

Еlegantно, сбито и изключително полезно ръководство, което служи на една-единствена цел — осъзната и въплътена будност.

– Джон КАБАТ-Зин

Тъга

Любов

Отвореност

БУДИСТКИЯТ ПЪТ *на* РАДОСТТА

Чоки Нима Ринпоче

„Топло и достъпно, но в същото време дълбоко и проникателно. Чоки Нима Ринпоче предлага едно завладяващо напътствие за нашето време. Тази книга е едно съкровище от безвременна мъдрост, от която днес се нуждаем повече от всякога”.

— Шер

„Моят приятел и учител, Чоки Нима Ринпоче, е опитен и автентичен Дзогчен майстор. Той е написал една книга, която хвърля спасителен пояс на всички нас, борещи се в морето от невежество, желание и омраза. Както той казва: „Дхарма не е хоби”, но определено е една много сериозна работа. Дхарма може да ни спаси от океана на забравата, така че да си спомним кои сме ние наистина: същества от светлина, любов и мъдрост. Пълно освобождение е възможно, ако вложим необходимите усилия, и е гарантирано, ако следваме съветите на своя учител. Ринпоче ни превежда през етапите на будистката практика, водеща до радостта и свободата на Великото съвършенство – Дзогчен. Ринпоче подчертава необходимостта да прегърнем истините за непостоянството и взаимозависимото възникване като източниците на нашето бъдещо просветление. Това е една истински вдъхновяваща книга за всички практикуващи”.

— Ричард Гиър

„Тук научаваме как истински да оценим целия живот — в пълна тъга и пълно щастие — с простата рецепта да бъдем спокойни, добросърдечни, осъзнати и пълни с радост във всичко“.

— Пиет Хът, професор по астрофизика и ръководител на програмата по
интердисциплинарни изследвания, Институт за висши изследвания,
Принстън.

„Различните традиции се отличават по това, как разбират и използват термина осъзнатост, и все пак те са съгласни относно недвойствената природа на ума и нуждата от автентични инструкции и практика. Както почитаемият Чоки Нима Ринпоче описва в това елегантно, сбито и изключително полезно ръководство за основната Дхарма като начин на съществуване, има много различни методи в света на медитацията, но накрая — и всъщност от самото начало — тези, които са автентични и надеждни, служат на една цел, и това е осъзната, въплътена будност“.

— Джон Кабат-Зин, автор на *Пълен живот в катастрофа* и
Медитацията не е това, което мислите.

Тъга Любов Отвореност

БУДИСТКИЯТ ПЪТ НА РАДОСТТА

Чоки Нима Ринпоче

© 2026 Чоки Нима Ринпоче

Снимката на Чоки Нима Ринпоче на тази страница е от Крис Звитковиц.

Всички права запазени. Някоя част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана под каквато и да е форма или по какъвто и да е начин, електронен или механичен, включително фотокопиране, запис или чрез каквато и да е система за съхранение и извличане на информация, без писмено разрешение от издателя.

Дизайн на корицата — Зоуи Норвел

Превод — Младен Горчев

Дълбока тъга, защото нищо не трае.

Силна любов, защото всички същества са моето скъпо семейство.

Ясна отвореност, защото обикновеният ум е пълно пробуждане.

Чиста радост, защото всичко това е вярно.

Съдържание

<u>Въведение</u>	<u>4</u>
<u>Тъга</u>	<u>6</u>
<u>Любов</u>	<u>44</u>
<u>Отвореност</u>	<u>79</u>
<u>За автора</u>	<u>125</u>

Въведение

В Будизма е много важно да получим преживяване от първа ръка с инструкциите. Ако търсим свобода и пробуждане, не е достатъчно да подходим към теми като непостоянство и страдание, любов и съчувствие, или прозрение в природата на ума като абстрактни идеи. Единственият начин да разберем наистина гореспоменатите идеи е чрез директно преживяване. Само тогава Дхарма, учението на Буда, ще бъде приложима и напълно ефективна.

Какви са преживяванията, върху които ученията на Буда са създадени? Те са тъга, любов и отвореност. Въпреки че тези три изглеждат доста различни едни от други, тъгата и отвореността са тясно свързани. Дълбоката тъга, която ни обхваща, когато разберем непостоянната природа на всички явления, ни отваря към света около нас. Тогава сърцата ни се отварят и започваме да забелязваме съществата около нас. Виждаме как всички ние трябва да се изправим пред трудностите на живота; разбираме краткотрайната природа на нашите радости; ставаме осъзнати през колко много притеснение, болка и страдание всички преминаваме в този живот. По този начин разбираме, че всички споделяме подобни болезнени преживявания. Осъзнавайки през какво другите преминават и какво изпитват, в нас се появява естествено желание да им помогнем и да ги защитим — съчувствие. Това желание за помощ и защита се появява от любов, и колкото повече си отворим очите към страданието и заблудата на другите, толкова по-силна нашата любов ще бъде. Любовта

пречиства нашия ум от дебелата мъгла на желанието, гневът и невежеството. Любовта е като слънцето, което прониква през мъглата, разтваряйки я, докато останат само обширна отвореност и яснота. Когато нищо освен безгранична отвореност и яснота остане, тогава ще се срещнем лице в лице с основната природа на всички явления отвъд закостенели идеи.

Докато мислите се появяват отново и отново, мъглата неизбежно се връща. Но сега знаем — от собствено преживяване — че свободата и пробуждането са винаги тук, в нас. Това разбиране създава неописуема радост. Преживяли сме, че пробуждането е наистина възможно за нас и за всички други — колко прекрасно! Искреното пожелание за всички същества да се пробудят към истинската свобода се е появило в нас и ни поглъща до степен, в която нашата привързаност и заблуда сякаш се разтварят естествено. През цялото време виждаме света такъв какъвто е, напълно непостоянен и болезнен, и нашата тъга става все по-дълбока. Но сега тази тъга е придружена с истинска любов и грижа. Също така и дълбоко чувство на отговорност, която се появява от увереността, че ако просто вървим по пътя, ще бъдем способни да създадем една истинска и трайна разлика навсякъде, където отидем. Това е как тъгата, любовта и отвореността подкрепят тези, които практикуват Дхарма.

Тъга

Тръгване

Всички знаем колко е важно да имаме подходящо отношение, когато започнем ново начинание. Темата на тази книга е Дхарма — учението на Буда — и когато работим с Дхарма, е важно да бъдем мотивирани с конкретно пожелание. Важно е да чувстваме, че докато се учим и тренираме, ние искаме резултата да бъде полезен и ползотворен за всички същества. Затова, тук е добре да мислим по следния начин:

Това, което ще направя сега има силата да преодолее всички мои негативни чувства и объркани мисли. Ще ме прекара по път, който води от един радостен момент до друг, директния път до освобождение и пробуждане. Искам да споделя тази радост с всички същества.

Да мислим по този начин ни променя веднага. Ставаме спокойни. Отваряме се към другите, и започваме да забелязваме тъгата и болката, която всички носят в себе си. Такъв ум, който наистина се интересува от благополучието и щастието на другите е една красива градина, където цветята на мъдростта и прозрението могат да разцъфтят.

За какво живеем

Будизмът гледа на този живот като на само един от много. Този живот е започнал, когато сме се родили, и ще свърши, когато един ден умрем. По време на този живот, ние разчитаме на конкретни неща, които да ни помагат и да ни пазят от вреди. Като малки

деца, разчитаме на нашите родители за сигурност и утеха. Докато растем, ходим на училище и получаваме образование, с доверието, че това ще бъде добро за нас. Когато в един момент почувстваме, че сме научили достатъчно, започваме да търсим работа, която да ни покрива сметките и да ни позволи забавления и развлечения. Разчитаме на всички тези неща — заедно с нашето семейство, приятели, притежания и социален статус — да ни дадат структура в живота и да ни направят щастливи. Всъщност всичко, което правим е мотивирано от търсенето на щастие.

Нищо не е трайно

Но докато търсим щастие, често се озоваваме в ситуация различна от това, което сме искали. Причината да се окажем в такава ситуация е, че всичко в света се появява поради нещо друго. С други думи, нищо не съществува независимо едно от друго. Будизмът нарича това: *обусловено съществуване*, и обусловеното съществуване е определено от това, че е непостоянно. Може да сме много интелигентни хора, които сме осъществили много, или сме просто късметлии и всичко се случва по начина, по който искаме. Но въпреки това, нищо не остава еднакво, и рано или късно ветровете на късмета се променят и внезапно се намираме в коренно различно положение. През всичко това, ние продължаваме да остаряваме и един ден ще умрем и няма да ни има повече. Това може да звучи малко рязко, но е факт на живота. И ако желаем да се изправим пред фактите, тогава вече се отваряме към нещо много по-голямо от нашите обичайни опасения.

Смисълът на живота

Ние желаем толкова много живота ни да бъде смислен. И много от нас мислим, че един смислен живот е нещо, към което може да работим. Например чрез определени събития, които можем да преживеем, неща, с които можем да се сдобием или хора, с които можем да се срещнем. Но какво всъщност търсим? Какво е наистина постижимо в този живот? Каква полза имаме от всички неща, които правим? Когато този живот свърши, не можем да вземем нищо с нас. Забравете за пари и притежания — дори не можем да вземем с нас хората, които обичаме най-много. Този живот свършва с принудителна и окончателна раздяла с всичко и всеки, който е бил скъп за нас и сме обичали. Толкова много сме се мъчили, за да извлечем нещо от този живот. Плували сме в море от мисли и идеи. И може би сме постигнали много. Може би имаме пари в банката. Може би сме известни и имаме много приятели и любящо семейство. Но каквото и да имаме, ще трябва да се сбогуваме с всичко това, когато смъртта почука на нашата врата.

Мислете внимателно: постигнали ли сте всичко, което сте искали? Всичко ли е по начин, по който трябва да бъде? Ако отговора е „да“, тогава всичко е добре. Но много малко хора са перфектно щастливи и задоволени от живота си. Използвайки един тибетски израз — такива хора са толкова редки, колкото звезди посред бял ден. Нека бъдем честни: всички знаем неудобното чувство, че нещо липсва, че нещата не са толкова добре, колкото трябва да бъдат — чувството, че животът ни трябва да бъде по-добър.

Мисли и чувства

Начинът, по който умът ни работи не оставя почти никакъв шанс да сме задоволени. Ние сме контролирани от мислите си, които са неуморими. Те винаги се променят, без да могат да пребивават в покой, радост и задоволство, тъй като това просто не е тяхната природа. Чувството, че нещо не е както трябва е винаги там, като глас, който ни шепне, че всичко ще е много по-добре само ако... Мисленето автоматично създава идея за нещата, че не са точно както трябва да бъдат. Никога не сме наистина спокойни, защото не сме способни да оценим текущия момент такъв какъвто е. Винаги има нещо, което искаме да задържим и нещо друго, което искаме да отблъснем. Постоянно се местим между надежда и страх, които от своя страна създават повече смущаващи чувства — чувства, които могат да станат силни и разрушителни. Нека вземем като пример привързаността и омразата. Когато привързаността и омразата започнат да оформят съзнанието ни, е само въпрос на време преди да ни накарат да поемем действие. Рано или късно ще се устремим към това, което искаме и ще отблъснем това, което не искаме. Всъщност, всичко, което мислим, кажем или правим изразява смущаващите чувства в нашето съзнание. И такива действия имат последствия. Когато умът ни е объркан поради мисли и опиянен от смущаващи чувства, резултатите от действията ни ще бъдат болезнени за нас и за другите около нас. Няма друг възможен резултат.

Природата на мислите

Това може да звучи странно, но дори и мислите да се проявяват по такъв негативен начин, и да имат такива тежки последици, тяхната истинска природа не е нищо друго освен мъдрост. Мислите не съдържат нищо друго освен будност. Това е нещото, което трябва да осъзнаем. Ученията на Буда са тук за да ни помогнат да открием, че истинската природа на мислите е будност. Това е единственият начин да пробием през илюзията на мислите.

Накрая това е единствената причина, поради която получаваме обяснения и се опитваме да разберем ученията на Буда. Поради тази причина прилагаме ученията практически; това е причината да медитираме. Ако позволим на мислите ни да продължават да се държат по начина, по който са сега, никога няма да открием щастие в сегашния момент. Винаги ще бягаме от едно нещо и ще следваме друго.

Дхарма практиката не е хоби

Ученията на Буда ни предупреждават за разрушителната сила на мислите и ни научават как да разпознаем тяхната истинска природа. Показват ни какво всъщност е мисълта — мъдрост и будност. Ученията ни канят да открием мъдростта, съчувствието и силата, които са присъщи на нашето мислене. Това е целта на Дхарма практиката — да ни позволи да разпознаем и да се запознаем с истинската природа на мислите. Постепенно, можем да станем напълно свободни и уверени в това разпознаване.

