

Пема Шерпа
Брендън Барка

БУДИЗЪМ ЗА ВСЕКИ ДЕН

ВЪТРЕШНА СВОБОДА,
ЩАСТИЕ И ОСЪЗНАТ ЖИВОТ

София, 2025

Преводът е направен по изданието:

Pema Sherpa and Brendan Barca

THE DAILY BUDDHIST

366 Days of Wisdom for Happiness, Inner Freedom, and Mindful Living

Copyright © 2025 by Pema Sherpa and Brendan Barca.

All rights reserved.

Published by arrangement with Harvest, an imprint of HarperCollins Publishers.

© 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 „Изток-Запад“.

© Светла Христова, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1716-2

ПЕМА ШЕРПА
БРЕНДЪН БАРКА

БУДИЗЪМ ЗА ВСЕКИ ДЕН

ВЪТРЕШНА СВОБОДА,
ЩАСТИЕ И ОСЪЗНАТ ЖИВОТ

Превод от английски
Светла Христова



*На дъщеря ни Самая –
цялото ни сърце*

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод.....	7
-----------	---

Част I

РАЗСЪЖДЕНИЯ ВЪРХУ ЖИВОТА И СМЪРТТА	15
--	----

Януари	Размисъл върху преходността	17
Февруари	Размисъл върху взаимосвързаността	49
Март	Размисъл върху природата на ума	79

Част II

ПОГЛЕД ОТВЪТРЕ.....	111
---------------------	-----

Април	Култивиране на търпение и усърдие	113
Май	Противоотрова срещу негативните емоции	145
Юни	Разкриване на бдителност и осъзнатост	177

Част III

ОБРЪЩАНЕ НАВЪН	209
----------------------	-----

Юли	Смяна на местата	211
Август	Олицетворение на щедростта	243
Септември	Създаване на радост чрез състрадание	275

Част IV

ПРАКТИКА	307
----------------	-----

Октомври	Упражнения с ума	309
Ноември	Упражнения с действия	341
Декември	Медитативни упражнения.....	373

Продължете по пътя.....	405
-------------------------	-----

За философите.....	406
--------------------	-----

Бележки.....	413
--------------	-----

За авторите	423
-------------------	-----

Тези, които виждат истина в истината и неистина в неистината, намират истината и следват верни желания*.

БУДА

* „Дхаммапада“, изд. „Шамбала“, София, 1991, прев. Силвия Великова, Николай Гълъбов, с. 12. – Б.пр.

УВОД

Някои от нас изпитват гняв, други страдат от тревожност. Може би ви се струва, че не се справяте с живота си, откъснати сте от хората около вас или робувате на мислите си. Може би ви е трудно да приемате промените или да живеете в настоящия миг. Може би просто изпитвате мъчително недоволство, което не ви дава покой.

Това са прословутите симптоми на нашия свят в ХХІ в. – прекалено стимулиращ сетивата, силно материалистичен и свръхпроизводителен; свят, който постоянно създава контакти, но поражда и крайно отчуждение. Независимо от всички отпуски, хобита, повишения, прочетени книги и редовни физически упражнения, независимо колко минути медитираме или колко дълбоко се потапяме в страстите си, някак все не успяваме да открием ключа към щастието.

Въпреки че светът е изглеждал твърде различно преди двайсет и пет столетия, когато Буда ходел по земята, хората били изправени пред същите основни проблеми: борели се с негативни емоции, противели се на промените, страдали от недоволство, стремели се към покой и копнеели за щастие. Именно по тази причина Буда – известен по онова време като Сидхарта Гаутама – загърбил живота си на принц, за да търси път, който да сложи край на собствените му страдания.

Той бродел години наред в търсене на начини да се освободи – и вътрешно, и външно. Постепенно, като изучавал съзнанието си, отмествал пластове му и изследвал вътрешната и външната си реалност, разкрил причината за страданията си и намерил изход от тях. Един ден, докато медитирал под дървото бодхи, приключил с мъките и постигнал просветление. През остатъка от живота си Буда пътувал из територията на днешна Индия, за да споделя откритието си и да проповядва своята философска система за облекчаване на страданията и постигане на трайно щастие. От тези поучения се развил будизмът, а учениците на Буда и техните последователи ги предавали от поколение на поколение чак до наши дни.

