



ЛОТОС

АЛМАНАХ ЗА БУДИЗЪМ И ИЗТОЧНИ КУЛТУРИ

Година I
Брой 2/2020

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

Броят е подготвен с любезното съдействие
на специалност „Индология“ към СУ „Св. Климент Охридски“

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 978-619-01-0743-9



Съдържание

Уводни думи	5
-------------------	---

Будистки учители

Как да балансираме ума си	
ПЕМА РИНПОЧЕ	7
Да обичаш света	
ЙОНГИ МИНГЮР РИНПОЧЕ	17

Изследвания върху будизма

В памет на проф. д-р Александър Федотов	31
За будистката литература и будистките школи в Тибет	
АЛЕКСАНДЪР ФЕДОТОВ	32
Човекът, който се пробуди	
ХЮСТЪН СМИТ	45
Шепа листа за Тхеравада	
БОРЯНА ТАБАКОВА	72
Васубандху и Абхидхарма-коша-бхашям	
ГАЛЯ СПАСОВА	78
Средният път и Нагарджуна	
КАРМА ЧЪОИНГ ГЮРМЕ	88

Слова на просветлението

Нищо не е създадено и нищо не е вечно!	
ГАЛЯ СПАСОВА	103
Причини за съществуването като такова	
ПАТТХАНА, АБХИДХАММА ПИТАКА	106

На фокус: Индия

Символиката на лотоса в индийската традиция	
ШАШИ БАЛА	119
Да се завърнеш на земята като дъжд	
МИЛЕНА БРАТОВА	132
„Във времето е умът, във времето е дъхът“	
ГЕРГАНА РУСЕВА	142
Има ли религия в Индия?	
ГАЛИНА РУСЕВА-СОКОЛОВА	150
Безграничната природа на Тара в индийската будистка традиция	
ЛЮДМИЛА КЛАСАНОВА	157
Красивата божествена любов	
РАМВИДЖАЙ ДАС	165
Вечност отвъд страданието и смъртта	
ПЕТЯ МАНОЛОВА	172
Аюрведа. Интервю с д-р Антоанета Заркова	
НАСКО АТАНАСОВ	182
Аюрведа и хранене	
ЮРИЙ КОВАЧЕВ	191
Ведическата астрология, дадена в незапомнени времена от ришите	
НАСКО АТАНАСОВ	194
Ошо	
ЗЛАТКА ШЕТКОВА	205
Светлина върху живота	
Б. К. С. АЙЕНГАР	214

Пътешественици на Изток

Пътеписът за остров Цейлон на художника Борис Георгиев от Варна	
ПЛАМЕНА ДИМИТРОВА-РАЧЕВА	223
Даридра Нараяна. Великата скръб на Индия	
БОРИС ГЕОРГИЕВ	229

Любопитно

Гръко-будизъм	242
Историята на Буда, разказана за деца	
ДОБРИН ВЕКИЛОВ-ДОНИ	245
Художници в броя	251



УВОДНИ ДУМИ

Живеем във време на обострена тревожност и неосъзнати страхове, в което опитите ни да контролираме и променяме външните обстоятелства все по-осезаемо се провалят. Границите, които съзнателно или не прокарваме между себе си и другите, стават сякаш още по-отчетливи. В такъв момент подходът на мъдреците на Изтока може да предложи алтернатива: пътят навътре, към себе си, е и път на осъществяване на истинската ни природа. „Бъди промяната, която искаш да видиш в света“ са думи на големия индийски визионер Махатма Ганди, които по недвусмислен начин задават възможната посока.

В настоящия брой отново съжителстват двете необятни теми – за будизма и за източните култури, дали му подслон през вековете.

Двама от големите посредници на тибетския будизъм на Запад – Пема Ринпоче и Йонги Мингюр Ринпоче – са представени съответно с текст за начина, по който да балансираме своя ум в напрегнатото модерно ежедневие, и с разказ за началото на едно забележително духовно приключение.

Изследванията върху будизма обхващат материали както за ранния будизъм на Тхеравада, така и за Махаяна и Ваджраяна. В памет на проф. Александър Федотов – изключителния специалист в областта на будизма и източните култури – публикуваме неговата статия за будистката литература и будистките школи в Тибет.