Затова, е важно да разберем, че ученията на Буда не са хоби. От решаващо значение е да разберем предназначението на Дхарма и да знаем как да ги практикуваме правилно. Ученията на Буда трябва да станат приоритет в нашия живот за да може наистина да развием това разбиране.

Притеснения

Начинът, по който стоят нещата в момента е, че нищо в този свят не носи истински смисъл или пък по-дълбоко значение. Слава, социален статус, сила, пари — колкото и да имаме, всичко е незадоволително и лесно може да се изгуби. Работим толкова усилено за да достигнем това, което искаме, но като най-накрая го достигнем, внезапно то вече не е толкова вълнуващо. Бързо губим интерес и ни става скучно. В същото време, не можем да спим, защото се тревожим как да защитим нашите инвестиции докато фантазираме за бъдещи постижения. Тревогите на тези, които имат малко или нямат никакви притежания, са обикновено ограничени до намирането на храна и покрив над главите им. Не ме разбирайте погрешно — не казвам, че бедността прави хората задоволени. Това, което казвам е, че колкото повече зависим от външни обстоятелства да ни правят щастливи, толкова по-нещастни ще бъдем.

От каква полза е материалното изобилие, ако сме умствено бедни. Трябва да се чувстваме щастливи, сигурни, успели и спокойни, но не са ли всички тези неща главно умствени нужди? Истинското щастие идва от това да оценяваме това, което имаме, и да бъдем

по-малко притеснени и уплашени. И въпреки това, ние продължаваме да търсим нещо. Така е било, когато сме били деца, и сме все още същите днес. Какво е това, което наистина търсим? Чувството за успеха? Но какво всъщност означава това? И как да го достигнем? Докато продължаваме да се надяваме, опитваме, работим и трудим, също продължаваме да остаряваме и един ден нашето здраве започва да се влошава. Трагедията е, че никога не достигаме момент, в който се чувстваме, че сме достигнали това, което сме искали.

Карма

Защо ученията на Буда може да са ни нужни? Защо е добра идея да изучаваме ученията на Буда? Ученето на Дхарма е добра идея, защото не виждаме нещата ясно, по начина, по който наистина са. Час след час, ден след ден, месец след месец и година след година, постоянно сме заблудени от илюзии. Нищо не е по начина, по който изглежда. Нищо не трае. И все пак нашето преживяване изглежда толкова истинско, и затова реагираме с привързаност, омраза или безличие.

Карма означава „действие” — действия, които предприемаме и които оставят отпечатък в нас и определят нашето бъдещо преживяване. Всеки път, когато харесваме или одобряваме нещо или някого, това е фин вид негативна карма. Това е така, защото харесването на нещо е вид привързаност. И когато не харесваме нещо или не го одобряваме, това е вид омраза. Същото се отнася и за безразличието: „Не ме интересува” е изразяване на невежество

и затова то е също вид негативна карма. Ако проверим, лесно е да забележим, че мислите ни поемат един от тези три пътя.

Накратко, неща, които не са всъщност истински, ни привличат. Но защо ги преживяваме като истински? Ние инстинктивно предполагаме, че те ще са тук завинаги. Това е как нашата заблуда работи. Същото важи и за нещата, които не харесваме. Всеки път, когато се сблъскаме с някого или нещо, което не харесваме, го чувстваме толкова солидно и истинско. Чувствата ни са натрапчиви и убедителни, и затова никога не се спираме да обмислим дали тези преживявания действително отразяват начина, по който нещата наистина са.

Разбиране на Будизма

Хора от други религии са често много по-добре осведомени относно тяхната религия, но за съжаление това не е винаги така с будистите. Да бъда честен, повечето от будистите не знаят какво всъщност е Будизмът, т. е. до какво се свежда. Много хора се увличат в ритуалите и философските детайли, които разбира се са част от цялото начинание, но не са по никакъв начин от решаващо значение за същността на традицията. От тази гледна точка, Будизмът изглежда много подобен на всяка друга религия. И наистина на повърхността това, което правим не е много различно от това, което правят хората, които следват други религии. Опитваме се да бъдем добри и грижовни, и може да кажем, че това е какво Будизмът основно представлява. Вярваме в Буда, докато други вярват в Бог, Аллах, или някое друго божество, но общо

взето всичко се свежда до едно и също нещо. Има всъщност доста будисти, които мислят по този начин!

Обаче, като модерни и интелигентни будисти от двадесет и първи век, наша е отговорността да бъдем напълно осъзнати какво всъщност е Будизмът. Защо практикуваме будистките учения? Как да ги практикуваме по най-добрия и ефективен начин? И какъв е необходимият резултат? Много малко хора наистина знаят отговорите на тези въпроси. Ясно е, колко е важно как се държим. Но за всички будистки школи, основното нещо винаги е било разбирането на две неща: двете истини и взаимозависимото възникване.

Двете истини се отнасят до абсолютната и относителната истина. Абсолютната истина е природата на действителността, как всъщност стоят нещата, докато относителната истина е начина, по който нещата ни изглеждат, по който се появяват.

Взаимозависимото възникване означава, че всичко се появява в зависимост от нещо друго. Казано иначе, цялото съществуване е обусловено и зависещо от условия. Взаимозависимото възникване е дълбоко и сложно като смисъл. Рядко се срещат хора, които напълно го разбират. Въпреки това, взаимозависимото възникване лежи в сърцето на ученията на Буда.

Един известен будистки стих гласи:

*Всички явления се появяват от причини.
Буда преподаваше тези причини,*

И също това, което води до тяхното прекратяване.

Това е което Великият Просяк преподаваше.

Така че, като модерни и интелигентни будисти, нашата цел трябва да бъде разбирането на взаимозависимото възникване.

Защо да правим усилие?

Преди да направим каквото и да било друго, трябва да бъдем наясно, защо изобщо следваме ученията на Буда. Трябва да разберем и преживеем за нас самите какво е всъщност Будизмът, и трябва да знаем какви резултати ще получим от нашата практика.

Причината да изучаваме ученията на Буда е, че нашето възприятие не е във връзка с реалността, и нашите емоции причиняват болка на другите и на нас самите. И затова изучаваме ученията на Буда, защото искаме да спрем да бъдем заблудени. Затова слушаме, размишляваме и се стремим да получим практически опит с Дхарма. Резултатът е абсолютно пробуждане — осъзнаването на истинската природа на мислите ни, същите тези мисли, които иначе ни преследват постоянно, които ни пречат да видим нещата в същността си. В своята основна природа, мислите са мъдрост — чиста, неконцептуална мъдрост. Когато се учим и тренираме да приложим ученията на Буда, това е с цел да преживеем директно това разбиране.

Разновидности

Всички будистки школи са съгласни, че взаимозависимото възникване е основна тема. Всъщност, ако бихме напълно разбрали взаимозависимото възникване, нямаше да остава нищо друго, което трябва да разберем. Всички са съгласни с това. Все пак, различните школи обясняват взаимозависимото възникване по малко по-различни начини. Това е така, защото хората не са еднакви. Различните школи преподават по свои характерни начини, така че всички да могат да открият начина, чрез който да придобият разбиране — тези начини могат да бъдат сбити и кратки или сложни и изчерпателни. Докато представянията и стиловете се различават по този начин, темата винаги остава една и съща — как нещата се появяват чрез взаимозависимото възникване и тяхната истинската природа.

Практиката е задължителна

Ако не практикуваме ученията чрез учене, размишляване и медитация, тогава ние сме заседнали в коловоза на това да бъдем контролирани от нашите мисли и навици. Начинът, по който мислим и преживяваме света, е неправилен. Съзнанието ни е изградено по начин, по който независимо колко внимателно мислим или колко силно се опитваме да разберем света около нас, заключението, до което стигаме, е винаги различно от как всъщност стоят нещата. Следователно, действието ни според това погрешно възприятие е това, което води до страдание.

Мислене, емоция и действие

Неконтролираните ни мисли ни пречат да се чувстваме доволни и спокойни в настоящия момент. Постоянно имаме чувството, че има нещо друго да се прави или постигне, нещо друго от това което е тук, сега. Винаги има нещо, към което искаме да се стремим, и нещо друго, което се опитваме да избегнем.

Напрежението нараства и в момента, в който се предадем, започваме да се държим по начини, които са съжалителни, както за другите, така и за нас. Независимо дали е фина или груба, алчността и гневът ни продължават да раждат нови чувства и мисли и така нещата продължават да се усложняват. Например може да започнем да мислим за себе си като много специални и така да създадем нездравословен вид гордост. Тази самонадеяност и това себелюбие могат да ни изпълнят с ревност и завист, и ни правят неспособни да се чувстваме щастливи, когато нещата вървят добре за другите. Да имаме такава нагласа е нездравословно сега и разрушително в дългосрочен план.

Привързаност, омраза и невежество

Мислите, чувствата и идеите ни за света са зъбни колела в машината, която създава нашият мислещ ум. Дори когато просто харесаме нещо, вече започваме да изграждаме жадуване. От друга страна, винаги когато има нещо, което не харесваме, веднага сме въвлечени във фина форма на отблъскване. Накрая, винаги когато не се интересуваме и просто не ни е грижа, ние подхранваме нашата притъпеност и невежество. Също така, без значение как и

за какво мислим, има само тези три опции: харесване, нехаресване и безразличие. Също трябва да помним, че крайният източник на привързаността и омразата е невежеството. Всички те подхранват заблуденото ни съзнание, така че можем да бъдем сигурни, че бъдещето ще донесе дори още повече объркване, и отрицателните ни чувства ще станат по-силни отколкото сега.

Привързаността, омразата и невежеството правят страданието сигурно. Колкото повече отрицателни чувства създадем въз основа на тях, толкова по-отчаяно нашето преживяване на света ще бъде. Будистката космология говори за състояния на ад, където проявлението на страданието е мъчително и напълно ужасяващо. От друга страна, казано е, че ако продължаваме да създаваме позитивни мисли, рано или късно ще преживеем състояния на съществуване с божествени удоволствия. И все пак, нито едно от тези състояния е трайно — всички те са временни. Както всичко друго, което е създадено от причини и условия, божествените състояния са също непостоянни. Докато нашите действия и мисли се основават на привързаност, омраза и невежество, ние ще страдаме.

Оптималната отправна точка

Нашата задача, като будисти, е да се освободим от кръга на живота, който включва невежество и страдание. Добрите новини са, че текущото ни положение като човеци ни дава изключителна възможност да направим точно това. Как? Будиската космология описва три вида съществуване, също познати като сфери: сферата на желанието, сферата с форми и сферата без форми. Като човеци,

ние сме родени в сферата на желанието, и тук автоматично ще преживеем много страдание и отрицателни чувства. Това не е така с тези, които са родени в божествените състояния на сферите с форма и без форма. Но без значение колко великолепни и възхитителни, по-високите божествени състояния може да изглеждат, идеалната сфера за задълбочена и ефективна практика е човешката.

Нашето човешко тяло е подложено на влиянието на елементите, и нашето съзнание преживява всякакъв вид отрицателни чувства. Ако обаче получим мощни обяснения относно начина, по който да осъществим мъдрост, скоро ще бъдем способни да проявим широка гама от прекрасните качества на пробуждането. В божественото състояние такова нещо не се случва. Тялото и умът на едно божество могат да изглеждат много по-великолепни и величествени, но от гледна точка на пробуждане от невежеството, те не са идеални. Затова не можем да бъдем в по-добро положение от това, в което сме сега. Като човеци в този свят, имаме всичко необходимо. Но все пак трябва да се възползваме от тази възможност и да приемем предизвикателството. Иначе, ще се клатушкаме в объркване и нещастие. И когато един ден този живот свърши, ще продължим към още повече невежество и страдание. Накратко, бъдещето ни благополучие зависи от това да се научим да прилагаме инструкциите.

Надежда и страх

Защо страдаме? Страдаме поради надежда и страх. Където има надежда и страх, автоматично следва страдание. Когато сме

неспособни да оценим това, което имаме тук и сега, продължаваме да се надяваме за нещо друго. И в същото време се страхуваме от неизвестното. Страдаме, защото нищо не е сигурно. Никога не можем да знаем със сигурност какво ще се случи. Дори не знаем какво ще се случи след пет минути от сега.

Липса на любов

Живеем във време, в което много младежи са депресирани и чувстват, че техният живот е празен и безсмислен. Някои дори стигат до там, да отнемат живота си. Други улекотяват болката си чрез наркотици и алкохол. Проблемът не е че им липсва образование или средства, но въпреки това те са дълбоко нещастни. Други деца потискат чувствата си като стават студени и безгрижни. Тук модерната технология носи част от вината. Технологията е полезна, но също може да донесе много вреда, например когато компютърните игри превърнат насилието в забавление. Във всеки случай, в основата на всичко това е объркването. И от където идва това объркване? От липсата на любов.