От кончината на Буда са изминали повече от две хилядолетия; през това време учени, философи, велики адепти и духовни учители –

най-напред в древна Индия, а впоследствие из цяла Азия – изучавали, анализирали, оспорвали, разисквали и допълвали неговата философия. Сред тях били адепти като Нагарджуна, индийски философ и царски съветник от второто столетие, широко известен като един от най-големите азиатски мислители; Шантидева, учен и философ от VIII в., възпитаник на индийския университет „Наланда“ (прочут образователен център в древния свят) и автор на класическия будистки текст *Бодхичаряватара* („Пътят на бодхисатва“); Миларепа, адепт от XI в. – на младини убиец, а впоследствие мистик, поет и певец, който прекарал по-голямата част от живота си като отшелник в тибетски пещери; също и мнозина други. Благодарение на необикновените усилия на тези учители и други учени в хода на историята доктрината надживяла природни бедствия, политически сътресения и религиозни конфликти, достигайки до нас. Днес поученията, родени от стремежа на Буда към вътрешно освобождение, могат да ни послужат като инструмент, с който да открием собствената си вътрешна свобода.

Книгата съдържа задълбочени уроци от десетки изтъкнати будистки адепти от епохата на Буда до нашето съвремие. Всеки ден от годината разглежда проникновен цитат от будистки учител със съпътстващ коментар, разказ, практическо упражнение, урок или размишление, специално приспособени към живота през XXI в. Чрез тях ще се учите как да изследвате естеството на ума си, да приемете идеята за преходността, да култивирате осъзнатост, да отстраните негативните си емоции, да развиете щедра нагласа, търпение към себе си и състрадание към другите. Също така ще отделите време за осъзнати действия и медитация за „сприятеляване“ със себе си. В края на годината вече ще възприемате различно и света, и собствения си ум, което ще ви подтикне да продължите по пътя към истинското щастие.

От времето на буда до наши дни: търсене на щастие и вътрешна свобода

Преди просветлението си Буда водил живот, изпълнен с крайности – най-напред като млад, богат и привилегирован принц, а после като странстващ аскет, който се лишавал от храна, облекло и удобства в усилието да потуши всичките си желания. В резултат на това установил, че както комфортният, така и аскетичният живот не-

изменно носят страдания. След като опознал недостатъците на двата подхода, възприел начин на живот, известен днес като „Средния път“ – път, избягващ крайностите. Именно с това ново разбиране, докато се отдавал на съзерцание, Буда успял да победи вътрешните си демони и да постигне великото си пробуждане, което довело до откритието на основното му учение: Четирите благородни истини.

Те гласят следното:

1. Има страдание.
2. Има причина за страданието.
3. Има край на страданието.
4. Има начин да се прекрати страданието.

Първата благородна истина разкрива, че страданието е втъкано в самото ни съществуване. Всички изпитваме страданието от промяната (раздели, уволнения, старост, смърт), страданието от болката (навехнат глезен, главоболие, сърдечни терзания) и страданието от условия характер на нещата (приятната почивка води до разочарование от всекидневието; служебното повишение не носи очакваното удовлетворение; намирането на идеалната половинка не поражда онова трайно щастие, на което сте се надявали).

Втората благородна истина обяснява, че страданието се причинява от привързаност, която произлиза от абсолютното ни непознаване или погрешно разбиране на реалността. Ние страдаме, защото упорито вярваме, че нещата са трайни, удовлетворителни и независими, а те всъщност са нетрайни, неудовлетворителни и взаимно свързани. Чувстваме се наранени от разделите, защото се вкопчваме във връзките с очакването да траят вечно. Разочароваме се, когато повишената заплата престане да ни носи удовлетворение. Борим се с остаряването, защото възприемаме телата си като солидни и независими обекти, докато те всъщност са променливи и взаимно свързани.

Първите две благородни истини могат да оставят впечатление, че животът е безнадежден, но тази реалистична оценка на човешкия опит в крайна сметка носи оптимизъм, защото проправя пътя за Третата благородна истина: възможността да се прекрати страданието. Тъй като има причина за страданието – нашето непознаване на реалността, – възможно е да го прекратим и да открием щастие; *можем* да се освободим.

Така стигаме до Четвъртата благородна истина – има начин да сложим край на страданието. Този начин, известен като Осморния път, дава указания за постигане на вътрешна свобода и щастие.

Осморният път се състои от:

1. правилни възгледи;
2. правилни намерения;
3. правилна реч;
4. правилни действия;
5. правилен поминък;
6. правилно усилие;
7. правилна осъзнатост;
8. правилно съсредоточаване.

Осморният път се фокусира върху три области: култивиране на мъдрост (*праджня*), етичен начин на живот (*шила*) и развиване на умствена дисциплина (*самадхи*). Правилните възгледи и правилните намерения способстват култивирането на мъдрост. Правилната реч, правилните действия и правилният поминък са свързани с етичния начин на живот. Правилното усилие, правилната осъзнатост и правилното съсредоточаване предполагат развитието на умствена дисциплина.

Осморният път има потенциала да преобрази съществуването ни, но можем да осъществим този потенциал само ако възприемем принципите му като начин на живот. Именно в това отношение тази книга може да бъде полезна – тя предлага всекидневни напътствия, предназначени да ви помогнат да вградите Осморния път в самата тъкан на живота си.