„Слова на просветлението“ е нова рубрика, в която ще представяме преводи на канонични будистки текстове от различните традиции на будизма. В броя можете да прочетете „Причини за съществуването като такова“, част от *Абхидхам-ма Питака* на Палийския канон.

Рубриката „На фокус“ този път е посветена на културата и традициите на Индия – страната майка, подслонила основните световни религии и дала дом на безброй прокудени. На вниманието на читателя предлагаме неголяма, но пъстра колкото самата Индия мозайка от материали – за символиката на лотоса, за карма и прераждане в Упанишадите, за Махабхарата, Бхакти-йога, Аюрведа, за ведическата астрология и др. Съзнавайки необятността на темата, в бъдеще неминуемо ще представим и Индия на Ганди, Неру, Кришнамурти, Тагор, Киплинг, Ръорих... Не по-малко интересна е и дълбоката връзка между Индия и България, засвидетелствана още от големия революционер и етнограф Г. С. Раковски, който е владеел санскрит.



Българската следа в огромната източна тема е представена от пътеписа за Цейлон на видния български художник и пътешественик Борис Георгиев. Можете да прочетете също за интересния културно-религиозен обмен между класическа Гърция и ранния будизъм, както и продължението на историята на Буда за деца от първи брой.

Нека това начинание бъде за благо на всички!



ବୁଦ୍ଧା ଘାକ୍ଷାଲୁନୁ

ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИ ЙЕ СОХА

Как да балансираме ума си



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.

Медитацията е най-добрият начин да се постигне баланс



Балансът е много важен. Имаме нужда от него. Когато няма баланс, винаги възникват проблеми. Медитацията е най-добрият начин да се балансираме. Започнете с медитация, за да удържите ума и да го върнете в тялото. Умът ви трябва да е спокоен и релаксиран. Това е средният път. Не бива да сте

нито прекалено позитивни, нито прекалено негативни. Да виждате само хубавото и да сте винаги с позитивна нагласа, невинаги е най-добрият начин да прекарате дните си и да живеете в този свят – може да бъдете наранени. Ако пък сте прекалено негативни, винаги ще извършвате негативни действия и ще мислите негативно. Това също не е добре. Затова започнете деня си с баланс и останете в сре-



дата. Там е по-комфортно. Ако залитнете към някоя от крайностите, ще паднете. Ако започнете с медитация, след като станете от сън, ще останете по средата. А това е много важно.

Ако търсим мир и щастие, трябва да се стремим към следване на средния път. Някои хора предпочитат негативните мисли, да се състезават и конфронтират с другите. Това ги прави щастливи. Повечето хора живеят по този начин. Не можем да контролираме или да променим това – те просто са такива. Други хора са винаги добри. Те са неизменно позитивни и говорят за любов и виждат света по един роман-

тичен начин. Това е техният подход към нещата. Той изглежда и звучи по-добре, но също може да направи живота ви труден. Затова е полезно да медитирате, след като се събудите. Имате нужда от това, за да се успокоите. След като сте се умиротворили, можете да изберете по кой път да поемете: дали да сте по-позитивни или по-негативни. През деня умът ви ще се променя много бързо – ще бъдете добри или лоши, щастливи или несчастни. Затова сутрешният ум е много важен. Той определя как ще се справите с деня си – ако сте балансирани от самото начало, всичко ще протече по-гладко.

Вечерният ум е зародишът на следващия ви ден



Дали сутрешният ум ще бъде по-спокоен, умиротворен и щастлив, зависи от това как ще заспим. Затова вечерният ум и как ще се отнесем към съзнанието си в последните моменти, преди да заспим, е много важно. То ще ви помогне да заспите по-спокойно и така сутрешният ви ум ще е по-лек, по-спокоен и по-балансиран. Вечер, преди да си легнете, не оставяйте бъркотия в ума си. Не го подлудявайте. Вашият вечерен ум е зародишът на това какъв ще бъде следващият ви ден. Например, ако съпруг и съпруга се скарат и след това си легнат, те ще се свият в двата края на

леглото, с гръб един към друг, без да си говорят, неспособни да заспят заради множеството негативни мисли. И на сутринта техният ум няма да е спокоен и денят им няма да е добър. Няма да има щастие и мир в този ден.