Липса на задълбоченост

Трябва да внимаваме да не станем повърхностни хора. Религията много бързо може да се превърне във вид развлечение, начин за общуване и създаване на нови приятели. Едно уютно усещане за общност, смесено с капка вяра, ритуал тук и там и някои хубави мелодии за пеене по пътя — ако това е нашият подход към религията, тогава каквото и да правим ще бъде повърхностно и ще

загубим всякакво истинско усещане за това, какво представлява нашата религия. Това се случва също в будистките среди. Разбира се това не означава, че трябва да забравим за нашите храмове, текстове, изображения, специални одежди, броеници и подобни. Но е важно да помним, че всички тези неща са второстепенни.

Бъдете осъзнати

Ключът е да бъдем осъзнати от момент до момент. Това ще ни даде толкова много възможности. Будизмът има много средства, той е обширен и логичен, и мъдростта му е остра като бръснач. Ние получаваме всичко, за което изобщо бихме могли да поискаме, и дори още! Всъщност може би сме някак си разглезени. Защото за съжаление практиката и практикуващият доста често остават разделени. И това не трябва да бъде така — практиката и практикуващият трябва да се слоят и да станат едно! Истинската практика не е строга и фанатична. Истинската практика означава да бъдем осъзнати от момент до момент. Целта е да станем по-спокойни, по-добродушни, по-отзивчиви, по-непринудени и по-интелигентни. Всичко е много логично.

Заседнали на повърхността

Когато помним какво представлява будизмът в основата си, тогава също ще станем сериозни относно нашата практика. Трябва да знаем целта и важността на нещата, които правим. В противен случай е лесно да се увлечем в подробности, които не са изобщо важни. Истинската практика не е просто да мислим, че будизмът е интересен или да четем книги и да слушаме лекции за да

придобием знание. Също, истинската практика не е относно екзотични ритуали. Истинската практика не е въпрос на познаване на правилния начин за подреждане на олтара, не е и въпрос как се обличаме и какво казваме или как да се държим. Но е лесно да се увлечем във всички тези неща; лесно е да изпуснем смисъла на това, което наистина има значение. Не ме разбирайте погрешно — не казвам, че е лошо да знаем как да подредим олтара; определено е много хубаво да знаем това. Но е важно да не се увличме твърде много в детайлите и да заседнем на повърхността на нещата. Практиката ни е истинска, когато имаме ясно усещане относно най-важните точки и никога не ги забравяме.

Акт на равновесие

Изобщо не е трудно да разберем как да практикуваме. Когато слушаме лекция или четем текст и след това обмислим това, което сме научили, всичко става много ясно и логично. Ако сме наистина заинтересовани, не е трудно да разберем. Трудната част е да вземем присърце това, което научаваме. Но това не е така защото самите обяснения изискват много от нас. Няма да бъдем подложени на много трудности и изпитания. Вместо това, будизмът е относно достигане на равновесие. Буда непрекъснато е подчертавал, че трябва да намерим добро равновесие между строгата аскетичност и нашата жажда за наслаждения и удовлетворение. Става въпрос за намиране на баланс между тези две крайности. Това е всичко.

Порастване

Защо е толкова трудно да приложим ученията на практика? Трябва да има нещо, което ни спира, което ни пречи да напредваме. Нека си представим, че това „нещо“ е особено дълбоко и непреодолимо препятствие. В този случай липсата ни на напредък може да бъде извинена. Но всъщност, няма нищо сложно относно това, което ни задържа. Умовете ни са незрели и детински — това е всичко. Тъй като не сме узрели, преживяванията продължават да ни заблуждават. Добрите новини са, че веднага щом осъзнаем това, ставаме зрели. Повече няма да се заблуждаваме.

Два пътя

За много хора, ученето и размишляването са двата начина за по-дълбоко разбиране на будисткия възглед. Човек може да чете будистки книги, да посети много семинари и учения относно будистка мисъл, и да размишлява върху истините, които всичките тези неща предават. Но има и трети начин, друг път, който отива една крачка по-напред. Тук човек създава лична връзка с опитен и осъществен учител, който познава ученика добре, и който е наясно на какво ниво той или тя се намира. След това такъв учител може своевременно да предостави на своите ученици правилния вид обяснения и да ги води, стъпка по стъпка, по целия път към пробуждането. Да познаваш такъв учител, и да поддържаш близки отношения с него или нея е рядка и изключително щастлива ситуация.

В наши дни може да бъде трудно за хората да подредят живота си по начин, по който да останат близо с такъв вид учител. Но фактът е, че докато ученето и размишляването са чудесни, те не са достатъчни. Трябва ни действителен опит от първа ръка относно това, за което ученията говорят. В днешно време, учители предлагат онлайн курсове, които позволяват на всички да получат истински и ефективни насоки в практиката на медитация. Ученето и размишлението са чудесни, но не са достатъчни. Трябва ни действителен опит от първа ръка чрез медитация.

Заслуги

Защо повече хора не използват възможността да следват програма, която съчетава учене и практическа тренировка? Причината е, че има нещо, което се изисква. Това изискване е да имаме заслуги, които са резултат от позитивните действия извършени в миналото. Например, ние притежаваме заслуги, ако в предишния живот сме създали искрено пожелание да учим и да практикуваме ученията на Буда. Освен това, срещането с Дхарма не се случва по случайност или по късмет. Нещата не работят по този начин. Нещата няма да се случат преди да сме готови. Изискват се заслуги и обстоятелства.

Посланието е ясно като бял ден, и веднъж когато започнем да практикуваме, бързо виждаме резултатите. Но защо тогава Будизмът не е толкова известен? Защо няма повече хора, които практикуват? Ние, хората, сме интелигентни, и ценим образованието и способността да мислим ясно и логично. Също

имаме всякакъв вид помощни средства и устройства да ни помагат по пътя. От тази гледна точка, човек очаква всички да бъдат заети с изучаване на Дхарма и как да приложат обясненията. Но нещата просто не работят по този начин. Да открием и да се възползваме от ученията на Буда, е кулминация на един процес на умствено израстване, което е продължило през безбройни животи. В Будизма, наричаме този процес *натрупване на заслуги*.

Религия и материализъм

Защо страдаме? Страдаме поради страх — страх и съмнения. За защита се обръщаме към образование, пари и религия. Преди, хората разчитаха на религията да им даде смисъл и посока в живота им. В наши дни, хората често разчитат на материалния светоглед — възгледа, че реалността се свежда до материята — да им даде яснота и напътствие. Независимо дали опората, на която разчитаме е религиозна или материалистична, основното чувство на разчитане е едно и също. Чувстваме, че има нещо отвъд нас, от което в крайна сметка всичко зависи.

Заблуда

От решаващо значение е да разберем защо Дхарма е важна и защо практиката е нужна. Без Дхарма, ние сме заблудени от мислите и преживяванията ни. Без Дхарма никога няма да можем да погледнем отвъд повърхността на нещата. Без Дхарма, нашият възглед — начинът, по който възприемаме света и неговите обитатели, както и нас самите и нашите чувства — остава

повърхностен. Страданието ни, щастието ни, както и всички други преживявания, които може да имаме — нито едно от тях няма основа в реалността, но истината относно това ни избягва защото сме невежи относно непостоянната и зависимата природа на всички явления. Накратко, има фундаментално несъответствие между нашето възприятие на реалността и начина, по който нещата наистина са. Страдаме от заблуди относно всичко. Ние минаваме през живота като насън, без да знаем какво се случва около нас и на къде сме се запътили. Целта на Дхарма е да ни даде възможност да се измъкнем от такъв начин на живот чрез култивирането на мъдрост.

Два вида знание

Едно от многото значения на думата *дхарма* е „явление“, което означава нещо, което може да се преживее. С други думи, когато искаме да изучаваме Дхарма, искаме да разберем двете страни на нашето преживяване: как нещата ни изглеждат и как те са в действителност. Най-важното, разбира се, е да знаем как нещата са наистина. Ако знаем само как изглеждат, никога няма да разберем истинското им естество. Този вид разбиране ще бъде винаги повърхностен. Накратко, ако искаме прозрението и мъдростта да се разгърнат, трябва да имаме в предвид как нещата изглеждат и как са в действителност.

В този контекст, Будизмът ни представя много понятия и категории относно начина, по който съществата са изградени и как те функционират. Научаваме за различните елементи, които

съставляват тялото и съзнанието ни. Научаваме за природата на преживяванията ни и какво означава нещо да съществува. Също така научаваме как неща се появяват в зависимост от причини и обстоятелства и т. н. Много от тези теми са директни и не толкова трудни за разбиране.

Всичко е възможно

Обаче някои теми в будизма не са достъпни за нашето директно преживяване или способност за разумно проучване. Те са нещо, което само един пробуден ум — Буда ум — може напълно да разбере. Добър пример са кармичните причина и следствие. Кои действия създават какви последствия? Въпреки това, в контекста на карма, все още можем да черпим от собствените си преживявания. Ако мислим за нашите собствени преживявания на тъга и радост, щастие и страдание, изглежда няма никакво ограничение относно това колко добри или колко ужасни могат да станат нещата.

Също може да видим, че нито едно от нашите възприятия трае. Всичко продължава да се променя. Това, което съществува в един момент, може да не съществува в следващия, и следователно ситуацията се е променила изцяло. Може да научим много от нашите преживявания ако им обърнем внимание. Не е трудно да се види, че трябва да е възможно да преживеем света по начини, които са драстично различни от текущото ни преживяване. Например, в едно богоподобно състояние, човек възприема всичко като божествена красота и блаженство, докато други може да са

хванати в капана на адско състояние на болка и страдание. Умовете ни имат възможността за всякакъв вид преживявания. Накратко, относно по-фините будистки учения може да се подходи съчетавайки ползването на текстове и изследването на нашето собствено преживяване.

Как виждаме света?

Преживяваме света около нас, като истински и траен. Нещата, които възприемаме изглеждат, че наистина са там, привидно траещи във времето. Но света, всъщност, не е по начина, по който се появява. Нищо не трае повече от един миг. Всичко се променя от момент на момент, и все пак мислим че нашите възприятия са истински и автентични. Колкото повече затънем в този начин на мислене, толкова по-силни негативните ни емоции ще растат. И колкото повече контрол емоциите поемат, толкова по-труден и болезнен става живота.

С други думи, проблемите ни се появяват защото възприемаме света и съществата като трайни и независими. Това е една изкривена перспектива, и ни подвежда. Как тогава може да променим перспективата ни? Как може да продължим напред? Може да работим усилено за да подобрим мислите и емоциите си, но докато рамката за това е едно съзнание, което е заблудено в основата си, няма да открием трайно решение на проблемите ни.

Какво може да ни помогне?

Трябва ни радикално решение — нещо, което може да пресече нашето преживяване, че светът е истински и траен. Проблемът е невежеството, което се проявява като нашето непрекъснато разграничение между себе си и другите, и също нашето убеждение, че тези две са солидни, трайни и истински; това невежество живее в нас. Затова трябва да намерим разрешението в нас самите. Дуалистичното разделение в съзнанието, което създава всички проблеми, може да бъде излекувано само от неговата пълна противоположност.

Следователно лекарството е недуалното съзнание, което всъщност вече присъства в нас точно сега, в този момент, въпреки че не успяваме да го видим. Не осъзнаваме това, което вече имаме. Моля разберете следното: коренът на всички проблеми е в нас самите, но също така е и перфектното решение. Нашият ум е това, което създава заблудите и негативните ни емоции. И разрешението, противоотровата — това, което е напълно отвъд заблуда, негативни емоции, страдание, и всички дуалистични конструкции — също присъства в ума ни, в този момент. И това е точно какво Будизмът е: решаване на проблема чрез осъзнаването на решението вътре в нас. Има много неща, които може да правим за да достигнем това ниво. Например, може да се упражняваме да станем по-добри в даване и споделяне.

Даване и споделяне

Винаги, когато не искаме да споделяме с другите, стесняваме обхвата на умовете си. Стиснатостта ни прави да се чувстваме напрегнати и неестествени. Болезнено е човек да бъде по този начин; животите ни стават сковани. От друга страна, винаги когато сме способни да споделим с другите или да дадем нещо, това автоматично освобождава ума. Почти като магия е.

Споделянето и даването създават непосредствено чувство на пространство, радост и свобода. Всъщност, самото намерение да споделим е толкова силно, колкото самия акт на споделяне.

Има медитация, която е позната като даване и поемане. В тази медитация, ние даваме умствено всички най-скъпи за нас притежания и постижения, дарявайки ги на всички същества. В същото време, ние поемаме в себе си всичките им проблеми — всичките им тъги, обърквания и страдания. Това е една много мощна практика. Ако искрено се заемем с тази практика и с отворен ум, ние естествено развиваме всички прекрасни качества, които идват когато човек е щедър. Да практикуваме този вид обмен ще ни позволи да осъзнаем природата на реалността и мъдростта, която лежи в основата на нашето същество.