Въпреки че Буда проповядвал само устно, неговите ученици записвали словата му и след смъртта му разгласили тези идеи из цяла Индия. В следващите векове будистката философия се разпространила из Азия, достигайки териториите, известни днес като Шри Ланка, Тайланд, Виетнам, Камбоджа, Китай, Япония, Корея, Бутан, Непал и Тибет, а също и Близкия Изток, днешен Пакистан и Афганистан. Същевременно тя се приспособявала към културните и религиозните особености на всеки регион; така възникнали различни философски школи, като например тибетски будизъм, чан будизъм, дзен и тхеравада. Въпреки различните форми, които будизмът е

приемал в зависимост от културните условия, основните принципи на Четирите благородни истини и Осморния път заемат централно място във всяка школа. По същество това е философска система, създадена от един човек, но разглеждана, практикувана и доразвивана от безброй адепти, учители, учени и философи в хода на столетията.

Безценните будистки поучения понякога изглеждат езотерични и трудноразбираеми; с настоящата книга целим да ги направим по-достъпни за всеки, който се стреми да се усъвършенства, да обуздае ума си или да се почувства малко по-свободен. Не е нужно да сте будист или да имате предварителни знания за будизма, за да извлечете полза от изложените тук уроци. Единственото необходимо условие е да се стремите да работите върху себе си.

Пропастта между съвременното самосъзнание и будистката философия

През изминалия век будизмът стана по-популярен от всякога в западния свят; за това допринесоха усилията на Далай Лама и други видни будистки учители, като например Чогям Трунгпа, Тик Нят Хан* и Судзуки Роши, някои американски автори от средата на века, включително Алън Уотс**, Джак Керуак и Алън Гинсбърг, както и други от по-ново време – Пема Чодрьон, Шарън Салцбърг и Джон Кабат-Зин.

През последните няколко десетилетия будизмът бе оценен дори от научната общност. Редица революционни изследвания от психолога Ричард Дейвидсън от Уисконсинския университет разкриха, че опитните медитиращи (в сравнение с хората, които не се занимават с медитация) се отличават с повишени нива на гама вълните*** и значително по-висока активност в префронталния кортекс (част от мозъка, свързана с вниманието, психологическата устойчивост, духовната сила и щастието). Двама от участниците в тези изследвания, будистките монаси Йонги Мингюр и Матийо Рикар, са показали такива изключителни резултати, че всеки от тях по едно или друго време е бил обявен за „най-щастливия човек в света“, насърчавайки всеобщия интерес към медитацията.

* Вж. „Сърцето на будисткото учение“, изд. „Изток-Запад“, С., 2024. – Б.изд.

** Вж. напр. „Стани каквото си“, изд. „Изток-Запад“, С., 2024. – Б.изд.

*** Най-бързите мозъчни вълни, свързани с когнитивни функции като възприятие, съзнание и обработка на информация. – Б.пр.

Благодарение на тези личности, както и на мнозина други, медитацията и осъзнатостта – две основни будистки практики – са станали общодостъпни през ХХІ в. Центрове за медитация, практически семинари, мобилни приложения и програми за осъзнатост в работна обстановка – днес всичко това е повсеместно разпространено. Въпреки че тази широка популярност е донесла много ползи, с течение на времето дълбочината, сложността и пълният потенциал на практиките са се изгубили. За някои те са станали просто поредното средство за самопомощ – лесен лек за стреса или малък стимул за продуктивността. Други ги възприемат просто като амбициозна мечта; в техните представи практиките са полезни, но твърде недостъпни или непрактични за натовареното им всекидневие.

Все пак осъзнатостта и медитацията, както и будистката философия в по-широк контекст, могат да ни дадат много повече от това. Проповедите на Буда пред неговите ученици и уроците в тази книга не са просто напътствия за самопомощ, абстрактни стремежи или непрактични идеи – те са ценни указания за трениране на ума, които можете да приложите в живота си тук и сега. Принципите на будистката философия имат потенциала да преобразят всеки аспект на живота ви; с тяхна помощ можете да постигнете правилно разбиране на реалността, да преодолеете ограничаващи емоции и да повишите алтруизма си. Тези принципи предоставят основа за забележителен живот – живот, в който да бъдете по-състрадателни, по-устойчиви, да се нагаждате лесно към промените и да изпитвате по-голяма лекота и радост. Описаните методи са напълно приложими в разгара на ежедневието; не е нужно да се преместите в провинцията, да напуснете работата си или да изоставите всичките си занимания. Вместо това можете да водите обичайния си живот, използвайки всяка ситуация като възможност за практикуване.