През нощта е тихо и умът ви запълва тази тишина с множество мисли, които могат да попречат на съня ви. А ако не можете да заспите, нощта ще е твърде дълга за вас. Например самотните хора нощем ненужно се терзаят. Те се питат защо са сами и защо нямат приятели. Толкова много въпроси и толкова много мисли се появяват през нощта! Такива хора не могат да заспят и да почувстват мира и покоя на нощта. А после и денят им няма да е хубав.



Майките също се тревожат твърде много: за децата си, за семейството си, за живота. Понеже няма какво да вършат през нощта, те я изпълват ненужно с всякакви отрицателни мисли. В продължение на много часове те мислят ли, мислят – по този начин нощта им не е спокойна, а леглото им не е удобно и уютно местенце, където да намерят покой. Те не успяват да се наспят добре и имат главоболие на сутринта. После ще бъдат изморени през целия ден и ще им е много трудно да са енергични и щастливи и да се грижат за любимите си хора.

Всеки може да извика ненужни мисли в мрака на нощта. Бизнесмените например пренасят работата си в леглото и продължават да обмислят – „Ако направя така, ще бъде ли добре? Може

би не?“. Други пораждат в съзнанието си множество блянове: „Ако се случи това, ще имам толкова много ползи!“ Нищо все още не съществува и нищо не е реално, но те прекарват много часове във фантазиране и мечти. Толкова много тревоги и химери! После, на сутринта, умът им няма да е свеж и тялото им ще бъде много изморено. Умът им ще е мързелив и ще иска да спи. Няма да имат особено желание да работят, да правят бизнес или да осъществяват мечтите си. Спокойствието и щастието им ще си отидат и времето, което споделят със семейството си, няма да е прекарано добре. Няма да са способни да дадат нещо добро на семейството си или да получат нещо добро от него. Просто няма да имат енергията да го направят.

Сърцето е вътрешното ложе на ума



Сутрин, в първите моменти, след като се събудите и отворите очи, умът е тих и спокоен. Този ум е много ценен. После през целия ден сте твърде заети. Вечер, в момента, в който си легнете и поставите глава на възглавницата – този ум също има голямо значение. Можете да подготвите и да работите и с двата вида ум и да ги поддържате и през останалата част от деня и нощта. Тогава ще сте по-енергични. Иначе ще използвате мозъка си прекалено много и няма да заспите добре

през нощта. На следващия ден ще се чувствате уморени, ще имате нужда от енергийни напитки и няма да ви стане по-добре. Можете да консумирате такива напитки за ден-два, но ако продължите, те могат да повлияят на вътрешните функции на тялото ви.

Не е необходимо да поемате по този път. Вие вече притежавате естествен източник на енергия и може да използвате него, за да подобрите съня си. Това е най-добрата енергия, тя няма как да ви навреди. Трябва да използвате тази енергия както сутрин, така и вечер, преди да си легнете. Не давай-



те много работа на вечерния си ум: твърде много идеи, фантазии и мечти. Всички ние трябва да се погрижим за ума си. Когато си лягаме, просто си лягаме, нищо повече; без допълнителна работа за ума. Това е приложимо за всеки – за обикновените хора, за ученици, бизнесмени, дхарма практикуващи, млади и стари, за децата: всеки има нужда от такъв подход към ума. Иначе няма да имаме достатъчно енергия, няма да можем да извършваме обичайните си дейности и да постигнем целите си. Ако имате нужда от пари, изберете този начин – ще имате повече енергия, за да изкарвате пари. Ако искате да учите и да натрупате познания – изберете този път и ще имате повече енергия, умът ви ще е по-свеж, по-ясен и по-концентриран, за да навлезе дълбоко в тематиката. Всеки ще има полза от този подход.

Вечер, точно преди лягане, състоянието на ума е много важно – не бъдете небрежни към него. Трябва да го запомните и да се погрижите добре за този момент. Хубаво е да започнете да се подготвяте да си лягате 1–1,5 часа, преди да го направите. Няма значение какво сте правили през деня – дали сте крещели на партньора си, или на децата си, дали сте имали негативни мисли, или сте се тревожили. Тази „работа“ вече е свършена, така че се спрете и насочете енергията си към времето за сън. Сега вече не е време за каквато и да е дейност. Преди това може да дадете работа на ума си, да кажем: „Ще се карам с другите около час.“ След като

времето ви за това занимание приключи, работата вече е свършена и трябва да спрете [Смее се]. Например, ако искате да си легнете в 22:30, в 21:00 часа трябва да приключите с всякакви занимания. Трябва да си кажегe: „Нужно е да се приготвя за сън.“ Използвайте този час за целта. По това време не извиквайте твърде много негативни мисли или планове за следващия ден. Не използвайте лаптопа, телефона си или интернет. Каквото и да правите, приключете с него. Не пийте и прекалено много вода, защото ще ви събуди през нощта. Също така не яжте много.

