



ЛОТОС

АЛМАНАХ
ЗА БУДИЗЪМ
И ИЗТОЧНИ КУЛТУРИ

Година II
Брой 3 / 2021

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

Броят е подготвен с любезното съдействие
на катедра „Китаистика“ 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“, 2021
© Издателство „Изток-Запад“, 2021

ISBN 978-619-01-0846-7



Съдържание

Уводни думи 5

Будистки учители

Работа с негативните мисли и развиване на пробудения ум
Н.Св. Карма Кучен Ринпоче 7

Как да се справяме с чувството за вина
Пема Ринпоче 16

Изследвания върху будизма

Въведение в будизма
Алън Уотс 27

Първият будистки събор – история и контекст
Юлиан Ангелов 39

Накратко за камма
Боряна Табакова 54

Чистата земя на Буда Амитабха
Карма Чьоинг Гюрме 63

Между формата и пустотата
Людмила Класанова 100

Слова на просветлението

За будизма и Махаведалла Сутта
Галя Спасова 117

Махаведалла Сутта
..... 128



На фокус: Китай

Конфуцианството	
ДЕСИСЛАВА ДАМЯНОВА, АНТОНИЯ ЦАНКОВА	137
Даоизмът	
АНТОАНЕТА НИКОЛОВА	153
Китайските йероглифи	
БРАТИСЛАВ ИВАНОВ	164
Китайска медицина. Интервю с Ани Пешева	
НАСКО АТАНАСОВ	180
Вечната усмивка на Буда	
ЙЕ ЛАН	197
Принципът на Шаолин	
БЕРНХАРД МЬОЩЪЛ	203
Китайска кулинария	
ДЖУ ЛЯНДЖЪ	213

Пътешественици на Изток

Пътуване из магичния Китай	
АНИ ПЕШЕВА	225
Легенда за Китайчето и Мадам Сун	
БОРЯНА АНТИМОВА	235
Историята на Буда, разказана за деца	
ДОБРИН ВЕКИЛОВ-ДОНИ	245
Художници в броя	
.....	252

Работа с негативните мисли и развиване на пробудения ум



Н.Св. Карма Кучен Ринпоче

Н.Св. Карма Кучен Ринпоче завършва традиционното си будистко образование в манастира „Намдролинг“ под ръководството на Н.Св. Пенор Ринпоче. Негови учители са също: Н.Св. Дилго Кхйенце Ринпоче, Додрубчен Ринпоче, Ньошул Кхен Ринпоче и др. През 2000 г. Н.Св. Карма Кучен Ринпоче е провъзгласен за 12-ия глава на традицията Палюл към школата Нйингма на тибетския будизъм. Неговите заслуги за разпространението на Будахарма в „Страната на снеговете“ и по света са неизмерими. През ноември 2018 г. Негово Светейшество посети България и изнесе публична лекция по покана на българския Палюл център.



Тук, в този свят, всички ние живеем заедно като съзнателни същества и сме свързани помежду си така, както сме свързани с нашите родители. Когато говорим за чувстващите

същества като за наши някогашни майки, най-напред е необходимо да обърнем ума си навътре. От трите сфери на самсара¹ ние сме се появили тук като човешки същества. Като такива имаме способността да мислим. Важно е да погледнем към ума си, да го наблюдаваме, за да установим с какво



е зает. Трябва да проверяваме какви са мислите ни – дали са отрицателни и недобродетелни, свързани с трите ментални отрови – желание, омраза и невежество; дали са неутрални, или пък пребиваваме в състояние, освободено от каквито и да е мисли; или мислите ни са положителни и добродетелни, изпълнени с бодхичита² – ума на просветлението. Много е важно да наблюдаваме ума си, за да разберем в кое от тези състояния се намира. Ако установим, че имаме негативни мисли, трябва да се опитаме веднага да ги спрем и да ги превъзмогнем. Ако имаме неутрални мисли, можем да ги оставим така, но най-добре е да ги насочим към нещо положително. Ако установим, че имаме положителни мисли, трябва да ги разпознаем, да ги задържим и да медитираме върху тях. Трябва да се опитаме да ги претворим в положителни дела.