Будистки мъдрости за всеки ден:

366 напътствия за постигане на щастие, вътрешна свобода и осъзнат живот

На читателите с напрегнат и деен живот тази книга предоставя кратки будистки наставления в удобен формат, съчетани със съвети за конкретни действия. Въдъхновена от будистката традиция на

всекидневната практика, както и от популярните четива на нашето време, книгата предлага 366 цитата от будистки учители – по един за всеки ден от годината и един допълнителен за високосните години. Цитатите са придружени от задълбочени разсъждения, които са достъпни, лесноусвоими, практични и съобразени със съвремението.

Представените тук поучения от почти 40 адепти на класическия индийски будизъм и тибетския будизъм обхващат период от двайсет и пет столетия. На тези страници ще откриете откъси от класически текстове като *Дхаммапада* (сборник с най-проникновените проповеди на Буда); споменатото по-рано произведение на Шантидева, *Бодхичаряватара* (или „Пътят на бодхисатва“); „Писмо до приятел“ на Нагарджуна (съвети към древен индийски владетел за мъдро управление и етичен живот); „Сто хиляди песни“ на Миларепа (сборник с духовни песни, придружени от наставления, прозрения и техники за медитация); „Думите на моя свършен учител“* на Патрул Ринпоче (изчерпателно ръководство, посветено на основните будистки идеи и практики); както и съвременния труд „Медитация в действие“ на Чогям Трунгпа, който ни учи как да внесем осъзнатост в работата, взаимоотношенията и всекидневните си дейности. Ще получите напътствия и от изтъкнати будистки учители като Тилопа – твърде нетрадиционен тантрист, който предпочитал прекия опит пред научните занимания; Камалашила, индийски будистки учен, изиграл важна роля за установяването на монашеската традиция в Тибет; Асанга, индийски философ, почитан заради дълбоките си прозрения за природата на съзнанието; и Мачиг Лабдрьон, единствената жена сред духовните водачи, основала собствена будистка методика.

Разделили сме книгата на четири части; всяка от тях разглежда конкретна тема, предназначена да ви помогне да изследвате и прилагате основните елементи на Осморния път – мъдрост, етичен живот и умствена дисциплина.

Четирите части на книгата са следните:

Част I. Разсъждения върху живота и смъртта: придобиване на мъдрост чрез изучаване на преходността, взаимната зависимост и естеството на ума;

* Изд. „Изток-Запад“, С., 2022. – Б.изд.

Част II. Поглед навътре: изследване на вътрешния свят и трениране на ума чрез усърдие, преодоляване на негативните емоции и култивиране на осъзнатост;

Част III. Обръщане навън: развиване на грижовност чрез проява на безусловна щедрост и състрадание към себе си и другите, поставяйки се на тяхно място;

Част IV. Практика: водене на етичен живот телом и духом и развиване на умствена дисциплина посредством медитация.

Всяка част се състои от три глави – общо дванайсет, които съответстват на дванайсетте месеца в годината. Всяка глава се съсредоточава върху конкретен аспект на разглежданата тема, а всеки ден въвежда нова гледна точка или метод на действие. Всички основополагащи принципи на будистката философия са ясно очертани: пустота, преходност, взаимосвързаност, осъзнатост, съзерцание, бдителност, усърдие, състрадание, съпричастна радост, милосърдие, безпристрастие, великодушие и порядъчност.

От вас зависи как ще четете тази книга. Може да я четете от кора до кора или да започнете с текущия ден от годината и да продължите нататък, като следвате календара. Все пак ви препоръчваме, преди да се потопите в първата избрана от вас страница, да се запознаете с увода към темата, с която сте решили да се заемете най-напред. Това ще ви даде необходимия контекст, за да извлечете максимална полза от всекидневното занимание. От вас зависи и кога ще четете – дали сутрин, вечер, или по време на обедната си почивка. Мнозина читатели обаче споделят, че четенето рано сутрин определя настроението за целия ден и им помага да включат по-ефективно поучението във всекидневния си живот.

Целта на този прагматичен, но изчерпателен подход към будистката философия е да ви помогне да откриете собствения си път към щастието. Надяваме се, че книгата ще разкрие пред вас мъдростта на будизма, за да заживеете по-свободно и непринудено. Водени от този стремеж, ви пожелаваме „на добър час“ във вашето пътуване.

Част I

РАЗСЪЖДЕНИЯ ВЪРХУ ЖИВОТА И СМЪРТТА

Представете си колко по-труден би бил животът, ако отхвърляхме съществуването на гравитацията, ако постоянно се опитвахме да се борим с нея. Носените от нас покупки щяха сякаш да ни оказват съпротива; изкачването на стълби щеше да бъде мъчително изпитание, а изпускането на сладоледа – същинска трагедия. Ние обаче приемаме земното притегляне обективно. Не се преструваме, че то не съществува само защото понякога създава неудобства – именно това приемане ни позволява да се примирим с него.

