат: „Да, виждам, че вече си близо до смъртта, идва време за отпътуването ти, трябва да се погрижиш умът ти да е спокоен, да отвориш сър-

цето си.“ Душата може да разбере тези думи, защото в момента на смъртта е много слаба. Независимо какъв е човекът – християнин или мюсюлманин, учител или ученик, добър или лош – в този момент отслабената му душа ще приеме подкрепата на добрите думи. Трябва да ги изречем силно и отчетливо – на жените в лявото, на мъжете в дясното ухо, пак и пак, за да им помогнем да не попаднат в състояние на илюзия. Това е важна тема. Всички ние ще умрем някой ден. Само достигналите просветление нямат нужда от подобна помощ. Те са напълно свободни.

Разтварянето на елементите



Разтварянето на петте елемента също е много важно. Докато сме живи, петте елемента растат, а в момента на смъртта те се разтварят – такава е реалността. Това е разтварянето на вътрешните енергии на тялото, докато те не изчезнат. Първо елементът земя се разтваря в елемента вода. В този момент чувстваме огромна тежест, все едно ни е затиснала планина. Мнозина, докато умират, молят да ги повдигнат, да им донесат повече възглавници, тъй като заради разтварянето на елементите имат чувството, че пропадат. Щом усетим това, ние трябва да знаем, че разтварянето е започнало, а началото на пътешествието ни приближава. Не бива да сме уплашени и нервни. В

този момент умът отслабва. Също така може да ни се привидят някакви смътни образи – те не са реални, а илюзорни.

След това елементът вода се разтваря в елемента огън, телесната топлина се разтваря в огъня. Водата в нашето тяло започва да намалява и то започва да изсъхва, дишането се затруднява, трудно ни е да се храним, както и да говорим. В този момент дори и десет одеяла да ни сложат, пак ще ни е студено. Тялото започва да изстива откъм краката. Понякога се забелязва нещо като дим да излиза от главата на умиращия – това означава, че топлината му си отива. Тогава зрението ни може да стане неясно, замъглено и да ни обземе тягостно чувство. След това елементът огън се разтваря в елемента въздух (вя-



гър). Когато този процес приключи, тялото изстива и топлината му изчезва, а ние трудно разпознаваме близките си и хората около нас и паметта ни става непостоянна. В този момент дишането се разтваря в елемента вятър и вдишването става много трудно.

Например когато баща ми умираше, аз му помагах и наблюдавах разтварянето на елементите. В този момент му бе много трудно да си поеме дъх, а след последното си вдишване, когато издъхна, сякаш изпита облекчение. Тогава дишането се разтваря във вътрешния вятър. След това вятърът се разтваря в душата, понеже и той, подобно на душата, трепти. В този момент дишането

напълно изчезва, а душата (умът) става изключително бистра. Това е така, защото, докато сме живи, ние постоянно вдишваме и издишваме, за да вкараме „вятър“ и да подхраним с енергия душата си за нейните пътувания и дейности. Затова приживе тя никога не се успокоява и избистря. Щом обаче дишането и вътрешният ни вятър секнат, това се случва. Подобно на водната повърхност – когато духа вятър, тя се вълнува, но когато вятърът спре и тя се успокои, ние можем да се огледаме в нея. В момента, в който външното дишане спре, вътрешното дишане все още е там, а душата все още е в тялото. Това трае около два часа.

Помощта на доверен приятел



Това е периодът, в който някой добър приятел може много да ви помогне. Ако сте силни, може да се справите и сами, но понякога сте толкова отслабнали, че не ви достигат сили. Тогава предварително можете да помолите добър приятел: „Моля те, когато започне разтварянето, ако изпадна в плен на илюзии, ме напътствай да събера ума си, да го успокоя и да не се подвеждам по обърканите си възприятия, това ще бъде голяма помощ за мен“. Ако сте отслабнали и получите такава подкрепа, тя ще ви донесе спокойствие, ако ли пък имате повече сили, ще можете да се справите и сами.

Този момент е труден, понеже близките ви, с които имате толкова дълбока връзка, са около вас, гледат ви и плачат, говорят емоционално – всичко това прави съсредоточаването на ума и постигането на душевен мир много трудни. Тогава е важно да бъдете силни и затова помощта на доверен човек – роднина или близък приятел, когото предварително да помолите да не се страхува и да не бъде притеснен – е много належаща. В края на разтварянето не можете да говорите добре и би ви била полезна например камбанка, с която да сигнализирате какво ви се случва.

Преди три седмици в Индия умря чичо ми. Аз бях там и всичко стана



точно така, както му казвах. Тъй като той имаше много сериозни болести, като болест на панкреаса и рак, и трябваше да приема обезболяващи, чичо ми ги запази за момента на умирање, когато болката е най-сериозна, за да я облекчи и да помогне на ума си да се съсредоточи. Когато умираше, той даде точните знаци. Някои хора умират много лесно и спокойно. Други си отиват в големи мъки. Причината е в това, че хората са различни, затова и изпитанията им са различни.