Безброй животи подред ние сме насочвали ума си навън, но това, което трябва да направим сега, е да го обърнем навътре в нас и да погледнем вътре в него. Общо взето, ние мислим прекалено много, нашите мисли следват една след друга и просто нямат край. Всъщност няма много полза от всички тези мисли и би трябвало да мислим само за неща, които са полезни за нас. Ако мислите ни са насочени към облагодетелстване на другите, да, тогава, моля, нека мислим повече. Но ако мислим просто заради самото мислене, най-много да ни заболи главата. Обикновено само около поло-

вината от нашите мисли са полезни. От останалата половина бихме могли просто да се откажем. Но ние не гледаме на нещата по този начин. Дали сме свобода на ума си и на всичките си мисли. И докато продължаваме да мислим толкова много, се случва това, че развиваме привързаност. Когато развием привързаност, ние започваме да изпитваме съмнения и колкото повече са те, толкова повече гняв и неприязън възникват у нас. А когато ни изпълва гняв, ние поемаме в погрешна посока, започваме да грешим.

Нека ви разкажа една история във връзка с това. Имало някога търговец, който се сдобил с голям къс злато. Той го увил в парче плат и го прикрепил с въже за тавана. После легнал под него да си почине. Докато лежал, си мислел за всички неща, които можел да направи със златото на следващия ден. През това време се появила една мишка, която прегризала въжетото, златото паднало върху търговеца и го убило. Всичките му мисли се оказали безполезни.

Наричаме дхарма³ свещена – определение, което означава също и „здрав, лечебен“⁴. Можем да гледаме на дхарма като на лекарство, което човек взима, когато е болен. Болен е нашият ум – от негативна карма, предизвикана от разрушителните емоции. Трябва да разпознаем тази болест. Това са трите ментални отрови, които вече споменахме – желание, омраза, невежество. Прилагаме дхарма като противоотрова, защото тя има силата да трансфор-



мира, преобразува. Трябва да имаме вяра в дхарма, да развием доверие в нея, за да можем да си помогнем. Нуждаем се от всеотдайност, за да превърнем доверието във вяра. Казва се, че вярата в дхарма е коренът на развиването на добродетелта.

Различаваме четири типа вяра. Първият може да възникне в нас спонтанно при вида на красив храм, статуя на Буда или при среща с духовен учител. Вторият вид се поражда чрез осъзнаването на недостатъците на самсара, като така развиваме вяра, че дхарма може да ни изведе до освобождение от страданията в самсара – най-напред до прераждане в благоприятните сфери на боговете или хората, а накрая и до постигането на просветление. Това е вяра, която се основава на вид стремеж към освобождение. Третият вид вяра идва чрез убеденост и се базира на разбирането на взаимовръзката между причината и следствието, или на т.нар. закон на кармата. Придобиваме разбирането, убеждението, че когато вършим нещо добро, ще постигнем щастие, а ако извършим нещо негативно, резултатът ще е страдание. Че добрите дела ни се отплащат с добро, лошите – с лошо. В контекста на будизма ние развиваме вяра в Трите скъпоценности⁵, както и убеденост в техните качества. И тази вяра, която се базира на убеденост и на разбиране на закона на причината и следствието, довежда до необратимата вяра, която е напълно стабилна и не може да бъде унищожена. Тя не

може да бъде разколебана вследствие на външни влияния и винаги присъства в ума ни. Затова най-важното е да притежаваме тези два типа вяра, основани на убеждение и необратимо познание. За тях става дума и в следната история.

Една майка имала син, който често пътувал по търговски дела до Бодхгая⁶. Тя помолила сина си да ѝ донесе нещо от там, което да подсили нейната дхарма практика. Бодхгая е свещено будистко място, а жената била силно вярваща будистка. Синът забравял за молбата ѝ всеки път щом заминел и накрая майка му му казала, че ако още веднъж пропусне да ѝ донесе нещо, по-добре изобщо да не се връща вкъщи. При поредното си пътуване до Бодхгая синът отново забравил заръката на майка си и се сетил за нея чак когато зърнал родната си къща. Чудейки се какво да направи, той видял на земята кучешки череп, извадил от него един зъб, увил го в парче хубав плат и го занесъл на майка си. Казал ѝ, че е зъб на Буда. Тя се зарадвала, докоснала го до челото си в знак на уважение и го поставила на олтарчето си. Започнала редовно и всеотдайно да отправя молитви и да прави поклоните си пред него, вярвайки, че зъбът наистина е на Буда. Един ден от зъба се появили рингсел⁷. Когато имаме толкова дълбока и непоклонимата вяра, както в историята с майката и кучешкия зъб, състраданието и благословиите на божествата и учителите от приемствеността винаги ще бъдат с нас.