Освен закона за гравитацията има и други универсални истини, които определят нашата реалност – например обстоятелството, че всичко постоянно се променя и всяко действие води до съответни последици. На теория не отричаме тези истини, но на практика ни е трудно да ги приемем и да ги въплътим в живота си. Когато изгубим работата си, когато някоя връзка приключи или пък есента премине в зима, не само промяната ни измъчва, но и онова допълнително терзание, което идва от упоритата ни привързаност към предишното състояние на нещата. Отхвърлянето на същинското естество на реалността води до объркване и страдание.

Именно по тази причина будистките учители векове наред са започвали пътя си към просветлението, като са разсъждавали върху природата на реалността, изследвали са устройството на света и начините, по които умът тълкува това устройство. Тук ще започне и нашето пътуване; ще разгледаме естеството на реалността през призмата на живота и смъртта. В процеса на работа ще се стремим да си изясним разминаването между нашите възприятия и *действителното* положение на нещата; същевременно ще видим как премахването на това несъответствие води до изкореняване на страданието и трайно щастие.

В следващите месеци ще изследваме външния свят през призмата на два основни будистки принципа: преходност и взаимосвързаност. Ще размишляваме над промените, които се случват навред около нас: износването на любимите дънки, признаците на стареене, проявяващи се в тялото, нетрайността на връзките, мимолетността на живота. Ще разсъждаваме и над закона за взаимосвързаността – пораждането на всички неща от причини и обстоятелства; за целта ще разгледаме откъде произлизат емоциите, как човек развива вкус към нещо, какви фактори участват в производството на сутрешния ви вестник и как дори най-незначителното действие може да има важни последици. По-нататък ще вникнем във вътрешната реалност, като изследваме естеството на ума – как вашият „мислещ ум“ ви държи в капана на страха, как емоционалните ви реакции не позволяват на истинската ви природа да се изяви, защо умът ви е господар и как да установите връзка със своя „мъдър ум“.

Вашето придвижване през първата част на книгата – януари, февруари и март – ще изглежда така:

Януари: Размисъл върху преходността

Февруари: Размисъл върху взаимосвързаността

Март: Размисъл върху природата на ума

Всеки ден ще имате възможност да разсъждавате за истинското естество на външната и вътрешната си реалност, за да започнете да възприемате нещата не както изглеждат, а както *действително* са. Готови ли сте да приемете гравитацията на житейските универсални истини?



ЯНУАРИ

**Размисъл
върху
преходността**

1 януари **Живи сте. Радвайте се!**

Да се събудиш в добро здраве е събитие, което трябва да се смята за чудо, но ние го приемаме за даденост.

Патрул Ринпоче¹

Щом отворим очи сутрин, веднага започваме да умуваме какво искаме и как ще го получим. Дори и насън може да се уловим, че посягаме към нещо, което още не ни принадлежи.

Завладени от тези стремежи, напълно забравяме, че вече сме получили най-големия дар – живота. Пропускаме факта, че все някога ще дойде ден, в който няма да се събудим.

Днес обаче сте се събудили. Затова оставете тази книга и се огледайте наоколо. Поемете дълбоко дъх. Размърдайте пръстите на краката си. Усмихнете се на себе си. Отделете малко време, за да оцените по достойнство този ненадминат късмет, този невероятен подарък от съдбата.

Живи сте. Радвайте се!

2 януари

Скоростта на живота

Трите свята са нетрайни като есенни облаци, такива са и съществуващата, които кръжат през живота и смъртта. Като светкавица животът отминава, бяга стремглаво като водопад, спускащ се от планински връх.

Мипам Ринпоче²

Точно както отлитат годишните времена – зима, пролет, лято и есен, – така и нашият живот преминава бързо от раждане към младост, зрелост и смърт.

Въпреки тази неоспорима истина, живеем така, сякаш ще бъдем вечно на тоя свят. Всеки ден пропиляваме безброй часове в безцелно ровене в социалните мрежи. Залепени за екрана, гледаме сериали, които дори не харесваме особено. Прекарваме по осем часа на ден в работа, която изглежда безсмислена.

Защо правим всичко това? Защото си мислим, че в някакъв бъдещ момент ще имаме време да заживеем *истински*.

Когато отделите няколко минути, за да разсъдите колко мимолетен е животът ви – как предишните десет години са отлетели за миг и как следващите десет ще се изнижат също толкова бързо, – ще изпитате остра потребност да заживеете пълноценно в настоящето.

Времето тече. Живейте сега.

3 януари

Имах някога гърне, но вече нямам

Това глинено гърне е толкова важно, то е цялото ми имане; щом се счупи, става мой лама, учи ме, че всичко е нетрайно – не е ли удивително това?*

Миларепа³

Миларепа, прочут тибетски йогин, живеел аскетично сам в планините, за да не се разсейва от развлеченията на светския живот. Единственото му притежание било едно гърне, в което готвел оскъдните си ястия. Веднъж се подхлъзнал на излизане от пещерата си за медитация и изпуснал гърнето. Пред очите му то се търкулнало по склона и се разбило на парчета.

