

Уилям Харт

ИЗКУСТВОТО ДА СЕ ЖИВЕЕ

ВИПАССАНА МЕДИТАЦИЯ

ПО С. Н. ГОЕНКА

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

William Hart

THE ART OF LIVING

Vipassana Meditation as taught by S.N. Goenka

Copyright © 1987 Vipassana Community Foundation, Washington, USA

The Bulgarian edition was published by arrangements with William Hart.

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

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“.

© Ивайло Кондов, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1131-3

УИЛЯМ ХАРТ

ИЗКУСТВОТО
ДА СЕ
ЖИВЕЕ

Випассана медитация по
С. Н. ГОЕНКА

Превод от английски
Ивайло Кондов



СЪДЪРЖАНИЕ

Увод	8
Предговор.....	9
ВЪВЕДЕНИЕ.....	15
<i>Плувология</i>	20
ГЛАВА 1	
ТЪРСЕНЕТО.....	22
<i>ДА ВЪРВИШ ПО ПЪТЯ</i>	32
ГЛАВА 2	
НАЧАЛОТО	35
<i>БУДА И УЧЕНИЯТ</i>	43
ГЛАВА 3	
НЕПОСРЕДСТВЕНАТА ПРИЧИНА.....	45
<i>СЕМЕ И ПЛОД</i>	53
ГЛАВА 4	
КОРЕНЪТ НА ПРОБЛЕМА	55
<i>КАМЪЧЕТАТА И МАСЛОТО</i>	67
ГЛАВА 5	
УПРАЖНЯВАНЕ НА МОРАЛНО ПОВЕДЕНИЕ	70
<i>ПРЕДИПИСАНИЕТО НА ЛЕКАРЯ</i>	84
ГЛАВА 6	
УПРАЖНЯВАНЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЯ.....	86
<i>КРИВИЯТ МЛЕЧЕН ДЕСЕРТ</i>	100

ГЛАВА 7	
КУЛТИВИРАНЕ НА МЪДРОСТ.....	102
ДВАТА ПРЪСТЕНА.....	121
ГЛАВА 8	
ОСЪЗНАТОСТ И УРАВНОВЕСЕНОСТ.....	123
НИЩО ОСВЕН ВИЖДАНЕ.....	136
ГЛАВА 9	
ЦЕЛТА.....	139
ПЪЛНЕНЕ НА БУТИЛКАТА С ОЛИО.....	154
ГЛАВА 10	
ИЗКУСТВОТО ДА СЕ ЖИВЕЕ.....	155
ЧАСЪТ УДАРИ.....	165
Приложение А.	
ЗНАЧЕНИЕТО НА ВЕДАНА́ В УЧЕНИЕТО НА БУДА.....	171
Приложение Б.	
ОТКЪСИ ОТ СУТТИ ОТНОСНО ВЕДАНА́.....	179
Речник на термините на пали.....	183
Бележки.....	189
Курсове по Випассана медитация.....	191

Не желая да карам хората да сменят
една организирана религия с друга;
не изпитвам интерес към никоя
организирана религия.
Аз се интересувам от истината,
от ученията на всички Просветлени Същества.
Но все пак става дума за промяна:
от страдание към щастие,
от замърсеност към чистота,
от окови към освобождение,
от незнание към просветление.

С. Н. Гоенка

УВОД

Винаги ще съм признателен за промяната, която Випасана предизвика в живота ми. Когато научих тази техника, имах чувството, че съм се лутал в лабиринт от задънени улички и най-накрая съм се натъкнал на царския път. В годините оттогава насам продължавам да следвам този път и с всяка стъпка целта става все по-ясна: освобождение от всякакво страдание, пълно просветление. Не мога да твърдя, че съм постигнал крайната цел, но нямам съмнения, че този път води директно дотам. Вечно задължен съм на Саяджи У Ба Кин и на поредицата от учители, които са запазили техниката жива през хилядолетията от времето на Буда до днес, за това, че ми показаха пътя. От името на всички тях окуражавам и други да поемат по този път, за да могат също да намерят изход от страданието.

Въпреки че хиляди хора от западни държави са научили техниката, досега не се е появявала книга, която подробно и точно да описва тази форма на Випасана. Радвам се, че най-накрая един сериозен медитиращ се е заел да попълни тази липса.

Нека тази книга задълбочи разбирането на практикуващите Випасана и нека насърчи други да опитат тази техника, за да могат и те да преживеят щастието на освобождението. Нека всеки читател научи изкуството да се живее, за да намери мир и хармония в себе си и да създава мир и хармония за другите.