Храмът *Махабодхи* в Бодхгая

Като начинаещи практикуващи и обикновени хора, с каквото и да се захванем, било то дхарма дейност или светско занимание, от самото начало се нуждаем от чист и ясен ум. Иначе това, което мислим или правим, не би струвало много. Добрият, позитивен ум ни краси, той е като украшение. От будистка гледна точка трябва да свържем този чист ум с бодхичита, като развием дълбоко състрадание. Така ще можем да поемем по десетте нива и петте пътя⁸, да пречистим напълно негативностите и замъгляванията си и да постигнем скъпоценното буда състояние. Но ако имаме негативен ум, ли-

шен от състрадание, тогава всъщност единственият ни път води надолу, като в крайна сметка ще се озовем в адовите сфери или в някой от другите нисши светове. Ето защо за нас е много важно да бъдем бдителни по отношение на ума си, да го държим под контрол и да го укротим. Самият Буда е казал: „Да не правим никакви злини, да вършим само добрини и да пречистим напълно ума си, това е учението на будите.“ Не е достатъчно да постигнем контрол само над тялото и речта си, да изпълняваме мантри, молитви и поклони. Най-важното е умът ни да бъде укротен. И тогава действията на речта и тялото ще се пречистят от само себе си.

Има история за един индийски цар, който яздел през гората на слон. По пътя слонът усетил присъствието на слоница, започнал да тича и подскача, от което царят замалко не паднал от гърба му. Когато се завърнал в двореца, той бил много ядосан. Отишъл при придворния дресьор и го попитал защо не е укротил слона. Човекът казал, че е подчинил тялото на слона, но не и ума му. Изводът от тази история е, че трябва да овладеем собствения си ум. Умът е най-важен, защото, без да е укротен, ние не сме в състояние да постигнем в дхарма това, към което се стремим, а именно – просветление.

Всички ние сме част от това общество и от това поколение. Затова в тази среда трябва да развиваме връзките помежду си, да имаме чувство за общност между нас. Ако обаче сме егоистични



хора, които се интересуват само от себе си, това не е добре. Егоистичният човек много скоро започва все повече и повече да се отдалечава от общото семейство. Появява се дистанция между нас и съседите ни, нашите приятели и колеги. В крайна сметка има опасност да се окажем сами. А когато сме сами, ние не можем да направим много, не можем да се погрижим за себе си, така че трябва да сме много внимателни. В рамките на връзките ни с членовете на нашето семейство, със съеди, приятели или колеги ние трябва да бъдем полезни един за друг, да развием стремеж към благодетелстване на другите.

Важно е също така да бъдем изключително внимателни с начина, по който говорим помежду си. Преди да заговорим, трябва да помислим и да сме наясно какво искаме да кажем. В противен случай можем да кажем нещо погрешно и не на място. Ако един ден говорим възвишено и хвалебствено, а на следващия ден кажем нещо низко и принизяващо, тогава в семейството ни, сред приятелите, съседите, колегите е възможно да си създадем врагове или хора, които ще спрат да ни харесват. Това може да ни донесе големи страдания. Затова трябва да сме много внимателни как говорим с другите. В моята родна страна, в Тибет, имаме поговорка, която гласи: „Изкараните на паша животни могат да бъдат събрани отново и върнати в обора, но не и погрешно изречените думи.“

Понякога просто имаме лоши мисли или правим лоши неща, без да има-

ме контрол върху това. Може да се случи да си кажем: „О, аз съм наистина лош човек.“ Но моля ви, не мислете по този начин. Ако сте помислили нещо нередно, казали сте нещо погрешно и сте направили нещо лошо, винаги можете да се поправите. Имате шанс да преобразите мислите, думите и действията си. Така че, моля, помислете за това и знайте, че шансът за трансформация винаги е налице. Всички ние сме правили грешки. Сред нас няма човек, който да не е направил нещо нередно. Това се случва, важно е само да не оставяме сгрешеното без последствия.

Като хора мислите ни често са насочени към това от какво се нуждаем, какво искаме и какво не искаме. Ако обаче този вид мислене преобладава, тогава колкото и притежания и богатства да имаме, никога няма да бъдем доволни. Умът ни винаги ще е насочен към това да имаме повече и повече. Затова е важно да наблюдаваме и ограничаваме ума си, да го привикваме към удовлетвореност. Ние се различаваме от другите същества по способността си да мислим и да анализираме. В състояние сме да извършваме съзнателно различни действия и разполагаме с интелигентност, която да използваме. Затова трябва да мислим правилно, да разберем от какво точно се нуждаем, кое е достатъчно за нас, както и да подготвим онова, което ще ни е необходимо в бъдеще, без да прекаляваме с желанията си.