От друга страна, колкото по-малко сме способни да споделяме и даваме, толкова по-трудно е осъзнаването на природата на явленията, и толкова по-труден животът става. Но докато нашата стиснатост отслабва, ставаме по-гъвкави и безгрижни. Животът става по-лек и откриваме че сме по-малко объркани. Умовете ни съвсем естествено се проясняват. Всичко се свежда до прилагането

на правилните методи. Умелото прилагане на правилните методи дава осезаеми резултати. А щедростта е точно един такъв метод.

Пускане

Друг мощен метод е да прекъснем връзките, които обикновено ни стягат. Винаги, когато почувствате, че има нещо, което абсолютно трябва да притежавате или нещо, което не бихте могли да понесете да загубите, просто се опитайте да го пуснете. Пуснете го вместо да се държите за него. Пускането е полезно и лечебно. Вместо да се държите за всякакви видове идеи относно какво изисква да бъдем щастливи, просто го пуснете. Бъдете щедри. Опитайте се да пуснете точно сега, точно в този момент. Ползите се проявяват веднага.

Веднага щом се освободим от нещата, за които копнеем, и ги освободим, без да се държим за нищо, ще почувстваме свобода и радост, които са непосредствени и истински.

Непостоянството ни учи да пускаме

Способността да пускаме идва по естествен начин когато започнем да подлагаме на изпитание нашето възприятие на света като истински и траен. Светът е непостоянен. Един ден всичко, което знаем ще изчезне. Това е просто така. Всичко свършва и престава да бъде. Дълбоко в себе си вече знаем това; просто не искаме да мислим за това. Но всъщност, всичко се променя от момент на момент. Всички неща, които им даваме имена и етикети, нещата, които харесваме и не харесваме, всъщност не

съществуват като нещо непроменливо се и независимо от обстоятелствата. Когато погледнем по-отблизо, откриваме, че всъщност нито едно от нещата, които смятаме за реални, съществува.

Ако помислим добре и приложим разсъждение, това е нещо, което ще разберем доста бързо. Но нашето интелектуално разбиране трябва да се превърне в реален опит. Иначе, дори и да разбираме интелектуално, че всичко е нереално, ние ще продължаваме да чувстваме нещата като реални и солидни. Вместо това, трябва да осъзнаем че тези възприятия са само това — възприятия — и те не отразяват начина, по който нещата са в действителност.

Когато мисленето има смисъл

Трябва да започнем да мислим по един по-смислен начин. Тогава автоматично ще поемем в правилната посока. Смыслено мислене означава да вземем присърце, че нищо не трае и нищо не е по начина, по който го възприемаме. Също означава да си напомним, отново и отново, че това е така. Можем да достигнем голям напредък, като правим това. Като разберем непостоянната и илюзорна природа на всичко, ние бавно но сигурно ще се освободим — дори ако разбирането ни е всъщност резултат от идеи и следователно все още не е родено от пряко, лично преживяване.

Какво означава да станем свободни? В този контекст това означава, че ние постепенно отслабваме силата, която нашите емоции имат върху нас. Когато вече не сме толкова строго

контролирани от емоциите ни, тогава вече не преживяваме същата степен на отчаяние и нещастие, когато нещата не вървят по план. Накратко, да мислим и да разсъждаваме по смислен начин създава много съществени резултати.

Тройната перспектива

Ваджра колесницата, както се наричат тантрическите будистки учения, говори за тройна перспектива, която е една специфична перспектива за света. В този контекст, ние култивираме отношение, което трансформира нашите обикновени възприятия в просветлени или божествени изрази. Всичко, което виждаме се смята като чисто, всичко, което чуваме е звукът на мантра или божествен звук, и всичките ни мисли и емоции се възприемат като изрази на мъдрост. Това е начинът, по който трябва човек, който практикува на нивото на ваджра колесницата да премине през живота.

Това може да бъде едно трудно отношение за поддържане, затова има по-лесна алтернатива, която е да помним непостоянството и илюзорната природа на всички неща. Независимо какво преживяваме, трябва да си припомним, че всичко е непостоянно и нереално. Винаги когато си спомняме за непостоянството и за илюзорната природа на всички явления, ние вървим по стъпките на Буда. Тогава сме на правилния път. Трябва да се отворим и да осъзнаем всички добри качества, които вече притежаваме.

Ученето

Великият индийски учител Нагарджуна е казал, че будистките учения са винаги основани на два вида истина: относителната и абсолютната. Ако никой никога не ни беше казал, че има два вида истина, може би никога нямаше да се замислим, че животът може да бъде нещо повече от начина, по който се появява. Това показва колко е важно да се учат думите на Буда и да се размишлява върху техния смисъл. Но ученето и размишлението не са достатъчни — трябва да достигнем до директно и лично преживяване.

Преживяване

С натрупването на опит медитацията става важна, защото само чрез пряко преживяване освобождението може да стане реалност, и медитацията е вратата към преживяването. Затова, будистката практика има три аспекта: учене, размишление и медитация.

Медитацията може да приеме много форми. Ако целта ни е да разберем относителната и абсолютната истина, тогава практиката ни определено няма нужда да бъде ограничена до нашата възглавничка за медитация. Има много различни методи, които са достъпни за нас. Методите се различават значително и резултатите също варират значително от човек на човек.

Да медитираш докато мислиш

Има, обаче един конкретен метод, който облагодетелства всички по един и същи начин: приемането, че нищо не трае. Ние

инстинктивно чувстваме, че нещата ще останат до известна степен еднакви, и че хората около нас ще останат, но това не е така. Трябва да се постареем да разберем, че нещата наистина не са така както изглеждат. Но ако това изглежда малко отдалечено на първо време, все още е много добре, ако се замислим за непостоянството на нещата. Дори и само да се огледаме набързо, лесно е да докажем истината за непостоянството. Така че, първо трябва да приемем, че нещата не траят. След това трябва да си припомним това разбиране отново и отново, до момента, в който разберем дълбоко, че всичко е непостоянно и преходно. Това е една автентична будистка медитация.

В наши дни много хора свързват медитацията със седене на възглавничка, чувствайки се спокойни и отпуснати. Затова може би звучи малко странно, че размисълът върху непостоянството може да бъде медитация. Но във всички будистки школи, наблюдаването на непостоянната природа на всички явления е важна съзерцателна практика.

Въздействието

Какво се случва, когато размишляваме върху непостоянната природа на всички неща? Какво се случва, когато наистина вземем присърце факта, че всичко, което обичаме, всичко, което смятаме за важно и смислено, ще бъде изгубено? Какво се случва, когато разберем, че независимо колко добре се грижим за себе си, един за друг, или дори за целия свят, рано или късно ще трябва да кажем сбогом на всичко това? Когато ясно разберем, че животът е такъв,

когато наистина осъзнаем това, тогава ще се окажем обхванати от една дълбока тъга, една скръб, която е по-сърцераздирателна от всичко, което някога сме познавали, но това въздействие е необходимо.

Дарът на тъгата

Размишлението върху непостоянството не е предназначено да ни направи нещастни. Но без тази тъга от знанието, че нищо няма да трае, няма да стигнем до никъде по пътя си. Тъгата ни дава възможността да придобием нещо много по-скъпоценно от всичко, което можем да си представим. Това е причината, поради която трябва да размишляваме върху непостоянството. Ако нямаше какво да постигнем, щеше да е глупаво да мислим относно тези неща — щяхме да се правим нещастни без причина. Но във всичко това има дълбок смисъл. Когато ни просветне какъв всъщност е светът, и следователно бъдем поразени от непреодолима тъга, следващата стъпка идва естествено. Правим логичното заключение, че всички неща са непостоянни и започваме да се тренираме да пускаме.

Да станем реалистични

Постепенно, сме способни да пуснем всички неща, след които сме бягали сяпо, всички неща, които са ни стягали и контролирали. Развиваме тази способност чрез проникателност, която обикновено не притежаваме. Инстинктивно, започваме да пускаме, защото сега знаем. Независимо дали ни харесва или не, рано или късно ще бъдем принудени да пуснем всичко, така че

когато знаем това, напълно логично е да отслабим вкопчването сега. Докато не вземем в предвид непостоянството, просто ще продължим да се вкопчваме в неща, които в крайна сметка ще ни донесат болка и лишат живота ни от смисъл. От друга страна, ако наистина сме разбрали, че нищо не трае, и че всичко е нереално и илюзорно, тогава пускането е лесно. Всъщност, случва се само по себе си, без усилие. Размишлението върху непостоянната и илюзорната природа на всички неща е една много мощна практика.

Свежи очи

Разбирането на непостоянството не е магически подвиг, но то драматично, почти като магия, променя нашето преживяване на света. Прави ни способни на действия, които преди са били невъзможни. Започваме да гледаме на света и на нас самите от напълно различна перспектива, и тази дълбока промяна в миросгледа всъщност е в основата на цялата практика на Дхарма. Всъщност, може да измерим напредъка в практиката си по това, колко често си спомняме, че всички обусловени явления са непостоянни. За най-осъществените практикуващи, това се случва доста спонтанно. Те вече са пуснали.

Събуждане

Започваме да се събуждаме, мислейки: *Аз се залъгвам. Начинът, по който преживявам света и онези около мен, начинът, по който преживявам емоциите си и себе си — всичко е грешно, и е болезнено. Всички неща, за които се тревожа — всички неща, които трябва да*

имам, нещата, които не мога да понеса да изгубя, и нещата, които се опитвам да избегна — всичко това ме държи в капан. Когато видя нещата по този объркан начин, това няма нищо общо с това какви са те всъщност. Още повече, тъй като правя това на себе си, аз единствено си създавам моето страдание. Колко тъжно и безсмислено!

Да се освободим

След това се ангажираме да се освободим от тази перспектива: *Приключих! Отсега нататък, искам да видя нещата такива каквито са в действителност. Няма да бъда повече роб на моите собствени заблуди. Знам, че моето възприятие на света е напълно извън реалността. Всичките ми фантазии, всичките ми тревоги и страхове — всичките са банални и безсмислени!*

Докато мислим по този начин, желанието да бъдем свободни расте. Силата на това желание се променя тогава в ключ, който отключва огромната будистка съкровищница от методи и инструкции.

Отваряне

Когато осъзнаем, че всичко е непостоянно и нереално, ние се отваряме към болката и страданието на другите. Така любовта и съчувствието стават сърдечни и автентични. Без значение колко възхвали пеем за любовта и съчувствието, такива качества няма да се пробудят и процъфтяват, освен ако не приемем непостоянството.

От тъга до сила

Толкова много прекрасни качества присъстват вече в нас, чакащи да бъдат открити. Ключът лежи в разбирането, че всички неща са непостоянни и неистински. Тъгата разбира се не е цел сама по себе си. Но дълбоката тъга идва с осъзнаването, че всичко това, което преди смятахме за трайно и истинско е всъщност на път да изчезне — и никога не е съществувало. Такава тъга и разочарование имат прекрасен ефект. Тъгата ни кара да пуснем. Когато спрем да преследваме безполезни и в крайна сметка болезнени цели, ние тръгваме по духовния път с превъзходна сила и решителност.

Лечителната сила на Дхарма

Слушането на Дхарма ни променя. Ние започваме да чувстваме дълбока радост, но също така сме поразени от огромна тъга от нашето объркване и несигурност на нашата ситуация. Затова сърцата ни тежат, но в същото време чувстваме, че не трябва да се отчайваме, защото най-накрая сме открили нещо наистина полезно и ползотворно. Дхарма лекува. Тя е най-доброто лекарство, и колкото повече взимаме това лекарство, толкова повече ще ни расте доверието в прекрасните ѝ качества. С всеки изминаващ ден, нашата признателност към будистките учения нараства, докато умът ни започва да се променя. Това означава да бъдеш директно въведен в непостоянната природа на всички неща. Осъзнаването ни удря силно и рязко ни изкарва от съня ни.

Фактите са болезнени в началото, но тъгата дава път на изгряваща яснота.

Задвижени от дълбока радост, ние мислим: *Най-накрая имам представа за какво става дума. Тази промяна в мен е огромна. Сега знам как да изкореня объркването и страданието; знам как да бъда свободен. Чувствам се толкова богат, и пътя пред мен е открит. Колко прекрасно!*

Узряване

Когато тръгнем по пътя на Дхарма, умът се мести назад и напред между радост и тъга. Обаче, този процес постепенно кара ума да узрява и ни прави гъвкави, точно като дете, което расте. Но ако наистина искаме да оставим духовното си детство зад гърба си, инструкциите трябва да ни засегнат дълбоко.

Едва когато те пронижат сърцето ни, нещата започват да се случват.