В момента на нашата смърт хората около нас може не са запознати с това как протичат нещата и да не разчетат знаците, които им даваме. Така например когато баща ми умираше, той даде знак на майка и тя си помисли, че иска да му донесе супа. Всъщност той даваше знак за свещените хапчета, които се разтварят във вода и се пият в момента на смъртта. Аз разбрах какво иска и му ги дадох. Обаче мама бързо бе изтичала в кухнята и когато се върна със супата, той се намръщи, че не я иска, понеже вече не можеше да говори.

Затова е важно да сме подготвени и когато мигът настъпи, умиращият, както и тези около него, да могат да реагират адекватно. В противен случай е възможно да се преродите в дух, демон или нещо подобно. Трябва да се държите здраво, разумно и мъдро, иначе душата ви може да бъде завладяна от илюзии и пътуването ѝ да се затрудни. Недейте да смятате, че всичко това се отнася само за другите хора. Помислете и го почувствайте, защото

точно така се случва, когато умирате. Тогава осъзнавате, че вече е твърде късно. Сега, приживе, е времето да се подготвите и организирате. Мнозина правят това, уреждайки наследството си – което е нещо хубаво, но всъщност не е особено важно. Много по-важно е в какво състояние ще бъде душата ви, когато дойде време за отпътуването ѝ – колко прекрасна, силна, спокойна, организирана и великодушна ще сте я направили. И ако в момента на смъртта нямате сили, помолете добър и доверен приятел да остане до вас, да разчита знаците ви и да ви помага. Това е далеч по-важно от имуществените въпроси. Тези неща, които ви споделям, независимо дали сте млади или стари, се отнасят лично за вас. Не си казвайте: „О, всичко това не ме засяга, да му мислят другите.“

В края на процеса на умирање душата ви се разтваря в елемента пространство, но не изчезва! В този момент всичките ви сетива – зрение, вкус, обоняние, слух – са блокирани. В самия край, когато всичко се е разтворило, в сърцето ви попадат последните три капки кръв, то прави последните си удари, а вие вдишвате за последен път, после издишвате и дишането окончателно спира. Тъкмо тогава довереният ви приятел може да ви помогне, защото външното дишане е изчезнало, но вътрешното дишане продължава. При някои хора душата остава в тялото два часа, при други един час, при трети повече – при различните хора е различно.



Какво се случва веднага след смъртта



В началото ние израстваме от петте елемента, а при смъртта ни те се разтварят. Все още обаче душата е там. Бащиното бинду, или „главната капка“, обитава върха на главата, майчиното бинду живее в пъпа. В този момент те все още са там и започват също така да се разтварят. Бялото бащино бинду слиза надолу. Тогава усещанията ни се променят, тъй като душата ни вече няма къде да се задържи, понеже бащината страна започва да се разтваря. Чувстваме, че небето е много чисто, прозрачно и безоблачно, луната ясно се вижда и всичко е бяло и светло. В този момент 33-те вида гняв също се разтварят.

След това майчината „капка“ – кървавочервеното бинду – започва да се разтваря, качвайки се нагоре. Бащиното и майчиното бинду са есенцията на нашето тяло. Отново усещаме чистото небе, но сега виждаме слънчева светлина и всичко е с червен цвят. Тогава се разтварят 40-те вида желания. Когато двете страни се срещнат, за да се разтворят напълно, душата ни също е вътре. В този момент усещаме тъмна, не виждаме нищо, нито слънцето, нито луната – сетивата ни вече са се разтворили и не можем да ги използваме. Всичко потъва в мрак, душата е стресната от това и изпада в безсъз-

нание. Обикновено то трае три дни (опитните практикуващи не минават през такъв период, по това време те вече са отпътували). Приживе човек толкова се е радвал на живота, но внезапно всичко изчезва, той е шокиран и изпада в безсъзнание.

След три дни душата се събужда и е много чиста, естествена и изпълнена с прекрасна светлина. В този момент практикуващият може да осъзнае, че това е естественото състояние на ума – да го усети, да го задържи и да медитира върху него. Успее ли, той вече е *просветлен* – постигнал е естественото състояние на *Дхармака*. Това се случва, ако осъзнавате ставащото. Ако ли пък не – отново попадате в плен на илюзиите.

След като душата ви се събуди, ако имате силата да разберете какво се случва, постигате просветление. В противен случай, през няколкото минути или може би час-два, докато вие все още сте в това състояние, някой голям практикуващ или добър ваш приятел може да ви помогне да разберете, че това, което изпитвате в този момент, е естественото ви състояние на мъдрост, което трябва да задържите и запазите. Ако този момент бъде изпуснат и пак започнат илюзиите, дори сто пъти да ви го кажат, ще е много трудно да го осъзнаете.