Трябва да се подготвите умело. Спрете постепенно със заниманията си. В този един час, преди да си легнете, в неговата последна част, за няколко минути извикайте положителните си мисли. Медитирайте за кратко, за да балансирате ума си. Заемете спокойна позиция на тялото, за да може вътрешният ви ум да релаксира и да се върне в тялото ви по-спокоен, по-мек и по-смирнен. След това, като малко бебе, можете по-лесно да положите ума да си легне. В противен случай, ако съзнанието ви не е в тялото, ще пътува навсякъде, ще хаби енергията си и може да започнете с негативните мисли. Тогава, като се опитате да приберете ума си, за да заспи, ще го направите по груб начин и умът ви няма да се подчини на вашето желание. Затова и трябва да медитирате за няколко минути – с цел да привикате ума си в тялото, за да може той да се успокои и заспи в сърцето ви.



Сърцето ви е основният подслон, вътрешното ложе на ума. Имате нужда и от външно легло, където да положите тялото си – това легло трябва да е меко и удобно, така че тялото да се чувства добре през нощта. Първо обаче е необходимо да медитирате, за да превърнете сърцето си в лотосово сърце и да поканите ума си вътре. По този начин ще заспите бавно и по един омиротворен начин. Просто останете тихи. По-

зицията на тялото ви също трябва да е спокойна. Не извършвайте никаква работа – с очите, ушите, носа, устата, ръцете или краката си, – всички части на тялото ви трябва да са отпуснати и отпочинали. Тогава може да поканите ума в сърцето си. Това е неговото легло. Така тялото ви ще стане по-меко и по-спокойно и ще може да заспите по-лесно.

Как да направите нощта скъпоценна



Повечето хора не знаят как да си легнат. Прекарваме половината от живота си в леглото. По време на цялата нощ спим – това е едно изгубено време. После и през целия ден сме губещи. Затова трябва да се научим как да заспиваме и как да направим нощта скъпоценна. Животните не могат да го направят, но ние можем. Преди да си легнете, ви трябва 5 минути или само 2–3 секунди, за да помислите за всички чувстващи същества по света. Повикайте положителната си енергия и хубавите си мисли и пожелайте на всички същества, всички хора да се освободят от страданията си. Трябва наистина да го искате. Всички ние сме живи същества, всички ние се стремим към щастие. Не само вие, всички други също го търсят. Ето затова им пожелаваме да се освободят от страданията и да бъдат щастливи. Чрез позитивните

ви мисли и красивия ви ум нощта и сънят ви ще бъдат скъпоценни. За това не е нужна усилена работа. Действията ви ще породят добър късмет, може да се сдобиете със заслуги за делата си. Така и скъпоценният ви сутрешен ум ще може по-лесно да помага на другите хора, на вас и на семейството ви. Тогава ще можете да постигнете щастие и мир. Така че използвайте този сутрешен ум. Открил съм, че това работи и за мен самия.

Или пък, когато си легнете, може да почетете книга, която харесвате. Тя може да привика ума ви и да го задържи близо до леглото, където се намира тялото ви. Така ще е по-лесно да приберете ума си в сърцето. Това също може да ви помогне, но няма да направи съня ви специален и скъпоценен. Няма да породи заслуги през нощта, но все пак ще ви помогне да спите спокойно. Или например влюбените могат да останат известно вре-



ме насаме в медитация, след като са били заедно с любимия. Хората смятат нощта с любим човек за романтично и добре прекарано време, но е важно да бъдете за малко със себе си и с ума си, преди да заспите. В противен случай, ако половинката ви ви напусне, ще останете сами и няма да знаете какво да правите с ума си. Не търсете покоя в сърцето на любимия човек. Ако пространството в неговото сърце е твърде малко, ще имате проблем. Може да търсите подслон там и това ще е приемливо за любимия ви за известно време, но по-късно ще стане прекалено тежко за него. Затова се връщайте към собственото си сърце – когато сте дете, когато пораснете и когато се задомите. Може да прекарате романтично времето с любимия човек, но след това върнете ума в собственото си сърце. Медитирайте малко и тогава заспете. Ще бъде добре и за двама ви. Ако направите това, то ще е полезно за вас, а и връзката ви ще бъде в баланс и ще може да продължи по-дълго, дори до смъртта ви. Ако зависите прекалено много от другия, това може да внесе напрежение в отношенията ви.