Нагоре-надолу

Обикновено не е нужно много — всъщност не ни трябва почти нищо — за да изгубим контрол. Ако станем малко известни или хората започнат да ни хвалят, веднага сме в рая. Когато имаме пари, се чувстваме толкова чудесно и непобедими. Когато животът е добър, няма край на това, колко страхотно се чувстваме, но ако внезапно нещата започнат малко да наболяват, се чувстваме така, сякаш животът ни вече не си струва да го живеем. Когато сме депресирани, се чувстваме като тотални

провали, пълни неудачници. Без социален статус, слава и пари, ние просто не можем да го приемем — докато приливът не се промени и отново не се почувстваме на върха на света.

Това може да го наречем „променливо настроение”, но това е по скоро подобно на биполярно разстройство: в един момент ние сме горе в облаците, и в следващия сме се насочили към мрачните ями. Когато нещата ни вървят, ставаме маниакални. *Да! Животът е страхотен. Аз съм страхотен!* Но, наистина, какво е толкова страхотно? Всичко и всички могат да престанат да бъдат във всеки момент, но все пак точно сега чувстваме, че всичко е страхотно. След това, когато нашата мания изчезне, ние се отчайваме и животът просто не си струва да се живее.

Докато достигнем пробуждане, ще продължаваме да се местим назад и напред между мания и депресия; няма начин това да се заобиколи. Знаем характеристиките на манията и депресията, и знаем недостатъците им. Но когато емоциите ни затегнат в хватката си, е почти невъзможно да не бъдем увлечени.

Любов и прозрение

Единствено любовта и прозрението ще оправят това. Любовта и прозрението са характеристики на един зрял ум, и ние можем да растем само, когато вземем присърце болезнената истина на непостоянството. Докато не сме признали непостоянната природа на нещата, ние продължаваме да бъдем непостоянни и ненадеждни. Срещата с непостоянството рязко ни събужда, но докато това стане, ние сме като припаднали пияници.

Осъзнаването на непостоянството ни движи и ни кара да напредваме. За един Дхарма практикуващ, няма по-голямо вдъхновение от непостоянството.

Укроти ума си

Подчертахме колко е важно разбирането, че нищо не трае. Светът, в който живеем, нашето собствено тяло, и всяка сума пари, притежания, слава и всичко подобно — всичко ще изчезне. Всичко се променя от момент на момент. Така че, какво да направим?

Пуснете и се освободете; станте независими!

Всичко е въпрос на трениране на ума, и същността на тази тренировка е промяна — преобразуване. Трябва да тренираме ума си и да променим себе си на умствено, словесно и физическо ниво. В крайна сметка, всичко зависи от ума. Следователно умственият напредък трябва да бъде наш основен приоритет.

Може да кажем: *рецитирал съм милиони мантри! Вижте напредъка ми!* Но възможно ли е наистина да премерим духовното ни развитие чрез броене? *Медитирам пет часа всеки ден!* Разбира се, това е тренировка. Но това непременно ли означава, че сме се освободили и сме продължили напред? Няма гаранция.

Автентичната практика ни променя от вътре, и прави умовете ни еластични и гъвкави. Прекарването на двадесет години в медитация в планинска пещера едва ли се квалифицира като „напредък“, ако умовете ни са все още сковани и следват същия стар път. Може би щеше да е по-добре просто да отделим няколко часа на ден за размисъл върху непостоянството.

В крайна сметка, укротяването на ума е наша отговорност. Никой не може да го направи вместо нас, дори и Буда. Затова Буда е казал: „Показвам ви пътя към освобождението, но дали ще го вървите, зависи от вас.”

Любов

Привидното и истинското

Изучаването на Дхарма има за цел осъзнаването на реалността, истинската природа на всички неща. С това прозрение, всичките ни негативни емоции и затъмнения изчезват. Но също трябва да знаем как света изглежда от гледната точка на другите. С други думи, трябва да разберем света в цялата му безкрайна сложност и в същото време никога не забравяме реалността, която е неговата природа. Това е видът прозрение, към което трябва да се стремим.

Важно е да разбираме и двете измерения: реалността такава, каквато изглежда за другите и реалността такава, каквато е в действителност. Да знаем как другите възприемат света е много ценно. Не може просто да зачеркнем това, което другите преживяват като „погрешно“ и да го оставим така. Погледнато от пробудена гледна точка, начинът, по който обикновените същества възприемат света, наистина е погрешен. Но за нас всичко е много истинско.

Независимо колко объркани и заблудени може да бъдем, ние инстинктивно чувстваме, че нашето преживяване е истинско. Затова будизмът говори за два аспекта на реалността: привидния и истинския. Привидната реалност със сигурност не е без значение, защото интуитивно се приема като истинска.

Пътят на Буда

От друга страна, ако погледнем по-отблизо, откриваме, че това, което иначе изглежда вярно и истинско, е всъщност нито едно от

двете. Това откритие ни позволява да придобием прозрение в природата на нещата. Трябва да намерим деликатен баланс. Трябва да признаем начина, по който нещата изглеждат, но в същото време трябва да останем отворени и готови да разпознаем как са нещата в действителност.

Как да направим така, че това да проработи? Първо получаваме учения и обяснения, и се замисляме дълбоко относно това, което чуваме. По този начин стигаме до ясно разбиране за това, какво Дхарма всъщност представлява. Следващата стъпка е да се обучим да позволяваме на нашите новопридобити знания да информират живота ни. Трябва да прилагаме разбирането си по практични и конкретни начини, докато преминаваме през живота. Това е единственият начин да придобием директно преживяване на ученията. Това е пътят на Буда към прозрение, отвореност и реализация.

Писмена традиция и реализация

Типът инструкции, които получаваме, и методите, които използваме ще зависят от това кои сме и как функционираме най-добре. Дхарма има две съставни части: писмена, която се отнася за ученията на Буда, както са били предавани през вековете, и тази базирана на реализация, прозрението, което се разгръща чрез учене и практика. Първо слушаме, след това проверяваме и разсъждаваме относно това, което сме чули, и накрая прилагаме нашето разбиране в практически

обстоятелства. За да бъде този процес успешен, също ни е нужна основа на морални принципи и чувство на дисциплина.

Обети, морални принципи и дисциплина

Моралната дисциплина изисква ангажираност да живеем живота по възможно най-конструктивен начин. Будизмът дава различни групи от обети, които могат да ни придружат в този процес. Всеки един от трите основни пътя от учения в Будизма — основната колесница, голямата колесница и ваджра колесницата — има характерни обети, и има огромно количество литература относно различията между тези колесници и подробностите около обетите им.

Въпреки това, за щастие, трите категории от обети могат също да се обяснят в по-общи термини. Ако успеем да избегнем да причиняваме каквато и да е болка и нещастие на другите същества, тогава ние спазваме обетите на основната колесница, които са фокусирани към достигане на собствена свобода. След това, ако не само избегнем да нараним другите, но също работим за тяхната полза и щастие, тогава ние спазваме обетите на голямата колесница, които са посветени към довеждането на всички същества до състоянието на пробуждане. Накрая, ако също приемем основната чистота на всички неща и ако сме способни да живеем в съответствие с това разбиране, тогава ние спазваме обетите на ваджра колесницата, която довежда пълно пробуждане в същия този живот.

Независимо дали получаваме учения, размишляваме относно това, което сме чули, или прилагаме нашето разбиране в практически контексти, важно е да правим всичко това докато следваме тези три аспекта на моралния ангажимент.

Много подходи

Инструкциите и обясненията, които получаваме са винаги приспособени да напаснат индивидуалното ни нагласа и способността ни за разбиране. Всеки един от нас има собствена перспектива относно света, и всички подобни индивидуални възприятия и вярвания имат значение. Макар и да сме объркани относно как всъщност стоят нещата, все ще трябва да се съобразим с нашето преживяване на света. Това е причината да има много различни будистки философски традиции. Те са насочени към хора с различни интереси, вярвания и способности.

Отдаденост към истината

Хората често ме питат дали будизмът е религия или философия. Будизмът може да прилича на религия или философия, но всъщност не е нито едното от двете. Будизмът е отдаденост към истината. Целта на будизма е да разберем и преживеем нещата такива, каквито са в действителност. Когато се посветим на това, ние ставаме будисти. Будизмът не е религиозен или философски проект. Някои хора наричат будизма религия, защото като будисти ние търсим убежище в Трите скъпоценности: Буда, Дхарма и Сангха. Но накрая, единствената причина да търсим убежище е, че ние търсим реализация относно как стоят нещата в

действителност. Затова ние разчитаме на Буда, източникът на мъдрост; Дхарма, ученията за пробуждане; и Сангхата, общността от хора, които са отдадени към реализацията, която търсим.

Стъпка по стъпка

Трите скъпоценности — Буда, Дхарма, и Сангха — са всъщност нашата единствена истинска подкрепа. Няма значение колко сме здрави, във форма, успешни, заможни, интелигентни, уважавани, или известни, един ден внезапно всичко ще си отиде, и всичко ще бъде различно. Вече знаем това много добре, но предпочитаме да не мислим относно това. И все пак, какво ще направим, когато един ден земята ще се изплъзне изпод краката ни? Разбира се, може да се молим на богове и ангели пазители, но както Буда съветва, не трябва да имаме нереалистични очаквания. Има граница на количеството помощ, която можем да получим, дори от един пробуден буда.

Буда е обещал да ни покаже как можем да се освободим от нашето невежество, заблуда, разрушителни емоции, и страдание.

Неговите инструкции са лесни за разбиране и за прилагане, и резултатите са стабилни. Но също така трябва да свършим нашата част от работата. Буда ще ни покаже как, но той не може да го направи вместо нас. Буда ни показва пътя, но ние трябва да вървим напред, стъпка по стъпка. Просто така стоят нещата.

Религия и наука

В днешно време, религията е чувствителен въпрос. В миналото, религията е играла значителна роля в ежедневието на хората, но в днешно време картинката е по-смесена. Някои хора мислят, че религията е чисто зло. Други мислят, че е реликва от миналото, без да има значение в съвременния свят. Има и тези, които мислят, че религията държи хората в толкова мощна хватка, че е по-добре просто да търпят и да се преструват, че са вярващи. Други хора взимат тяхната религия много, много сериозно, и мислят, че техните вярвания са единствената истинска вяра. Такива хора обикновено имат малко знание относно другите религии, и все пак те настояват, че всички трябва да вярват в това, което те самите вярват.

Централна тема в много религии е вярата във всемогъща и всезнаеща сила, която не можем да срещнем лице в лице, вид съвършен принцип или същество, което вижда всичко, което правим, знае всичко за нас, и е способно на най-невероятните подвизи. Ние, от друга страна, оставаме неспособни да чуем или видим това всемогъщо същество. През вековете, вариантите на тази идея са станали основополагащи в много религии, но възходът на науката все повече оспорва подобни убеждения. Не е лесно за един научно мислещ човек да вярва във вездесъщ бог или в божествена сила, чието съществуване противоречи на логика и не може да бъде потвърдено чрез нашите сетива.

Науката е създала забележителни и животопроменящи открития и иновации, които са направили живота по-лесен и по-удобен.

дори и нещо като пътуване от едно място до друго е съвсем различно и отнема много по-малко време отколкото преди. Науката няма богове, и все пак ни е предоставила толкова много дарове, че е трудно да не ѝ се доверим. Дори и да се опитаме да избегнем да се доверим на науката, прекрасните ефекти от научното мислене са все още пред очите ни.

Разбира се, науката е също отговорна за много нещастни неща — само помислете за всичките смъртоносни оръжия, които някога са били немислими, но сега са част от нашия свят. И все пак, много хора вярват повече на науката отколкото на религията. От будистка гледна точка това всъщност е напълно наред. Като будисти не сме ли винаги насърчени да проучваме нещата внимателно и обективно, точно както учените се опитват да правят?

Будизмът няма догма

Трябва да проучим нещата внимателно и безпристрастно — и това важи също за Дхарма. Не трябва да мислим, че будизмът е абсолютната истина, и че ако се съмняваме, това ще бъде грях. Напротив, нашата задача е да бъдем критични. Буда е казал, „Монаси, когато слушате думите ми, трябва да ги проучите внимателно, като опитен златар, който проверява златото чрез загряване, рязане и триене. Недейте да приемате думите ми просто от уважение”.

Буда ни казва, че не трябва да приемаме думите му просто защото са негови. Това отличава будизма от много други религии. Някои

религии смятат, че поставянето под въпрос каквото и да се казва в техните свещени писания е грях. Други религии може да окуражат тяхните последователи да проучат нещата по-отблизо, но само донякъде. И ако случайно прекрачим линията, скоро ще научим...

Обаче в будизма няма граница за това, което можем да поставим под въпрос. Няма догми, които трябва да останат неоспорени. Това е специална характеристика на будисткото учение и будисткият път. Практикуването на Дхарма е практическа, конкретна дейност, която започва с наблюдаване на света и себе си.