Преживяванията в бардо



След събуждането си от безсъзнанието умът (душата) все още не може да разбере и да повярва, че сме мъртви. Тялото вече го няма, но душата продължава да чувства, че има тяло – *умствено тяло*. Състоянието между смъртта и следващия живот наричаме бардо. Душите на повечето хора прекарват в това бардо състояние 49 дни. Някои хора могат да останат в него една година, но повечето хора – 49 дни. След това те могат да намерят мястото, където да се преродят. Има 6 места, където можете да се преродите – при животните (ако умът ви се присъедини, докато две животни се съвкупяват); при гладните духове; в адовите сфери; или може отново да станете човешки същества; да отидете сред полубоговете или в божествените сфери. Бихте могли да се преродите на всяко едно от тези места, като това зависи от настоящите ви действия. Пътуването ще отведе всеки на различно място според това кой какви дела е натрупал.

В бардо няма слънце или луна, имате само вашата собствена светлина. В този момент можете лесно да стигнете, където пожелаете. Ако сега пожелая да отида някъде, няма да е толкова лесно, но тъй като тогава душата е свободна, това става безпрепятствено, за секунда. В бардо душата няма точно определен дом, а може да се заселва на различни места – в пещери, планини, реки или дървета. Тогава тя няма точно опреде-

лени приятели, а постоянно се среща и общува с различни души – понякога на мъртви хора, друг път на живи.

Що се отнася до храната – дори да видите някъде прекрасна храна, няма да можете да се възползвате от нея, а само от аромата ѝ. Единствено ако някой ви даде храна, ще можете да се нахраните – няма как да си я вземете сами. Душите в бардо също така притежават ясновидство, т.нар. обикновено ясновидство. Те знаят какво мислите за тях, какво говорите, много ясно разбираат всичко.

Сега ние не притежаваме ясновидство и не знаем какво мислят другите, защото тялото ни има прекалено много замърсявания за живеещата в него душа – тя е объркана и не вижда ясно. Затова, когато душата се озове сама в бардо, тя е много чиста и има ясновидски способности. Тогава тя може да отиде навсякъде, например на плажа, където има вода и пясък, но нито може да се огледа във водата, нито да остави стъпки в пясъка, нито пък има сянка. В този момент, като видим това, осъзнаваме, че сме умрели. Обзема ни тъга и притеснение. Замисляме се какво е най-добре да сторим, спомняме си колко много лоши неща сме направили и колко малко добри и това ни носи чувство за вина. Притесняваме се, че ще дойде някой от ада да ни прибере.

Тогава можем да се върнем при близките си, да ги слушаме какво говорят, но те не могат да ни чуят. Това много ни натъжава. Казваме на съпругата



или съпруга ни, на децата, на майка ни или дядо ни да не плачат, че сме там с тях, но те не ни чуват и не знаят, че сме там. Тогава душата е нещастна и тъжна. Тя може да отиде при свещеник в храм или при някой лама, където приживе е била, и благодарение на ясновидството си да разбере, че молитвите им са били фалшиви, плод на жажда за пари, че е била излъгана, и това да я разяри.

Докато живеем в бардо, имаме такъв тип емоции. Там престояваме 7 седмици. С всяка седмица умът е все по-уплашен и нервен и се променя. През това време е добре близки и приятели да се молят за вас или да ви помагат с добри дела. Половината от тези 49 дни, може би 3 седмици и половина, душата има силна връзка с предишния си живот и близки. През втората половина тя започва да се настройва и да усеща новото си прераждане, да очаква новия си дом.



Осемте
символа
на щастието
в будизма
(Скр. Аштамангала,
Тиб. Таши такгйе)

С това приключваме темата за живота и смъртта. Не трябва да се притеснявате – всеки ще може да намери мястото си за прераждане. Трудно ще бъде за онзи, който в края на дните си, когато умира, не се е погрижил добре за душата си, вкопчил се е в близките си и е останал там години наред. Обикновените хора, след като умрат, винаги могат да намерят място за новия си живот и винаги е различно за различните души. Някои ги очаква богатство, други – бедност, едни ще са мъдри, други не чак толкова, някои ще имат красиво тяло, други не. Различно е според нашата същност. Ако имате добра мотивация или добри дела зад гърба си, последствията за вас ще бъдат добри. Ако сте извършили много лоши неща, и последствията за вас ще са лоши. Затова е различно – според вашата карма.

Много е опасно след смъртта да не станете дух или демон. Дори големи учители в Тибет са ставали духове. Велики преподаватели и практикуващи също са ставали духове, защото не са съумели накрая да се погрижат за душата си – в това е проблемът. Те може да са били професори, да са имали прекрасно образование, добра идея за нещата, да са били прочути, много богати, с голяма власт, но накрая, независимо дали си беден или богат, мъдър или известен – не това е от значение, а дали си подготвил душата си. Това е важното. Ние сме човешки същества и затова трябва да сме внимателни, да се подготвим сега, за да не станем духове или демони. Трябва да сме силни и да не се подчиняваме на желанията и страстите.