Нека всички същества бъдат щастливи!

С. Н. ГОЕНКА

Бомбай,
април 1986 г.

ПРЕДГОВОР

Измежду различните видове медитация по света днес, преподаваният от С. Н. Гоенка метод Випасана е единствен по рода си. Тази техника е прост, логичен начин да се постигне истински покой на ума и да се води щастлив, ползотворен живот. Съхранявана в продължение на дълги години в будистката общност в Бирма, самата Випасана не е обвързана с определена религиозна школа и може да бъде приета и прилагана от хора от всякакъв произход.

С. Н. Гоенка е пенсиониран индустриалец и бивш ръководител на индийската общност в Бирма. Роден в консервативно хиндуистко семейство, той от младини страда от тежка мигрена. През 1955 г. търсенето на лек го отвежда при Саяджи У Ба Кин, който съчетава обществената роля на висш държавен служител с ролята на учител по медитация. Изучавайки Випасана от У Ба Кин, Гоенка открива метод, който далеч надхвърля облекчаването на симптомите на физическа болест и се извисява над културните и религиозни бариери. В следващите години на учение и практика под ръководството на учителя му Випасана постепенно трансформира живота му.

През 1969 г. У Ба Кин упълномощава Гоенка за учител по Випасана. През същата година той идва в Индия и започва да преподава Випасана, връщайки обратно тази техника в страната, от която е произлязла. В една държава, където разделението на касти и религии е все още силно осезаемо, курсовете на Гоенка привличат хиляди участници от всякакви общности. Хиляди хора от западни страни също участват в курсовете по Випасана, привлечени от практичния характер на техниката.

Качествата на Випасана се олицетворяват от самия Гоенка. Той е прагматичен човек, в допир с реалността на обикновеното ежедневие и способен да се справя с нея проникателно, като във всяка ситуация запазва изключително спокойствие на ума. Заедно с това спокойствие е налице дълбоко състрадание към другите, способност да бъде съпричастен с всяко човешко същество. Въпреки това в него няма нищо надменно. Той притежава очарователно чувство за хумор, което проявява, докато преподава. Участниците в курсовете дълго помнят неговата усмивка, смеха му и често повтаряното мото: „Бъдете щастливи!“ Очевидно Випасана му е донесла щастие и той с готовност споделя това щастие с другите, показвайки им техниката, която е работила толкова добре за него.

Въпреки магнетичното си присъствие, Гоенка няма желание да бъде гуру, който превръща учениците си в автомати. Вместо това учи на отговорност към самите себе си. Истинският изпит на Випасана, казва той, е прилагането ѝ в живота. Той окуражава занимаващите се с медитация не да седят почтително в краката му, а да живеят щастливо в света навън. Отбягва всички прояви на преданост към себе си, като вместо това насочва своите ученици да бъдат предани на техниката и на истината, която откриват в себе си.

В Бирма по традиция преподаването на медитация е привилегия на будистките монаси. Също като своя учител обаче, Гоенка е светски човек и глава на голямо семейство. Въпреки това ясният начин на преподаване и ефикасността на самата техника са спечелили одобрението на старши монаси в Бирма, Индия и Шри Ланка, много от които са завършили курсове, водени от него.

Гоенка настоява, че за да се запази нейната чистота, медитацията никога не бива да се превръща в бизнес. Курсовете и центрове, които функционират под негово ръководство, са изцяло с нестопанска цел. Самият той не приема никакво възнаграждение за своята работа, пряко или непряко, като същото се отнася и за помощник-учителите, упълномощени да водят курсове като негови представители. Той разпространява техниката Випасана изцяло в служба на човечеството, за да помага на тези, които се нуждаят от помощ.

С. Н. Гоенка е един от малкото индийски духовни учители, които са високо почитани както в Индия, така и на Запад. Въпреки това той никога не търси публичност, тъй като предпочита интересът към Випасана да се предава лично от уста на уста. Освен това винаги набляга колко е важно действителното практикуване на медитацията, а не четенето за нея. По тези причини той е много по-малко известен, отколкото заслужава да бъде. Тази книга е първото обширно представяне на учението му, подготвена под негово ръководство и с негово одобрение.