Вместо да се разстрои от загубата на едничката си вещ, Миларепа бил осенен от вдъхновение. В този миг възприел счупването на гърнето като пример за преходността на всички неща.

Всички притежаваме вещи, които са ни скъпи – любим часовник, последен модел айфон, нов автомобил. Колкото по-голямо значение им придаваме, толкова по-силно ни сковава страхът, че можем да ги изгубим. Тези неща обаче са нетрайни по природа – досущ като гърнето на Миларепа – и е съдено да се разделим с тях рано или късно.

Когато не си даваме сметка за преходността на притежанията си, сме държани в плен. Ала щом осъзнаем, че всичко е нетрайно, можем да се освободим.

* Тибетска дума, която може да се тълкува като „учител“ или „духовен водач“. – Б.а.

4 януари

Сладки спомени

Представете си, че някой се събужда от сън, в който е сънувал сто години щастие. Представете си, че някой друг се събужда от сън, в който е сънувал само един миг щастие. И за двамата събудени това щастие няма да се върне никога. Така е и с живота ми – независимо дали е дълъг, или кратък, в момента на смъртта той ще свърши еднакво.

Шантидева⁴

Припомнете си някоя щастлива случка от вашето минало. Какво ви идва наум? Може би се сещате за приятен семестър в чужбина или за времето, когато сте получили голямо повишение в службата. Докато размишлявате над това преживяване, забележете, че независимо колко е продължило – една минута или цял месец, – сега то е просто краткотраен сладък спомен.

Както ни припомня Шантидева, изтъкнатият индийски философ от VIII в., същото се отнася и до нашия живот. Все едно е дали сте живели трийсет, шейсет или деветдесет години; когато времето ви изтече, всички изминали десетилетия ще изглеждат като фотолента, запечатала различни случки.

Това разкрива отрезвяващия факт, че животът ви, бил той дълъг или кратък, е съставен *само* от настоящия момент.

И така, ако настоящето е единственото, което съществува и има значение, как смятате да се проявите в него?

5 януари

Битката с тленността

Макар и да не се знае кога, смъртта все някога ще настъпи. Тя е естествена характеристика на живите същества. Дори столетниците в крайна сметка умират.

Арядева⁵

През 2016 г. американският бизнесмен Джеймс Строул основа Коалиция за радикално удължаване на живота. Нейната мисия е да даде тласък на научните изследвания, за да се постигне значително удължаване на човешкия живот – не просто с няколко години, а с десетилетия или дори векове, докато накрая смъртта добие незадължителен характер. Строул не е единственият, който се опитва да намери „цяр“ за човешката тленност; неколцина сред най-богатите магнати от Силициевата долина също наливат средства в борбата със смъртта.

Плодотворна ли е обаче тази битка? Въпреки че за последните два века средната продължителност на живота се е повишила от под четирийсет до над седемдесет години, нито един човек не е успял да избегне смъртта.

Оправдано е да се стремим към дълъг живот в добро здраве, но не бива да се вкопчваме в идеята да живеем вечно. В това отношение природата ни дава ясни указания: всички неща имат край. Дори звездите, които са съществували милиарди години, в някакъв момент потъват в небитието.

Как би се променил животът ви, ако изместите фокуса си и вместо да се стремите към дълголетие, се опитате да живеете в настоящия миг?

6 януари Да живееш в Утреландия

*Кой е сигурен, че ще доживее до утре?
Днес е моментът да се подготвим,
защото легионите на смъртта
не са на наша страна.*

Буда⁶

Утре ще се обадя на родителите си. Утре ще кажа на половинката си „Обичам те“. Утре ще обърна внимание на детето си. Утре ще бъда добър към себе си.

Всеки ден отлагаме важните неща в живота, тъй като вярваме, че утрешният ден ще ни предостави нова възможност. За наш късмет, утрешният ден винаги е настъпвал. Но фактът, че това се е случвало всеки ден досега, не означава, че ще се случи и следващата сутрин. Всъщност можем да заявим с абсолютна сигурност, че все някога утрешният ден няма да настъпи.

Затова си задайте следните въпроси: *Какво отлагам постоянно за утре? На кого имам намерение да се обадя? Как искам да се проявя днес?*

Днес можете да *изберете* да промените привичното си поведение. Можете да *изберете* да напуснете Утреландия. Запишете в бялото поле на долното изречение някое важно действие, което сте отлагали досега, после се постарайте да го свършите днес, сякаш няма да има утре.

Днес аз ще... ..

7 януари

Трайни като рисунки върху вода

Вашиите минали радости и скърби са като рисунки върху вода – от тях не остава и следа. Не тичайте след тях!

Но ако се сетите за тях, помислете как успехът и провалът идват и си отиват.