Н.Св. Карма Кучен Ринпоче по време на лекцията си в София

Нуждаем се непременно от бодхичита, за да можем въобще да използваме дхарма и да се усъвършенстваме в нея. Без бодхичита дхарма губи смисъла си и няма да ни е от полза. Зададем ли си въпроса какво представлява бодхичита, то това е желанието всички същества да постигнат просветление. Когато започваме да развиваме бодхичита, най-напред ние се упражняваме в четирите неизмерими качества. Това е, което на тибетски наричаме лоджонг, или тренинг на ума. Ето защо трябва много внимателно да проучим ума си. Една молитва на Шантидева⁹ от обета на бодхисатва¹⁰ гласи:

*О, скъпоценна и благородна бодхичита,
нека да възниква там, където още не
се е появила,
и нека никога да не угасва, където
вече се е зародила,
а да расте и процъфтява все повече
и повече.*

Ако по-отблизо разгледаме тези стихове, те ни показват, че най-напред трябва да се появи бодхичита – желанието всички същества да постигнат просветление. И това може да стане с помощта на четирите неизмерими качества. Когато бодхичита възникне в нас, ние постоянно проучваме ума си, заздравяваме я и я доразвиваме, както и пожелаваме тя никога да не намалява и да се увеличава безкрайно. Тук подходите са три – дълъг, среден и кратък. Дългият път е този на практикуване на четирите неизмерими качества, средният е развиването на любов и състрадание, а краткият – да развием поне малко състрадание, дори и да е минимално, но да го отстояваме.

Когато става дума за четирите неизмерими качества, или т.нар. четири неизмеримости, може, разбира се, да се кажат много неща, но тук ще използваме само един пример, с който накратко да ги онагледим. Това е примерът с майката и нейното дете. Майката, разбира се, желае детето ѝ винаги да е добре. Нея не я занимава мисълта за отречение от самсара, тя не е развила бодхичита или възгледа за пустотата, нито разбирането, че всички феномени са лишени от присъщо съществуване. Но и без всички



Н.Св. Карма Кучен Ринпоче в София

тези идеи тя притежава любов и състрадание към детето си, желанието то винаги да е добре. Казва се, че дори само това малко зрънце състрадание е достатъчно като изходна точка, за да може да се развият бодхичита и разбиране за дхарма и в крайна сметка да се постигне просветление. Този вид състрадание е коренът за развиване на бодхичита, която постигаме чрез размисъл и медитация върху четирите неизмеримости.

Първото качество е неизмеримата любяща доброта – желанието всички същества да са щастливи и да срещат причините, пораждащи щастие. Второто е неизмеримото състрадание – да им пожелаем да не срещат нещастieto и причините, които го пораждат. Третото – желанието съществата никога да не се разделят с безкрайното щастие – е неизмеримата радост от щастieto на другите. Четвъртото качество е неизмеримата безпристрастност –

желанието съществата никога да не изпитват привързаност или ненавист, разделяйки другите на приятели и врагове. Неизмеримостта на тези четири качества се основава на умствената нагласа, с която отправяме пожеланията към всички чувстващи същества без изключение – нашите майки в безкрайните ни прераждания. Като обект на любящата доброта пожелаваме на всички неизброими същества да са щастливи. Когато говорим за неизмеримото състрадание, обектът на пожеланието ни да не изпитва страдание отново са всички чувстващи същества, безкрайни като пространството. Същото важи и когато пожелаваме на съществата никога да не се разделят с безкрайното щастие и изпитваме радост от това, че са щастливи. И накрая, когато поставяме наравно всички, без привързаност или неприязън към никого, имайки онзи умиротворен ум, който иска да е от полза за всич-



ки същества и желае само доброто на другите – това е неизмеримата безпристрастност.