Непостоянство

На пример, ще забележим, че независимо какво изградим, въпрос на време е преди да се разпадне. Всички знаем импулса да създадем нещо, и може да работим много усилено за да сбъднем желанията си. И все пак, независимо колко сме опитни или трудолюбиви, каквото и да успеем да изградим или сглобим, рано или късно ще изчезне. Това е просто как стоят нещата, и няма нищо, което бихме могли да направим относно това. Когато се срещнем, е само въпрос на време преди се разделим отново. Няма двама човека, които ще останат заедно завинаги. Парите ни в банката също ще си отидат един ден. Това е природата на обусловеното съществуване.

От люлка до гроб

Дълбоко в себе си знаем това много добре: раждането завършва със смърт, и това се отнася за всеки един от нас. Който и да влезе в

този свят е обречен да го напусне отново. Всички ние сме в различни фази на живота ни. Някои от нас са млади, някои в средна възраст, и някои възрастни. Някои са в това, което поетично може да се нарече залез на живота. И все пак, нито един от нас знае колко години ни остават. Смъртта може да дойде при всеки във всеки един момент — това е сигурно — но нямаме абсолютно никаква идея кога ще дойде. Единственото нещо, което знаем със сигурност е, че в един момент ще умрем.

Действие

Много от нещата, които държим в ума си като будисти, са всъщност много банални. Но въпреки това, те са много полезни, защото те ни дават усещането, че е по-добре да направим нещо с живота си докато все още имаме възможност. В противен случай, докато чакаме, времето тихо изтича. Животът е свършил преди да го осъзнаем. Но мисълта за непостоянството, ни кара да грабнем момента и открием какво се случва и какво всъщност представлява будизмът. Не само като сухо, интелектуално знание, но също по начин, който наистина прави промяна в живота ни. Нужно ни е прозрение, което ни кара да се освободим от всички заблудени мисли и идеи, които иначе изкривяват нашето възприятие към нещата. Трябва ни пробив, който ни позволява да пуснем всички емоции, които продължават да ни бутат от една нещастна ситуация в друга.

Свобода

Пробивът е точно това, което будистките учения са тук да донесат. Буда е показал истинска свобода и начина, по който да се преживее. Автентичната свобода е абсолютна свобода — свобода от емоции, свобода, която не принадлежи на никого, свобода, която можем да споделим с всички същества. Буда ни е показал път, който накрая променя един обикновен човек в един пробуден буда — някой, който е завладял всичко, което трябва да се завладее, който е постигнал всичко, което трябва да се постигне, и е способен да предаде тази мъдрост на другите.

Промяна, болка и развитие

Всичко, което преживяваме е в процес на промяна. Всяко едно нещо, което виждаме, чуваме, помирисваме, вкусваме, или докосваме се променя от един момент до друг. Това включва всичко това, което сме постигнали в този живот — богатство, удоволствия и статус. Може би те са наши за известно време, но след това те се изпаряват. Няма нищо в този живот, на което всъщност можем да разчитаме. И дълбоко вътре знаем това отлично.

Ние определено знаем, че обусловените неща са непостоянни — всичко, което съществува поради причини е обречено да изчезне — но е страшно да се мисли за това. Всичко, което обичаме и ценим, ще си отиде — какво болезнено и тъжно признание. И все пак то е необходимо. Не защото искаме да седим с меланхолични

сълзи в очите ни, но защото това признание ни призовава към действие. Вдъхновява ни към пробуждане.

Лекът

Независимо дали го харесваме или не, всички неща, които зависят от други неща, са непостоянни. Трябва да вземем това в предвид, просто защото е така. Като дхарма практикуващи, имаме лек: можем да пречупим обусловеността на ума, която иначе ни държи във едно възприемане на нещата, което не е нито конструктивно нито приятно за никого. Можем да се отървем от невежеството, което създава преживяването на един болезнен свят — наистина имаме такъв избор. Като практикуващи, ние приемаме фактите и действаме спрямо тях. Това е, което един обикновен човек, не успява да направи.

Духовно обучение

Рано или късно, всички ние трябва да се срещнем с промяна и непостоянство. Ще дойде ден, когато светът ще разкрие непостоянната си природа, и тогава ще се сблъснем с болезнените и тъжни факти от първа ръка. Този вид преживяване засяга обикновенните хора много тежко. Също е трудно за практикуващите, но има много голяма разлика. Практикуващите знаят какво да правят в тази ситуация; те не остават само с болезнено разбиране. Те имат лек, и лекът е духовното обучение.

Имаме избор

Има много начини на обучение. Например, можем просто да работим върху изграждането на отношение към нашето обкръжение, което е по-малко сковано и по-отворено и приветливо. Това е един прост и ефективен лек. Важно е да се разбере, че основните факти остават едни и същи, независимо дали сме практикуващи или не. Но практикуващите Дхарма имат избор: не е нужно само да осъзнаят болезнените факти; те всъщност могат да направят нещо относно тях.

Сърце от камък

Как се чувстваш, когато осъзнаеш, че всичко около теб ще изчезне, че нищо не е трайно? Не те ли прави тъжен? Ако мислиш: *Ех, какво да правя, това е как светът е*, тогава не си обмислил внимателно какво това наистина означава. Ако се замислиш дълбоко относно непостоянството, не е възможно да не бъдеш поразен от дълбока скръб. Ако нещата бяха различни, ако нещата всъщност траеха, тогава щеше да бъде нелепо да седим и да мислим, че всичко ще изчезне. Но просто трябва да отворим очите си и да се огледаме за да видим, че това не е така. Това е безспорно.

Всичко, което виждаме, чуваме, и преживяваме променя характера си от момент на момент. В този момент този и този е болен; този и този е умрял. Това и това изсъхва, това и това увяхва, това и това вече го няма. Боли да забелязваме това, независимо кои сме. Ако си позволим да разсъждаваме относно

непостоянството на всички и всичко, възниква дълбоко чувство на скръб; трябва да имаш сърце от камък за да останеш незасегнат.

Депресия

При нас идват новини, че хора се разболяват и умират. Научаваме, че внезапно хората не могат да се разбират. Откриваме, че неща са унищожени, счупени или разкъсани. В такива случаи, основната причина е винаги непостоянството. И непостоянството боли. Но трябва да разпознаем живота, такъв какъвто е. Това е единственият начин, по който можем да развием подход към живота, който е реалистичен, както и конструктивен. Всъщност, ако всичката болка и скръб изглеждат парализиращи, все още не сме го разбрали напълно. Затъването е грешка. Затъването означава да сме депресирани, а депресията само влошава трудната ситуация. Затова ни трябва подход, който разпознава факта за непостоянството, но го използва като възможност да развие качества на любов и прозрение.

Смелост

За това да се случи, първо ни е нужна смелост за да се изправим открито и честно пред болката и скръбта. Всичко се променя, включително и ние, онези около нас, и всичко, което притежаваме. Хората, които сме познавали, обичали, и сме живели заедно няма да останат с нас. Нещата, които ценим и смятаме за наши, дори нашето положение и статус в обществото — нищо от това няма да остане. Нещата се променят, но никой не може да каже точно кога и как. Това са основни факти от живота. Промяната просто идва, и

няма нищо, което може да направим за да я спрем. Затова трябва да видим светът така, както е, и трябва да знаем как да се отнасяме конструктивно към болката и непостоянството.

Страдание

В будизма чуваме много относно страдание, но хората често разбират погрешно какво всъщност означава. Страданието не е само относно болест, глад и бедност. Разбира се, това са аспекти на страданието, но страданието в будизма отива много по-надълбоко. В будисткото разбиране, ние винаги се сблъскваме със страдание, независимо колко много или малко притежаваме или колко сме болни или здрави. Страдание означава да сме контролирани от надежда или страх, отново и отново. Това е страдание! В момент на яснота, осъзнаваме, че си нямаме представа какво може да се случи само пет минути от сега. Всичко е несигурно и съмнително. Нямаме си идея какво животът ни е приготвил.

Всичко за нищо

Има само един лек за страданието, и това е практиката. Богатството и славата нямат да премахнат този проблем. Интелигентност, власт, и влияние също не могат да ни помогнат. Човешката история изобилства от крале и императори, президенти и държавни глави, които са управлявали огромни владения и все пак, накрая, и те са били принудени да се предадат на непостоянството. Отдели един момент да помислиш как те са се чувствали. Някои от тях дори са си взели собствения си живот. Те

са завладели, управлявали и разпореждали, но накрая какво са спечелили от това? Не са могли да задържат абсолютно нищо. Ние сме безсилни срещу непостоянството. Семейство, приятели, заслуги, и интелигентност — нищо не може да ни спаси. Независимо дали сме доктори, учени, политици или бизнесмени, всички ние сме принудени да се предадем, когато се срещнем с непостоянството. Единствения истински източник на помощ е нашето отношение, което може да бъде развито чрез медитационна практика.

Паника

В момента, в който започнем да мислим относно непостоянството, паниката се прокрадва и мислим: *Един ден ще бъда разделен от всичките ми любими хора! Без значение какво изграждам или събирам, не мога да задържа нищо от това. Нищо не трае. Немога да се доверя на нищо!*

Наистина е ужасно тъжно, когато мислим за това, боли. Предпочитаме да не мислим или говорим за непостоянството. Предпочитаме да забравим всичко относно него, колкото се може по-бързо. Определено не искаме да се интересуваме относно смъртта, да занимаваме със смъртта или да говорим относно смъртта! Когато нещо е неприятно и болезнено, искаме то да си отиде веднага. Никой не иска да се държи за един източник на болка. От друга страна, винаги когато открием нещо, което е приятно и ни дава удоволствие, искаме да го задържим колкото се може по-дълго, и ако може завинаги. Откъсваме цветя и ги

нареждаме във ваза, но когато вече те не са свежи и красиви, ги хвърляме защото тяхната грозота ни отблъсква. Искामе само да се наслаждаваме на тяхната красота и прекрасен аромат. Но грозотата не се появява внезапно. Грозотата, гниенето, и миризмата на гниенето са също толкова присъщи на цветята, колкото и красотата им. Всички те са еднакъв резултат на непостоянството.

Тъга, нашият приятел

Ако не практикуваме медитация, непостоянството ще бъде нашият най-лош враг. Но ако практикуваме, същото това непостоянство става нашият най-добър приятел. Докато развиваме нашето разбиране относно непостоянството, ние откриваме спокойствие. Чрез баланс и спокойствие, естествено идва една по-голяма способност за любов и грижа. Ние можем да си позволим да сме по-загрижени, и докато ставаме все по-добросърдечни и отзивчиви към другите, умовете ни се проясняват. Прозрение в това как наистина стоят нещата се разраства от любяща грижа. Любовта подхранва мъдростта. Разбирането на непостоянството е основата на всичко, което е добро, благотворно, радостно, и велико. По този начин, непостоянството е нашият най-велик учител и нашият основен източник на вдъхновение. Да се примирим с непостоянството, включва скръб и болка, но ако тази тъга стане дълбоко интегрирана в живота ни, ние определено ще станем примерни практикуващи. Това е гарантирано. От друга страна, ако тъгата е с нас само понякога, и в ограничена степен, тогава ние сме само

половинчати практикуващи. Още повече, ако това чувство е слабо и много рядко присъства в ума ни, тогава ние само понякога приличаме на практикуващи, но през повечето време изобщо не приличаме.

Ако пренебрегнем непостоянството на нещата, лесно е да изгубим цялата връзка с Дхарма. Просто тя ни става безинтересна.

Всъщност, пренебрегването на непостоянството е характерна черта на хора, които не практикуват. Дхарма практикуващите, от друга страна, постоянно си припомнят за непостоянството на всички неща, и го оценяват, защото знаят, колко важно е това осъзнаване. Моля, недейте да подценявате важноста на разбирането на непостоянството. Това е тема от решително значение.

Постоянство в практиката

За практикуващите, непостоянството е един мил приятел, но за обикновените хора то е техният заклет враг, някой който постоянно ги наранява. Затова е важно да бъдем осъзнати относно непостоянството — да го извикаме в ума си и да го вземем присърце. Трябва да сметнем непостоянството за наш гуру, нашият учител. В момента, в който забравим непостоянството, губим фокуса си и ставаме разсеяни от много неща, които ни карат да загубим от поглед това, което е наистина важно. Практиката ни става половинчата и я отлагаме.

Когато бях млад ученик, учителят ми често говореше за непостоянството. Това ме накара да се чувствам неспокоен и тъжен,

и смятах тази тема за скучна и досадна. Много често дори и не исках да я чуя. Сега осъзнавам как тези учения са ми помогнали.

Вяра

Вярата е доста чувствителен въпрос. Много хора смятат идеята за съчувствието убедителна, но *вярата*? Защо би ни потрябвала вяра? Но като будисти казваме да имаме вяра в Трите скъпоценности. Вярата започва с доверие, защото сме станали на ясно с нещо. В будизма, трябва да станем на ясно със взаимозависимото възникване. Тази яснота автоматично води до вяра. Когато наистина сме разбрали взаимозависимото възникване, не можем да не изпитваме вяра. Извират от нас независимо дали ни харесва или не. Взаимозависимото възникване е тема от решително значение.