Прекратете всички дейности 1–1,5 часа преди лягане. Не гледайте телевизия. Настройте се, преди да си легнете. Ние сме опората на нашето семейство и на живота си, на цялото общество. Затова трябва да бъдем силни и да имаме достатъчно енер-

гия. Ако нямаме, забравете за дхарма практиката си или това да постигнете нещо – ще има само празни думи и нереалистични планове, но няма да имаме енергията да ги постигнем. Не е нужно да плащате и стотинка или да работите здраво, за да се добиете с нея. Енергията вече е във вас. Трябва ви само малко подготовка и да внесете ред в живота си, това е достатъчно. Организирайте се добре вечер, преди да си легнете, и сутрин, когато се събудите, за да оползотворите тази енергия. Вашата собствена енергия е най-добрата. Използвайте тази позитивна и стабилна енергия, това е много важно. Трябва да го направите, а не просто да си го пуснете покрай ушите или само да го изучавате. Трябва да го практикувате.

Прекарваме половината си живот в леглото. Затова трябва да си купим хубаво легло, в което да се чувстваме удобно. Не пушете в леглото си, това не е добре за вас. Внася негативна енергия в ума ви. Няма да можете да заспите и да се събудите омиротворени. Ако не можете да спрете да пушите – ако нямате избор, правете го, но поне се опитайте да спрете. Ние сме пазители на живота – вие се грижите за мен и аз за вас, заедно се грижим за живота си. Помагаме си един на друг – споделям с вас ценните идеи, които имам, а вие споделяте вашите с мен. Това е начинът, по който ние, хората, действаме.



Сутрешният ум е като ваше дете



Трябва да медитирате и сутрин, за да запазите ума си по-спокоен и мек. Можете да релаксирате малко веднага след като станете или първо да приключите със сутрешната си хигиена, да закусите и след това да медитирате – зависи от вас. Така ще постигнете по-голям баланс през деня и това ще запази ума ви в средата. Затова сутрин се отнесете внимателно към ума си. Не започвайте деня си изведнъж, защото, ако умът ви не е подготвен, много лоши неща могат да се случат: можем

да започнем да се караме с някого или да претърпим пътен инцидент. Когато умът ви не е подготвен, ако е прекалено свободен и не е под контрол, могат да възникнат проблеми. Ако оставите речта си прекалено свободна, както и очите или езика на тялото ви, можете да засегнете някого. Когато се върнете вкъщи, ще пренесете всички проблеми от деня в дома и семейството си. Там няма да има спокойствие. Нервната ви система ще бъде афектирана.

Сутрешният ум е като ваше дете. Грижете се за ума си през деня. Пазете го. Какви хора ще срещна? Как ще





реагирам към тях? Колко търпение ми е нужно, когато кажат нещо? Когато сте чувствителни, няма да можете да се справите добре с тези неща. Имате нужда от защитата на ума си. Тогава можете по-спокойно да напуснете дома си и да се присъедините към обществото. По този начин няма да бъдете наранени. В обществото хората имат различни идеи и енергия. Те искат нещо, търсят нещо. Ако не сте подредили ума си, вашата чувствителност може да ви нарани. Тогава целият ви ден ще е нещастен. Няма да можете

да работите, да направите каквото и да било. Затова трябва да медитирате сутрин.