Тхогме Зангпо⁷

Някогашният атлет в гимназията все още споменава големия мач на щатския шампионат преди десет години. Колегата все още ви има зъб, задето преди шест месеца са ви повишили вместо него. Човекът, разделил се с приятелката си преди година, отказва да се отърси от миналото и да продължи напред.

Всички разнасяме миналите си успехи и провали като товар, който не можем да оставим. Допускаме отдавнашни събития да ни влияят. В действителност обаче тези моменти са отлетели и сега са само под формата на спомени. Възможно е дори споменът за събитието да е изкривен от хода на времето.

Когато установите, че някоя минала случка руши настоящето ви, не се поддавайте на свързаните с нея емоции, а просто я наблюдавайте с любопитство. Осъзнайте, че тя е само в паметта ви и се подхранва от чувствата, които изпитвате към нея. Постепенно ще си дадете сметка, че миналите преживявания са като рисунки върху вода, лишени от собствена същност.

8 януари

Тълпата винаги се разпръсва

*Семействата са мимолетни като тълпата в пазарен ден;
...не се карайте и препирайте!*

Падампа Сангйе⁸

Всеки уикенд местният фермерски пазар гъмжи от продавачи, които шумно оповестяват цените на стоките си, и от постоянни клиенти, пълнещи торбите си с продукти. Часове по-късно обаче пазарът се закрива, клиентите се разотиват по домовете си, а продавачите затварят сергиите и потеглят с колите си. До залез слънце не остава и следа от пазара или от тълпата, която му е вдъхвала живот.

За нас е лесно да осъзнаем какво краткотрайно нещо е един фермерски пазар, но невинаги си даваме сметка, че взаимоотношенията ни също имат нетраен характер. Помислете за своите родители, братя и сестри – някога са били важна част от ежедневието ви живот, а сега ги виждате само няколко пъти в годината.

И въпреки това се караме за разни дреболии и таим обиди към родители, братя, сестри и половинки. Защо постъпваме така? Защото смятаме, че те винаги ще бъдат на този свят и в бъдеще ще можем да разрешим семейните си проблеми. Нашите взаимоотношения обаче, подобно на пазара, все някога ще приключат. Тълпата винаги се разпръсва.

Затова още днес вземете решение да изгладите всички разногласия с роднините си и да проявявате състрадание към тях през времето, което ви е съдено да прекарате заедно.

9 януари

Не можете да управлявате времето

Погледнете колко бързо, едно след друго, отминават вчера и днес, тази сутрин и тази вечер, тази и следващата година.

Патрул Ринпоче⁹

Иска ни се да вярваме, че можем да управляваме времето. През лятото настояваме то да забави своя ход, за да се радваме по-дълго на топлите летни нощи. През зимата ни се иска студените тъмни месеци да отминат по-бързо, като си внушаваме, че животът и лошото ни настроение ще се подобрят веднага щом пролетта разцъфти.

Трябва обаче вече да сме разбрали, че е безполезно да караме времето да се забърза или да се забави. Колкото и да затягаме или отслабваме контрола си, то си тече по обичайния начин.

Вместо да се опитвате да манипулирате времето според прищевките си, защо не си позволите да се потопите в настоящия миг – тук и сега?

10 януари

Трябва да загърбите всичко

Когато това време наближи, царю, ще трябва да си тръгнеш сам – богатството, красотата, роднините и приятелите не могат да те придружат.

Джамянг Кхйенце Уангпо¹⁰

Каква част от живота си прекарваме в опити да запазим нещата, които се боим да не загубим? Държим се със зъби и нокти за материалните си блага, сякаш те ще ни гарантират спокойствие и сигурност за вечни времена. Всячески поддържаеме външния си вид, мъчейки се да съхраним младостта. Вкопчваме се в близките си с надеждата, че те винаги ще бъдат с нас.

И все пак нищо от изброеното няма да ни придружи в смъртта ни. Дори царят, притежаващ всичко, което човек може да пожелае, трябва да остави зад себе си царицата, имането, царството и цялата си власт, когато умре.

Това не означава, че не бива да ценим каквото и да било. Можем обаче да се отърсим от заблудите и да признаем, че никое от притежанията ни няма да трае вечно. Накрая и ние, досущ като царя, ще трябва да загърбим всичко.

11 януари Времето лети

*Нашето време отминава като светкавица в небето;
отлита стремглаво като забързан планински поток.*

Шантидева¹¹

Земята е на възраст четири и половина милиарда години. Динозаврите са царували на нея изумително дълго – сто шейсет и пет милиона години, – но отдавна са измрели. Първите предшественици на човека са се появили на планетата ни преди шест милиона години. Човешката цивилизация във вида, в който я познаваме днес, е възникнала преди повече от шест хиляди години.