Хора, които не са религиозни често смятат религиозни вярвания и убеждения, просто като суеверия, и чувстват вид съжаление към тези, които вярват в тях. В същото време, религиозните хора съжаляват невярващите, смятайки ги за „изгубени души“. И така всеки съжалява другия постоянно.

Вярата в будисткия контекст лежи между две позиции.

Будистката вяра се появява чрез разбиране, и това което трябва да разберем е взаимозависимото възникване и непостоянството.

Може да се каже по-просто: будистката вяра се появява, когато станем на ясно с връзките, които създават тези процеси.

От непостоянството до съчувствената мъдрост

Говорихме за непостоянството и колко е болезнено да приемем, че всичко, включително нас самите и всичко, което обичаме, ще си отиде. Но разпознаването на непостоянството е също праг към нещо повече, нещо по-велико. Причината да вземем непостоянството присърце е, че това разбиране ни е нужно за да ни вдъхновява и води. Непостоянството премахва пространството между другите и нас. Когато разберем, че всеки е подложен на същите безмилостни условия, не можем да направим нищо друго освен да отговорим с обич. С разпознаването на непостоянния свят идва велико съчувствие и автентична отговорност. Това главно откритие предоставя обстоятелства за пълно отваряне на умовете ни. Докато съчувствието придобива сила, то дава възможност на умовете ни да разпознаят дълбоката природа на пустотата — истинската природа на нещата, която е отвъд всички концепции. Скръбта и болката стават катализатори за дълбоко усетена любяща грижа и силата на универсалното съчувствие води до реализацията на автентичния възглед. Тогава ние наистина сме станали ученици на Дхарма.

Любов и съчувствие за всички

Разбирането на непостоянството ни позволява да видим всички същества с любов и съчувствие. Автентичната любов и съчувствие не са предназначени само за конкретни хора, групи или категории от същества. Автентичната любов и съчувствие

обгръщат всички. Истинската любов и съчувствие са всеобхватни, безусловни и искрени. Колкото повече любов и съчувствие имаме в нас, толкова по-естествено ще бъде разбирането на истинската природа на нещата. Освобождаващото прозрение относно как наистина стоят нещата започва да се разгръща отвътре. Когато разбирането на непостоянството ни освободи така, че вътре в нас да блика любов и съчувствие към всички същества, истинското прозрение ще се разширява и расте от само себе си.

Естествено присъствие

Какво е истинското прозрение? Какъв е възгледът, който разпознава реалността, истинската природа на всички неща? И каква е нашата истинска природа? Всъщност, всички ние притежаваме състоянието на пробуждане, вътре в нас, като природна даденост. Така че, когато говорим за Буда като „пробудения“, ние всъщност говорим относно нещо, което винаги сме притежавали. Качествата на пробуждане и мъдрост присъстват естествено и спонтанно в нас — и това присъствие може да бъде разпознато чрез правилния възглед. Самата същност на пробуждането не е нещо чуждо. Ние вече го притежаваме и не можем никога да го загубим, дори и да искаме. Пробуденото състояние присъства във всички същества, независимо дали го оценяват или не.

Това е правилният възглед, истинско прозрение. Но, ако искаме автентичното прозрение да се разгърне, ще ни бъдат нужни универсална любов и съчувствие. Тези две качества, възникват

естествено и спонтанно, когато вземем непостоянството присърце. Когато, по този начин стигнем до автентичния възглед, ставаме способни да комуникираме тази освобождаваща реализация на другите, по един умел и съчувствен начин. В този момент, най-накрая ставаме един любящ слуга, спасител, и приятел на всички същества. Всичко това, което е необходимо за това да се случи, е да задействаме този процес.

Как помагаме на другите?

Когато говорим за любовта и съчувствието, е важно да разберем, какъв е смисълът на тези думи. В будизма, обект на нашата любов и съчувствие са всички същества. И „всички” наистина означава всички. Но как ще помогнем на всички същества? Първо трябва да проучим какво всъщност можем да направим за другите. Нека се запитаме какво можем да направим за да премахнем тяхната болка, била тя физическа или умствена, и как можем да им дадем радост и благополучие, както в настоящето, така и в дългосрочна перспектива. Ако искаме да практикуваме любов и съчувствие към всички същества, трябва да разберем, че най-добрият начин да помогнем е чрез развитие на мъдрост.

Умът на пробуждането

Един начин, по който можем да бъдем полезни за другите е просто въпрос на мислене по следния начин: *Искам да помогна на всички същества. Искам да ги освободя от всички видове страдание и да им дам всичко това, което е добро и смислено.* Това намерение, което е наречено *умът на пробуждането*, и на Санскрит се знае като

бодхичита, притежава огромна сила. Когато започнем да мислим по този начин — когато от все сърце пожелаваме да помагаме и защитаваме всички същества — тогава всички наши негативни мисли и емоции автоматично изчезват. Те просто не могат да съществуват съвместно с ума на пробуждането.

С ума на пробуждането, става невъзможно да бъдем егоистични. Не можем да завиждаме, и няма начин да искаме да заблуждаваме или да се конкурираме с някого. Основата за злоба и негодувание е изчезнала. Тази промяна е естествена и неупорима. След като нашите груби негативни мисли и емоции изчезнат, автоматично ще бъдем от полза за другите.

Две мисли

Има безкрайно много неща, за които бихме могли да мислим или чувстваме. Безброй различни мисли и идеи текат през умовете ни. Но измежду всички мисли, които бихме имали, има две, които наистина се открояват като специални. Първата е мисълта за непостоянството. Когато мислим за непостоянството това изчиства ума от безпорядъка му. Това ни позволява да мислим и възприемем света по един коренно различен и истински конструктивен начин. Втората мисъл е любовта и съчувствието. Любовта и съчувствието носят невъобразима сила. Любовта и съчувствието никога не ни подвеждат. Любовта и съчувствието лишават ума от негативни емоции и неблагоприятни мисли. Дхарма практиката е относно разпознаване на непостоянството,

така че любовта и съчувствието да станат всеобхватни и универсални.

Директният път

Всеобхватната любов и съчувствие са невероятно мощни. Добротата, която носят е огромна — просто невъобразима. Затова умът на пробуждането, искреното желание да помагаме на другите, се счита за толкова важен фактор за пътя — лекува и възстановява. Когато сме любящи и съчувствени, нито една от егоистичните ни тенденции или негативни емоции не може да намери никаква опора. Съзнанието ни се пречиства и можем да започнем да мислим конструктивно. Пробуденият ум ни позволява да се грижим за другите, и им даваме радост и щастие, както и истинска закрила от страдание.

Но нека помним, че всички тези прекрасни качества се проявяват само, ако посветим любовта и съчувствието ни на *всички* същества. Любовта и съчувствието ни не могат да бъдат ограничени само към нашите приятели, семейство, и хората, на които вече държим. Трябва да разширим любовта и съчувствието към всички, включително непознати и дори тези, които искат да ни навредят. Ако можем да направим това, няма по-добър начин да преминем през живота. Умът на пробуждането има безкрайни прекрасни качества и ни води директно до свобода и истинско пробуждане.

Интелигентна любов и съчувствие

Любовта и съчувствието трябва да бъдат съчетани с прозрение; Без интелигентност е трудно да бъдем от истинска полза за другите. Разбира се, можем да им помогнем по ограничен начин, но не можем да постигнем нищо, което има наистина всеобхватни положителни последици. Това е възможно само, когато любяща доброта и прозрение се смесят и взаимно се обогатяват. Любовта и съчувствието трябва да възникнат и се развият въз основа на прозрение и разбиране, точно както мъдростта трябва да бъде подхранвана и поддържана от любяща грижа. Когато това се случи, тогава практиката ни наистина започва да се развива.

Безгранична любов и съчувствие

Безграничната любов и съчувствие са безкрайни и всеобхватни. Те се разпростират до всички същества. По какъв начин трябва да разберем „всички”? Още веднъж, „всички” наистина означава *всички*. Може ли да има любов и съчувствие, които да бъдат по-истински от това — любящо съчувствие, което обхваща *всяко едно същество*. Това е видът любов и съчувствие, което трябва да развиваме. Когато почувствате еднаква любов и съчувствие към всички, близки и далечни, независимо кои са те, тогава практиката ни е автентична. Но това не се случва от само себе си. Като начинаещи, трябва да развиваме такъв начин на мислене, и трябва да останем бдителни за да сме сигурни, че няма да изчезне.

Здравословни умове

Колкото по тренирани станем, толкова по-малко усилия ще са ни нужни. Докато активно култивираме любов и съчувствие, докато това е едно съзнателно, умишлено действие, практиката ни ще изисква определена мярка на усилие. Независимо от това, дори когато тренираме по този начин, ние оставаме в състояние, което е напълно добро и здравословно. Когато любовта и съчувствието са сърдечни и здрави, независимо с кого се сблъскваме, основата за нараняване на другите изчезва. Всякакви склонности към нараняване на другите изчезват.

Тогава всичко, което правим, извира от желанието да помогнем и подкрепим другите; нашето единствено желание е да ги направим щастливи, сега и завинаги. Няма зло и негативност. Тук наистина можем да говорим за един здравословен ум, съзнание, което изобилства с положителни качества и позволява на прозрението да се разгърне естествено.

Спонтанни любов и съчувствие

Когато няма негативност, враждебност, или егоизм в умовете ни, реализацията се разгръща от само себе си. Достигаме точка, където прозрението в истинската природа на нещата възниква естествено, без никакви усилия от наша страна. След това, когато видим нещата така, както са и станем осъзнати относно тяхната истинска природа, тогава започваме да изпитваме любов и съчувствие на ниво, което е абсолютно несравнимо. Всеобхватната любов и съчувствие възникват свободно и без усилие. Това е,

което ученията описват по толкова красив начин, но в този момент това всъщност се случва само по себе си. Не е нужно да правим нищо; универсалната любов и съчувствие просто се надигат в нас. Когато будизмът говори относно „велика любов и съчувствие“ това е което се има предвид. Това е, което тренираме да постигнем.

Това едно нещо

Обикновено не се плашим от тежка работа, независимо дали е физическа или умствена. Това е така, защото толкова много искаме да бъдем щастливи. Това важи за всички същества. Без значение кои сме или как живеем живота си, всеки иска да подобри настоящото си положение. Очевидно, това е особено вярно за хората, които не знаят за Дхарма, но нека сме честни: всички сме такива, нали? В момента, в който усетим, че нещо може да ни направи щастливи, започваме да работим за това с дисциплина и постоянство. Пътят може да е дълъг и пълен с изпитания, но ние просто се стягаме и продължаваме напред. Настояваме да намерим щастието, независимо от цената.

Някои хора имат ясна представа за това, какво е необходимо за да бъдат щастливи. Това може да е определена работа или титла, или пък слава, признание, или просто да те познават много хора. За други това може да бъде привилегията и луксът. Каквото и да желаем за себе си, имаме усещането, че само това и нищо друго няма да ни удовлетвори.

Тъжна ирония

Иронията е по-скоро трагична, защото нашето търсене на щастие рядко ни води нещо друго освен нещастие и негативизъм. Докато се стремим да постигнем целите си, другите хора се превръщат в нещо допълнително, ако не и в пречки, които трябва да бъдат премахнати. Правим неща, които не сме и мислили, че някой ден ще правим. Както казват „целта оправдава средствата”.

Това е как светът работи, и понякога, за наша радост, успяваме да се сдобием с нещата, които искаме. Проблемът, обаче е, че щастието, което изпитваме тогава, е склонно да бъде много краткотрайно. Дори и да сме се изпотили и трудили, някак си имаме прокрадващото чувство, че истинската работа едва сега започва, точно когато сме си помислили, че е време да се отпуснем и да се насладим на плодовете на труда си. Това е така защото на нищо не може да се вярва. Непостоянството е безпощадно.

Поддържането на нещо изисква толкова много усилия, колкото придобиването му на първо място. Това е не само незадоволително, но е всъщност трагично. Да се сдобием с нещо, към което сме се стремяли е болезнено безполезно ако не успеем да му се насладим когато най-накрая го имаме. Вместо това, чувстваме че трябва да бъдем нащрек през цялото време, само за да се предотврати изчезването му.

Друго нещо, което прави живота нещастен е нашата инстинктивна склонност да измисляме нови желания и нужди. В момента в който постигнем едно нещо, веднага започваме да мислим за нещо друго, без което не можем да живеем. По този

начин, никога не успяваме да оценим и да се насладим на това, което е тук и сега. Такъв е животът — поне за хората, които си нямат никаква представа относно Дхарма практиката.