Основен източник на материалите за тази книга са беседите, изнасяни от учителя Гоенка по време на десетдневните курсове по Випасана, и в по-малка степен написаните от него статии на английски. Използвал съм свободно тези материали, като съм заимствал не само от аргументацията и представянето на конкретни тези, но също и примери, фрази и дори цели изречения от беседите. За тези, които са участвали в курсове по Випасана, водени по негови указания, голяма част от тази книга без съмнение ще бъде позната. Те дори може да разпознаят конкретната беседа или статия, използвани на определено място в текста.

По време на курса обясненията на учителя са съпроводени стъпка по стъпка с преживяванията на самите медитиращи. В тази книга материалите са подредени по друг начин, за да бъдат по-разбираеми за различна аудитория – хора, които четат за медитация, без непременно да са я практикували. За тези читатели е направен опит учението да бъде представено така, както действително се преживява: като една логична последователност, която естествено и без прекъсване води от първата стъпка до крайната цел. Тази органична цялост е най-очевидна за практикуващия медитация, но текстът се опитва да даде и на тези, които нямат медитативен опит, поглед върху учението, както то се разкрива на един медитиращ.

Някои части умишлено запазват тона на устната реч, за да може да се получи по-живо впечатление за начина, по който Гоенка преподава. Тези части са историите, вмъкнати между главите и секциите с въпроси и отговори, с които завършва всяка глава – действителни диалози, взети от дискусии с ученици по време на курсове или при лични разговори. Някои от исто-

риите разказват за събития от живота на Буда, други са почерпени от богатото индийско фолклорно наследство, а трети са лични преживявания на Гоенка. Всички те са предадени с негови собствени думи, не с намерението да се усъвършенства оригиналът, а просто за да се представят историите по един свеж начин, наблягайки на връзката им с медитативната практика. Тези истории разведряват сериозната атмосфера на курсовете по Випасана и предлагат вдъхновение, като илюстрират определени моменти от учението по запомнящ се начин. Тук е включена само малка част от историите, разказвани в един десетдневен курс.

Цитатите са от най-стария и най-широко приет запис на думите на Буда, т.нар. „Кошница с беседи“ (Сутта Питака), съхранена на древния език пали в държавите, където се практикува Тхеравада будизъм. За да се запази неизменен тонът в цялата книга, се заех да преведа наново всички пасаж, използвани тук. Ръководих се от трудовете на водещи съвременни преводачи. Въпреки това, тъй като този текст не е научна разработка, не съм се стремил да постигна дословна точност в превода от пали. Вместо това се опитах да предам на понятен език смисъла на всеки пасаж, така както той се възприема от практикуващите Випасана в светлината на техните медитативни преживявания. Възможно е преводът на определени думи или пасаж да не звучи по общоприетия начин, но по отношение на съдържанието, надявам се, английският превод следва най-буквалното значение на оригиналните текстове. (Нека читателите имат предвид, че българският превод на цитатите е от английски, а не от оригинала на пали.)

С цел последователност и прецизност, будистките термини, използвани в текста, са дадени в тяхната форма на пали, въпреки че санскритското съответствие на някои от тях може да е познато на читателите. Например използвана е палийската дума **дхамма** вместо санскритската *дхарма*, **камма** – вместо *карма*, **ниббана** – вместо *нирвāна*, **саṅкхāра** – вместо *самскāра*. Като цяло думите на пали в текста са сведени до минимум, за да се избегне излишна неяснота. Въпреки това те често предлагат удобна терминология за определени концепции, непознати на западния читател, които не могат лесно да бъдат предадени с една дума.

Всички думи на пали, отпечатани с удебелен шрифт, са дефинирани в речника в края на книгата.

Техниката Випасана предлага еднакви ползи на всички, които я практикуват, без никакво разграничение на основата на раса, класа или пол. За да остана верен на този универсален подход, се опитах да използвам полово неутрален език. На моменти обаче съм използвал местоимението „той“, имайки предвид човек, който медитира, независимо от пола. Читателите могат да считат, че е използвано местоимение от неопределен род. Не съм имал намерение да изключвам жените или да давам предимство на мъжете, тъй като подобна пристрастност би противоречала на учението и духа на Випасана.

Признателен съм на всички, които помогнаха за осъществяването на този проект. Бих искал специално да изразя своята дълбока благодарност към учителя Гоенка за това, че отдели време от своята натоварена програма, за да наглежда процеса, и най-вече за това, че ме насочи да поема първите си стъпки по описания тук път.

В един по-дълбок смисъл истинският автор на тази книга е С. Н. Гоенка, тъй като целта ми е просто да представя неговото предаване на учението на Буда. Заслугите за тази работа принадлежат на него. Каквито и недостатъци да има книгата, те се дължат на мен.