Отделете малко внимание на тези астрономически числа, а после погледнете собствения си живот. Помислете колко бързо са отминали десетилетията на живота ви дотук. Популярният израз „Времето лети“ сполучливо изразява същността на явлението. Въпреки това сме склонни да препускаме през живота си, да се втурваме стремглаво от днешния в утрешния ден.

Не можете да забавите хода на времето, но можете да забавите собствения си ход. Поемете си дъх. Не бързайте.

Вкусете настоящия миг, преди да е отминал покрай вас.

12 януари Сините ми дънки

*Луната пълна, ярка в небето ноцно виж,
не ще я зърнеш утре, дори да се стремиш.
Така показва тя нетрайното си естество.
Мисли над туй, за да откриеш закона висш.*

Миларепа¹²

Навред край нас постепенно настъпват промени, но рядко си даваме сметка за тях.

Ако носите любимите си дънки всеки ден, не забелязвате, че те се протриват. И ето че един ден с изненада виждате скъсано място.

Подобно на дънките, природата не е неизменна същност, а по-скоро динамичен процес. Ако обърнете внимание на заобикалящите ви явления – променящата се луна, износените панталони, вашата кожа, по която времето оставя отпечатъка си, – ще откриете в тях ценния урок, че всичко е преходно.

13 януари

Нека мисълта за вашата недълговечност ръководи действията ви

Мислете продължително за смъртта и непостоянството. Веднъж добиете ли убеденост, че ще умрете, вече няма да е трудно да се откажете от зловредните си действия, нито да следвате онова, което е правилно.

Геше Потоуа¹³

Спомнете си последния път, когато сте допуснали гневът, ревността или страхът да ви завладеят. Може би в разгара на някой спор сте казали нещо, което дълбоко е засегнало половинката ви, или сте заварили децата си да лудуват и сте ги скастрили по начин, за който после сте съжалили.

Можем да оправдаваме злотворните си действия с довода, че впоследствие ще имаме време да оправим нещата. Представете си обаче следния драстичен вариант: какво би станало, ако смъртта се намеси преди това и завинаги ви лиши от шанса да се сдобрите с половинката си или да се извините на децата си?

Ако признаем чистосърдечно факта, че смъртта е неизбежна, навярно ще ни бъде по-лесно да сме любезни и внимателни във всекидневното си поведение.

Отделете малко време днес, за да размислите над това. Задайте си въпроса: *Как да се държа във всеки момент, след като зная истината за моята недълговечност?*

14 януари

Дори Колизеумът се руши

Всичко, което е събрано, е непостоянно и неизбежно ще се раздели.

Всичко, което е построено, е непостоянно и неизбежно ще се разруши.

Патрул Ринпоче¹⁴

Римският Колизеум, най-големият амфитеатър в античния свят, бил завършен в 80 г. В най-добрите си времена той побирал осемдесет хиляди зрители, които се стичали там, за да гледат гладиаторски бове и битки с животни. Това била най-прочутата арена на земята. И все пак днес, почти две хилядолетия по-късно, тя е само развалина, на която се дивят туристите.

Помислете сега за различните материални обекти, които са ви скъпи – къщата ви, колата ви, кафемашината ви. Подобно на Колизеумът, те ще започнат да се развалят и рушат с течение на времето.

Не се отчайвайте от това. По-добре използвайте тази мисъл като повод да разхлабите хватката си върху всички неща, за които се държите прекалено здраво в съзнанието си.

Всичко е нетрайно. Дори Колизеумът се руши.

15 януари

От охолство до нищета

От влиятелните, богати и проспериращи хора, които само преди година са били сред най-видните в страната, мнозина вече са само имена. Кой знае дали тези, чието богатство и значимост днес предизвикват завистта на обикновените хора, ще бъдат на същото място и догодина – или дори след месец?

Патрул Ринпоче¹⁵

В началото на 2008 г. ирландският бизнесмен Шон Куин беше най-богатият човек в Ирландия според наличните сведения; чистата стойност на капитала му се оценяваше на 3,7 милиарда паунда. Той бе натрупал състоянието си чрез серия от инвестиции в пластмасови материали, хотели и банки. Поради финансовия си успех Куин бе станал източник на голямо вдъхновение и навярно още по-голяма завист. Но когато настъпи финансовата криза от 2008 г., вследствие на редица злополучия капиталът му се срина под 50 000 паунда и той бе принуден да обяви фалит.

Никакви парични средства или власт не са в състояние да предотвратят промяната; Куин е просто един пример за това. Колко от някогашните могъщи политици днес са безсилни и забравени? Колко от знаменитостите, популярни преди десетина години, вече не са интересни за никого? Положението и престижът ви могат да се променят само за миг.

Когато разсъждавате сериозно върху нетрайното естество на материалното положение, се предпазвайте от опасността да се възгордеете или отчаете от житейската си ситуация.

Факт е, че може да се издигнете от нищета до охолство, но също така бързо може да изпаднете от охолство до нищета.