

Тензин Уангял Римпоче

СПОНТАННОТО ТВОРЧЕСТВО

София, 2025

Преводът е направен по изданието:

Tenzin Wangyal Rinpoche

SPONTANEOUS CREATIVITY

Meditations for Manifesting Your Positive Qualities

Copyright © 2018 by Tenzin Wangyal Rinpoche

English language publication 2018 by Hay House LLC

© 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“.

© Мария Георгиева-Монтеро, превод, 2025

© Румяна Дамянлиева, оформление на корицата, 2025

ISBN 978-619-01-1542-7

ТЕНЗИН УАНГЯЛ
РИМПОЧЕ

СПОНТАННОТО ТВОРЧЕСТВО

Медитации за изява
на положителните качества

Превод от английски
Мария Георгиева-Монтеро



Бележка относно калиграфските надписи

Калиграфските надписи в началото на всяка глава от настоящата книга са дело на Тензин Уангял Римпоче.

Всеки един от тях представлява основен принцип, изложен в книгата „Спонтанното творчество“, и са израз на чистата радост и пълната отдаденост (на тяло, реч и съзнание), с които Римпоче ни предава тези учения.

СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Увод</i>	7
Глава 1	
Да се свържеш с извора	13
Глава 2	
Да опознаеш истинската си същност	23
Глава 3	
Пътуване от пространството към проявлението	47
Глава 4	
Свещеният израз на страданието и мъдростта	111
Глава 5	
Просветлена грижа за другите и просветлено водачество	135
 <i>Индекс</i>	 159
 <i>Благодарности</i>	 165
 <i>За автора</i>	 167



ЛУНДРУП – спонтанно съвършените
просветлени качества, проявяващи се без усилие

УВОД

Всички сме творци. В този смисъл „Спонтанното творчество“ не се отнася само до хората на изкуството или до рядко надарените личности. Става въпрос за способност, която всеки от нас притежава, поток от енергия, който естествено блика от нас, вдъхвайки жизненост на всеки един аспект от нашите преживявания. Творчеството е онзи свещен огън, който разгаря положителните промени у нас, у другите и в целия свят. Нашата съкровена същност е творческа и на нея се дължи еволюцията на човечеството.

Изглежда обаче, че особено в днешно време човекът е прекъснал връзката си с творческото начало и постоянно търси на кого да хвърли вината, ако нещо не е наред. За несполуките в живот му са виновни независещи от волята му сили – родителите, обществото, лидерите, целият човешки род. Може и да не го осъзнаваме, но често се държим така, сякаш някой друг ни контролира и взема решенията вместо нас самите. Губим ценно време и енергия да се занимаваме с другите, да ги обвиняваме, да се оплакваме от тях, да ги обсъждаме, да ги критикуваме, ако не споделят възгледите ни, а всъщност трябва да насочим скъпоценното си внимание към извора на творчеството вътре в нас и да поемем отговорност за собствения си живот.

извор на всички положителни качества като любовта и радостта.

Глава 2 – *Да опознаеш истинската си същност*, описва лековитото действие на вътрешното убежище и предлага методи, с които да стигнете до него, преминавайки през дверите на тялото, речта и съзнанието.

Глава 3 – *Пътуване от пространството към проявлението*, скицира петте етапа от пътя към разгръщането на пълния ви потенциал чрез пробуждане на творческите сили на откритостта, осъзнаването, вдъхновението, узряването и проявлението. Творческият потенциал е изследван във всеки етап и подкрепен с практически методи за премахване на препятствията по пътя.

Глава 4 – *Свещеният израз на страданието и мъдростта*, описва един различен подход към проявяването на творческия потенциал. Изкуството на *рушен* и изкуството на *тъюгал* ви дават възможност да премахнете емоционалните блокажи и ви доближават до вашата вродена творческа същност. В изкуството на *рушен* изразяването на болката се превръща в път към изцелението, докато изкуството на *тъюгал* дава израз на положителните качества, които бликат спонтанно.

Глава 5 – *Просветлена грижа за другите и просветлено водачество*, ви отвежда отвъд индивидуалната творческа проява, към кулминацията на духовната ни практика: грижата за другите като свещен път. Тук ще разберете как да прилагате творческата си енергия и вродените си умения за благо на семейството, на колектива, на обществото и на света изобщо, изразявайки естествената си мъдрост и съ-