Когато вече сте постигнали добрата среда, е ваш избор дали искате да бъдете по-позитивен или по-негативен. По-приятно и по-леко е да сте положителни. Може да изберете този подход. По-позитивните хора са по-щастливи. Те не таят тъмнина и омраза в себе си. Негативните хора са по-тягостни, изглеждат по-сурови. Няма щастие на лицата им. Те не са толкова уважителни. Можем да забележим тези неща в хората около нас. Затова можем да изберем да сме по-позитивни. Така имаме по-големи шансове да бъдем щастливи. Обаче да бъдем само позитивни, също не помага. Да кажем, може да не се грижите добре за семейството си, но когато излезете навън, да сте мили и учтиви. Това означава, че добротата и положителната ви енергия не са истински. Това няма да ви помогне много. Затова първо се погрижете за семейството си и го направете щастливо и стабилно. Направете го силно и породете добра енергия в него. Това да е израз на вашата позитивност. Погрижете се вашето семейство, майка, баща, баби и дядовци, сестра, брат да се чувстват добре. Това е положителна работа. Ако не се погрижите за семейството си, няма значение колко добри и позитивни сте в обществото. Нямаме нужда от подобно „позитивно“ поведение.



Наблюдавайте ума си през деня



Разбира се, никой не може да контролира негативните мисли напълно. Те се появяват естествено. Много негативни мисли могат да възникнат в ума ви. Когато първата се появи – това е нормално; възможно е да изпуснете и втората – това е пропуск, но все още е нормално; това важи и за третата, четвъртата негативна мисъл. Но после може да има пета, шеста и т.н. Ако имате прекалено много негативни мисли, това означава, че може би бъркате някъде. Ако не осъзнавате наличието им, животът ви няма да е щастлив. Нормално е да имате някоя и друга негативна мисъл. Не позволявайте обаче прекалено много от тях да навлязат в ума ви. Това ще причини бъркотия в семейството ви и дори в обществото. Наблюдавайте се и се запитайте: „Защо все избирам негативния път? Може би основата на ума ми не е съвсем чиста? Може би все още има твърде много объркване, може би там няма достатъчно мир и щастие? Може би нещо не е наред?“ Погрижете се за себе си. Опитайте се да разберете защо мислите по този начин. Открийте защо грешите.

В противен случай, ако не сте го осъзнали сами, дори и някой друг да ви го каже, няма да го приемете. Като резултат винаги ще сте в конфликт с другите. Дори и да бъдете осъден, на хартия официално може да е неопро-

вержим факт, но въпреки това умът ви може да не го приеме. Той трябва да го одобри, а вие – да го наблюдавате и да прецените за него. Трябва да приемете, че понякога грешите. Ако постъпите така, това означава, че сте добри, умни, интелигентни и притежавате положителна енергия. Ако не искате да разберете къде бъркате, животът ви няма да е успешен и няма да му се наслаждавате. Може да наблюдавате и другите – негативните хора никога не се радват на живота и не изпитват спокойствие и щастие. Имате нужда от положителна енергия, за да откриете себе си и да живеете добре в семейството си и обществото. По този начин може да се почувствате щастливи и да намерите мир.

Вашата собствена същност е ваш учител, ваш водач, ваш бог, от който да търсите подкрепа. Можете сами да намерите решението и да разрешите проблемите си. В този XXI век е трудно някой да каже на другите какво да правят и те да го послушат. Но е прекрасно, ако го откриете за себе си. Ако имате няколко негативни мисли, това е нормално. Но ако те са много, ако винаги сте привлечени от негативното или ако хората казват, че сте прекалено негативен, това означава, че нещо не е наред. Необходима ви е техника или метод, за да си помогнете.

Трябва да откриете сами колко негативно е мисленето ви. Ако не знаете, можете да попитате приятел кои стра-



ни от характера ви са положителни и кои – отрицателни. Или можете да поразсъждавате има ли негативни мисли, които влияят на общуването ви с другите или със семейството ви. Помислете до каква степен карате някой да се чувства щастлив и колко болка причинявате. „Ако непрекъснато наблюдавам на негативните мисли, ако никога не се опитвам да споделям мир и щастие с останалите, тогава що за човек съм?“ Попитайте се. Тогава ще започнете да

вършите добри дела за семейството си и за другите. Попитайте най-добрия си приятел или прочетете някоя книга – будистка, хиндуистка или християнска. Това също може да ви подсказва какво се случва с негативните ви мисли, как те нараняват вас и другите и какво можете да направите с тях. Така можете да достигнете до някои отговори.

Превод от английски:
Преводаческа група към център „Палюл“

Лекцията е изнесена от Пема Ринпоче на английски език
на 20.01.2018 г. в Център „Палюл“, София.