Съществуват два начина за практикуване на четирите неизмеримости. Единият е, като спазим последователността, както бе описана – любяща доброта, състрадание, радост и безпристрастност. Можем обаче да променим тази поредност, като поставим на първо място безпристрастността и започнем с нея. Практикувайки по този начин, ние най-напред поставяме всички свои врагове и хора, към които изпитваме негативни мисли, вдясно от себе си. От другата си страна визуализираме всички роднини, приятели и близки хора, както и онези, които харесваме. Тренираме ума си, като си представяме, че сме в средата между тези две групи – на враговете и приятелите си. Ако и от двете си страни сложим хора, които са ни близки, няма да можем да развием безпристрастност. Затова е важно да подходим, както е посочено по-горе. После разсъждаваме върху това, че онези, които днес смятаме за врагове, много животи наред са били наши майки, а онези, които сега са ни близки, в предишни животи отново и отново са били наши врагове. Като започнем да привеждаме в баланс тези две страни, те се разместват и пренареждат и рано или късно ще успеем да постигнем безпристрастност.

Има една история от Бодхгая за бодхисатва Катяяна. Веднъж, докато бил на традиционната си за онези вре-

мена обиколка за събиране на милостиня, той забелязал една майка с дете в скута си, която ядяла риба и замеряла с камъни куче, което се опитвало да се добере до костите. Чрез своето ясновидство бодхисатва Катяяна видял, че починалият баща на жената се бил преродил в рибата, която тя ядяла, а кучето, което жената замеряла с камъни, било преродената ѝ майка. В детето пък се бил преродил неин бивш враг. Съпругата, преродила се в кучето, гризела костите на своя съпруг. Наблюдавайки това, бодхисатва Катяяна възкликнал колко много го развеселявало това представление на самсара.

Дотук разгледахме четирите неизмеримости и тренинга на ума. Като ги надграждаме, ние се упражняваме в онази настройка на ума, която е свързана с разбирането за липсата на присъщо съществуване на Аза и на всички феномени. Култивираме възгледа на пустотата и го заздравяваме чрез развиване на бодхичита, пробудения ум. Веднъж развили бодхичита, ние се ангажираме с двете натрупвания¹¹, пречистваме негативните си ментални състояния и тогава за същинска практика трябва да приемем шестте парамити¹². Така в крайна сметка можем да постигнем просветление.

Начинът, по който мислим, е от изключителна важност. Без да пречистим ума си, ние няма да можем да се освободим от трите свята на самсара и ще останем затворени в този кръго-



врат на безкрайно прераждане и смърт. Надявам се, че разбирате колко определящи са мислите ни за това как се държим, как действаме. Затова се моля

да осъзнаете колко важен е умът. Бодхичита може да възникне само в човек с чист ум. Иначе това е невъзможно да се случи.

Превод от тибетски на немски и английски: Даниела Хартман

Превод на български: Явор Константинов

Текстът се базира на двете публични лекции, изнесени на тибетски език от Н.Св. Карма Кучен Ринпоче в София (28.11.2018) и Атина (1.12.2018) по време на неговото посещение в Европа.

Бележки

- ¹ Сферите на желанието, формата и безформеността. В сферата на желанието пребивават шестте вида същества, доминирани от желанието и разрушителните емоции: богове (гордост), полубогове (завист) и хора (желание), или т.нар. три висши свята; животни (невежество), гладни духове (алчност) и адови същества (омраза), или т.нар. три нисши свята. Сферите на формата и на безформеността са обитавани от различни класове богове. (Всички бележки са на преводача.)
- ² Бодхичита, или умът на просветлението, е стремежът да се постигне състоянието на Буда в името на всички същества.
- ³ Учението на Буда; висшата истина; духовният път.
- ⁴ Думата *свещен* в английски (holу), немски (heilig) и други езици е етимологично свързана със значенията *цял, здрав, лечебен*.
- ⁵ Буда (учителят), Дхарма (учението) и Сангха (общността на последователите), в които будистите приемат убежище.
- ⁶ Град в индийския щат Бихар, където Буда постига просветление под дървото бодхи.
- ⁷ Подобни на перли миниатюрни обекти, чудотворно появяващи се от реликвите на осъществени практикуващи.
- ⁸ Десетте нива, или бхуми (санскрит), и петте пътя обхващат цялото духовно пътуване на един бодхисатва към просветлението.
- ⁹ Индийски будистки учител (685–763) и философ от университета „Наланда“, автор на „Пътят на бодхисатва“ („Бодхичаряватара“).
- ¹⁰ Бодхисатва е онзи, който е развил бодхичита и е дал обет да постигне просветление за благо на всички същества.
- ¹¹ Натрупването на заслуги и мъдрост.
- ¹² Добродетелните практики на бодхисатвите, които водят до просветление: щедрост, дисциплина, търпение, усърдие, медитация и мъдрост.