

Лама Лхананг Ринпоче

Морди Ливайн

БУДА В ТЕБ

София, 2025

Преводът е направен по изданието:

Lama Lhanang Rinpoche, Mordy Levine

THE BUDDHA IN YOU

A Beginner's Guide to Buddhism, from Karma to Nirvana

Copyright © 2025 by Lama Lhanang Rinpoche, Mordy Levine

All rights reserved.

This Translation published by exclusive license from Sounds
True, Inc.

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

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 издателство „Изток-Запад“.

© Евелина Огнянова Андонова, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1661-5 (мека)

ISBN 978-619-01-1662-2 (твърда)

Лама Лхананг Ринпоче
и Морди Ливайн

БУДА В ТЕБ

Пътеводител към будизма за начинаещи:
от карма до нирвана

Превод от английски
Евелина Андонова





СЪДЪРЖАНИЕ

Молитва.....	7
Глава 1. Защо будизъм?.....	9
Глава 2. Кой е Буда?	13
Глава 3. Еволюция на будизма	17
Глава 4. Четирите благородни истини.....	19
Глава 5. Празнота и преходност	27
Глава 6. Съществува ли Азът?.....	31
Глава 7. Взаимозависимост	35
Глава 8. Карма	39
Глава 9. Настоящият момент	45

Глава 10. Бодхичита	49
Глава 11. Медитация	57
Глава 12. Инструменти за промяна на навиците	67
Глава 13. Нирвана/самсара	89
Глава 14. Мантри	93
Глава 15. Прераждане	97
Глава 16. На кого се молят будистите?	103
Глава 17. Школи в будизма	111
Глава 18. Приемане на убежище	119
Глава 19. Вегетарианство	123
Глава 20. От какво трябва да се откажат будистите?	127
Глава 21. Даването	131
Послеслов	135
Благодарности	137
Източници	138
За авторите	139
За Sounds True	143

МОЛИТВА

*Нека всички създания станат всезнаещи,
получат просветление и победят всички пороци и врагове.*

*Нека всички създания, смутени от вълните на раждането,
старостта, болестта и смъртта, бъдат освободени от
океана на цикличното съществуване!*

*Радвайте се на този момент
с мъдрост, състрадание и доб-
рота... Всички имаме шанса да
станем буда някой ден.*

Лама Лхананг



ГЛАВА 1

ЗАЩО БУДИЗЪМ?

Няколко са причините, поради които хората най-често се интересуват от будизма. Сред тях навярно са и вашите.

- Много хора смятат будистите за спокойни, кротки и миролюбиви личности и намират тези качества за привлекателни.
- Животът им не се е стекъл така, както са очаквали, и те се надяват, че будизмът ще им помогне да намерят начин да се върнат в правия път.
- Чували са за медитацията или са опитвали да медитират и мислят, че това ще ги направи щастливи. Те навярно си казват: „Сигурен съм, че щом започна да медитирам, животът ми ще се подобри.“
- Осъзнават, че живеят с тревожност или страх. Това им създава неудобство. Оглеждат се наоколо и решават, че пътят на будизма по някакъв начин ще премахне или ще намали силата на тези чувства.
- Видели са Далай Лама в социалните медии или по новините, прочели са някоя от книгите му или са посетили някой от курсовете му и са се вдъхновили от не-

говата личност. Той им се е сторил като един от най-щастливите хора на земята и са решили, че може да им даде отговорите, които търсят. Те искат да приличат на него.

- Забелязали са, че будистите, които познават, не мислят и не възприемат света като повечето хора.
- Прочели са, че техният любим актьор или актриса практикува будизъм, и са любопитни да разберат какво е това.
- Забелязали са дълбокомислени цитати, приписвани на Буда, върху чаши, салфетки или в инстаграм и са решили, че този човек е знаел доста за житейските беди и неволи.

Разпознавате ли някоя от тези причини като ваша? Вас кое ви привлече към будизма? Хората се вдъхновяват да разберат повече за това учение по хиляди причини. Ние и двамата сме отдадени будисти – Лама Лхананг цял живот е бил будист, а Морди стана будист в зряла възраст. И двамата намираме този път за дълбок, прекрасен и полезен и обичаме да говорим за него с всеки, който проявява интерес.

Написахме тази книга, за да предоставим основна информация на всеки, който се интересува от будизма, без значение дали има намерение да става будист, или не. Хората практикуват будизъм по много различни начини и тази малка книга не може да побере всичките. Целта ни тук е да ви запознаем накратко с някои от основните учения на бу-

дизма. И тъй като много хора са привлечени към будизма заради неговата съзерцателна природа, във всяка глава сме включили теми за размисъл, медитации или практики. На сърчаваме ви да ги изпробвате, за да добиете по-истинска представа за духа на будизма, но може, естествено, и да ги прескочите – просто следвайте инстинкта си.

Мнозина започват своя път в будизма, като четат за Буда, който е живял преди 2600 години. Той е бил човек – не бог. И неговото учение ни допада.

Това поражда още въпроси! Как мога да бъда като Буда? Щом Буда не е бог, тогава будизмът религия ли е? На кого се молят будистите? Какво е будизмът – начин на живот, философия или наука? На някои от тези въпроси ще отговорим директно, а на други ще ви оставим сами да си отговорите, след като прочетете тази книга.

Много хора са възпитани в религия, която не удовлетворява нуждите им, а в някои случаи дори повече вреди, отколкото помага. Това поражда бездна от объркване и ги тласка да търсят други духовни пътища.

Много хора опитват да медитират и разбират, че в тази практика се крие нещо по-дълбоко. Все пак будизмът е първоначалният източник на съзнателната медитация, която днес се практикува по цял свят.

Мнозина са чували за будистките практики за спокойно напускане на този свят. И дори да не знаем какво означава *нирвана*, няма ли да е хубаво, когато умрем, да отидем там?

Каквото и да ви е довело дотук, важното е, че вече четете тази книга, и ние много се радваме, че се интересувате от това нещо, наречено *будизъм*.

Нашето желание е да извлечете полза от ученията, практиките и обясненията тук. Надяваме се да отговорим на много от въпросите, които ще възникнат у вас, докато откривате будата в себе си!

Имайте предвид обаче, че понякога задаването на въпроси води до още повече въпроси!

ТЕМИ ЗА РАЗМИСЪЛ

- Кое ви мотивира да изберете тази книга?
- Какво се надявате да получите от нея?
- Какво означава будизмът за вас в момента?

Когато сте наясно с мотивацията си, възможността да откриете това, което търсите, е по-голяма! Не е нужно да сте будисти, за да прочетете тази книга и да извлечете полза от съдържанието ѝ. Може да вземете от нея онова, което ви устройва, и да загърбите останалото.