Различен подход

Дхарма практикуващите също търсят щастие, но в същото време остават дисциплинирани и решителни. Тяхното търсене на щастие е следователно различно. Практикуващите Дхарма търсят самия източник на радост и щастие, и този източник се намира вътре в нас. Радостта и щастieto зависят от три вътрешни качества — желанието да бъдем свободни, любяща доброта, и прозрението. Когато тези три фактора присъстват в ума ни, радостта и щастieto винаги естествено ще последват. Когато желанието да бъдем свободни, любящата доброта и проницателността станат наш вътрешен компас, пътуването ни със сигурност ще бъде щастливо.

Поради това, че Дхарма практикуващите търсят различен вид щастие, те също следват различен път. Дхарма не ни води от една нещастна ситуация към друга. Пътят на Дхарма минава от радост към щастие, и не само лично щастие. Радостта, която е вдъхновена от ученията на Дхарма е за доброто на всички същества. Когато разчитаме на любовта и прозрението, ние гарантираме, че нашето присъствие в този свят, вдъхновява другите. Едно топло и добронамерено сърце мотивира всичко, което правим.

Пожелаваме всеки да може да разпознае и преживее качествата, които са източника на истинско щастие и свобода от страдание, сега и завинаги.

Когато любовта и съчувствието станат наистина универсални, те ни предпазват да действаме по начини, по които ще навредят на някого, включително и себе си. Гневът, егоизма, гордостта, и завистта изчезват като капки роса на сутрешното слънце. Истинската любяща грижа облагодетелства всички. Когато любящата доброта пребивава в сърцата ни, тогава винаги ще вземем правилните решения и ще се движим в правилната посока, независимо каква е ситуацията ни. Любящата грижа за всички е източник на щастие, сега и в бъдеще.

Качествата на съчувствието

Великото съчувствие казва истината и не е никога лицемерно. Великото съчувствие не наранява и не заблуждава. Великото съчувствие се грижи любящо за другите без никакви негативни емоции или скрити намерения. Великото съчувствие не ни води в заблуда. Когато то се появи в нас, ние просто губим способността за злонамереност, и всичко, което правим е насочено към това да помагаме, лекуваме, и успокояваме.

Любовта и съчувствието са източник на истинското пробуждане. Автентичната любов и грижа към другите са качествата, които пречистват всички затъмнения, премахват всички препятствия, и разсейват всички негативни емоции. Любовта и съчувствието разрешават всички проблеми и отключват всички трудни

ситуации. Накратко, любовта и съчувствието са източник на всичко добро.

Необходими условия

За да може тренировката ни да стане автентична и ефикасна, нужно ни е желанието за освобождаване. То ни помага да се освободим от цикъла на живота и смъртта, и изгражда основа за развитието на истинска любов. Докато нашата любов и съчувствие стават постоянни, автентични, и чисти, пробуденото състояние ще изгрее като изгряващото слънце. Без любов и съчувствие, всичките ни усилия в крайна сметка биха били напразни.

Петна върху огледалото

Без любов и съчувствие, умът не е чист. Точно сега, умовете ни са като огледала, покрити с размазвания и ивици. Когато погледнем в огледалото, изображението е замъглено. Но ако почистим огледалото, е лесно да видим, че огледалото само по себе си не е било никога нечисто. Същото важи и за умовете ни. Истинската природа на ума е чиста и ясна. Това важи за всички, от най-малкото насекомо, до един пробуден буда. Истинската природа на ума е чиста и ясна, но за разлика от ума на един пробуден буда, нашите чисти и ясни умове са постоянно опетнени с негативни емоции. За да премахнем тези петна са ни нужни любов и съчувствие.

Жива практика

По-рано споменах как скръбта и умората могат да ни помогнат да пуснем и да се освободим от кръга на живота и смъртта. Този вид тъга е необходима, защото ни обогатява и разширява нашата перспектива. Такъв вид здравословна тъга расте от размишляване върху непостоянната природа на всичко около нас. Също споменах колко е важно да развием любов и съчувствие. Размишляването върху любовта и съчувствието си струва, защото те трябва да бъдат нашата основна мотивация във всичко, което правим. Ние имаме нужда от любов и съчувствие не само, когато седим на възглавничката си за медитация. Трябва да бъдем любящи и съчувствени, когато се храним, седим на тоалетната, прекарваме си добре, работим, говорим по телефона, и когато си отпочиваме. Накратко, трябва да си припомняме практиката ни винаги, независимо къде сме!

Помни практиката си през цялото време, от момента, в който се събудиш, до момента, в който си легнеш — всъщност дори и докато спиш. По този начин, тялото ти ще стане кабинката за уединение, в която умът ти ще може да практикува. За да се осъществи това, трябва да наблюдаваме ума, защото е винаги готов за нови трикове. Ние постоянно се разсейваме от работа, забавления, компютри, и съобщения. След това развиваме стрес и отиваме на семинари за „осъзнатост“¹. Но какво наистина означава да бъдем осъзнати? Да бъдем осъзнати означава да си

¹От тук нататък ще използвам „осъзнатост“ като превод за английската дума — майндфулнес.

припомняме. И какво Буда ни е помолил да си припомняме? Любов и прозрение.

Осъзнатост, бдителност, и внимателност

За да помним любовта и прозрението ни трябва три средства: осъзнатост, бдителност, и внимателност. В будизма използваме тези три метода, но е важно да знаем, че те не са самоцел. Те са просто средства. Осъзнатостта означава да държим в ума си как да практикуваме. Бдителността е да бъдем осъзнати относно какво се случва около нас. Внимателността е да бъдем разумни относно всичко, което правим физически, вербално, и умствено.

Ние разчитаме на осъзнатостта, бдителността, и внимателността за да ни стане ясно относно непостоянството, за да позволим на любовта и съчувствието да растат, и да направим прозрението ни автентично. Желанието за свобода, любящата доброта и прозрението — за това става въпрос. Тези са самата същност на ученията на Буда. Осъзнатостта, бдителността, и внимателността са средствата, чрез които пробуждаме и затвърдяваме тези жизненоважни качества.

Какво се случва, когато използваме осъзнатост, бдителност, и внимателност? Ставаме по-малко объркани, по-отпуснати, и по-заземени. Нашите негативни емоции изникват по-рядко, и ставаме по-любящи, съчувствени, и ясни.

Будистка „терапия“?

Будистката практика работи невероятно добре. Дхарма ученията имат огромна мощ, стига да тръгнем с правилните стъпки и да ги следваме. Така че не е толкова полезно да се избере един метод, който да се премахне от традиционния му контекст и след това да се създаде голям шум около него. Ако направим това, е много лесно да изпуснем същинската идея.

За съжаление, това се случва доста често в днешно време. Хората се натъкват неочаквано на един будистки метод и го рекламират, като някаква специфична „терапия“. Истинската значимост и контекст на практиката е умишлено смекчено, и вместо това е представено като революционно „научно“ откритие. Хората обичат такъв вид неща, и с малко късмет е дори възможно да се стане богат и известен по този начин. Но фактът е, че уникалните будистки методи са представени пред широката публика извън контекста и без подходяща подготовка. Това не е услуга за никого.

Тъмните векове

Буда е говорил за бъдеща „тъмна“ епоха, когато елементите на природата изгубят равновесие и причинят големи вреди. Ще се появят нови болести, ще се създадат нови видове оръжия и т. н. Буда също е описал тъмната епоха, като време, където всичко, което е естествено и автентично, губи значение и вместо това, хората почитат това, което е изкуствено и лъжливо. Това се отнася за хора, но също и за неща.

Ние живеем в момента във време, където хора с добри и здравословни качества, които имат нещо смислено да кажат, рядко получават много внимание. В същото време, хора, които нямат какво много да предложат, говорят пред разпродадени зали. Хората не се интересуват от истинското, но ако измислим нещо, което изглежда като истинското, тогава веднага става популярно. Същото се отнася и за храната, която ядем. Хората рядко оценяват автентични, естествени съставки. Предпочитаме продукти, които са преработени, изкуствени, и най-важното, евтини. Навсякъде сме обкръжени с продукти, които са изкуствени и евтини, докато тези, които са автентични и незамърсени стават редки. Живеем в двадесет и първи век и обичаме да се възприемаме като модерни, изтънчени, и цивилизовани. Но честно казано, какъв вид цивилизация отдава почит на неща, които са фалшиви, евтини и замърсени?

Един цивилизован свят?

Живеем във време, където технологията все повече контролира живота ни. Толкова много сила сме дали на технологията, че вече не можем да оцелеем без всичките ѝ удобства. Ние сами сме започнали този процес, и сега ни е трудно да се справим с него. Ден след ден, ставаме все по-незначителни. В сравнение със силата на все-могъщите оръжия, които съществуват днес, ние сме нищо, дори по-малки от мравки. И в същото време тези оръжия не са били направени от демони или извънземни от други планети. Те са направени от хора, точно като мен и теб. Можем да кажем, че оръжията са тук за да ни защитават, но това е фалшива увереност.

Ако някога натиснем червения бутон, другите ще направят същото. Ако ги бомбардираме, дъжд от бомби ще падне над нас. Това е причина и следствие, и това просто ще продължава отново и отново. Така че, какво може да направим? Само едно нещо може да ни помогне: любяща доброта. Любящата доброта е самата основа за един цивилизован свят.

Отвореност

Безсебичност

Искам още веднъж да подчертая колко е важно да имаме правилна мотивация в контекста на Дхарма практиката. Независимо дали слушаме, четем, практикуваме, превеждаме или просто помагаме — независимо дали е свързано с Дхарма или не — всичко, което правим, трябва да бъде направено с искреното желание да помагаме на другите. Не се надявай на уважение и възхищение. Недей да мислиш за натрупване на заслуги. Накратко, не очаквай награда. Може да звучи странно, но колкото по-малко се интересуваме от признание от другите, толкова повече признание ще получаваме, и толкова по-големи ще бъдат наградите ни.

Природата на ума

Измежду хората, които се интересуват от будизъм в днешно време, има нарастващо желание да получат инструкции, които посочват природата на ума. Някои хора може би са прочели за такова въведение в книги или в интернет. Във всеки случай, много се говори за „посочване“ или „запознаване“, но много често хората не знаят какво наистина означава това. Когато ме посещават в манастира ми в Непал, понякога ме молят, „Моля те, запознай ме с природата на ума ми! Самолетът ми излита утре сутринта, така че малко бързам!“ Това почти звучи така, сякаш си мислят че природата на ума е нещо специално, подобно на туристическа атракция, която трябва да видят, преди да отидат до летището. В други случаи, хората ми говорят така, сякаш аз съм градинар, а

природата на ума е рядко цвете, което искат да видят и помиришат.

Ученията на Буда са едно непрекъснато въведение към това как наистина стоят нещата. Дотук се запознахме с непостоянството и страданието: нищо не е надеждно. Нищо не трае. Всичко е крехко. Всичко се променя. Причината, поради която прекарваме толкова много време говорейки за непостоянство и страдание е, че нашият подход към живота трябва да се промени. Тази промяна става естествено, когато почувстваме, че сме се срещнали с истината. Също така е истина, че няма нищо, на което да разчитаме.

Истината е, че всичко се променя от момент на момент — слава, богатство, власт, привилегии, също както и нашето здраве и приятелства. Приливите се обръщат. Ветровете на съдбата се променят. Всичко се променя, постоянно. Винаги, когато спрем за момент, осъзнаваме, че вече знаем този факт от живота. Това е знак, че въведението в непостоянството е достигнало до нас. Сега знаем. Това е едно мощно и решаващо признание.

Затова нека не прекарваме живота си във фантазии за един възшебен момент, в който нашият учител ще ни запознае с природата на ума и след това ще живеем щастливо до края на дните си. Не ме разбирайте погрешно — не казвам, че запознаването с природата на ума не е важно. То със сигурност е важно. Всъщност то е от решаващо значение! Но точно защото е толкова важно, трябва да се запитаме дали наистина сме разбрали значението на непостоянството и страданието. Наистина ли разбираме това дълбоко послание, и поемаме ли присърце

последниците от него? Ако не, тогава ученията за природата на ума няма да ни бъдат от полза, просто защото не сме готови.

Смирение

След като вече сме получили въведение в непостоянството, трябва да практикуваме съобразно с това. Така че как да добавим непостоянството в нашата практика? Държим в ума си, че няма нищо на което можем да разчитаме — това ни смирява и ни заземява. Това го знам от личен опит.

Когато бях малко дете и живеях в Тибет със семейството си, монасите от манастира се държаха с мен, така, сякаш бях Буда. Майка ми често ме предупреждаваше: „Бъди внимателен — все още не си напълно пробуден. Ако не практикуваш, може да изпаднеш в беда!” Разбира се уважавах съвета на майка си, но едва когато бях принуден да бягам от насилие и нашествие, наистина се заземих. За една нощ семейството ми изгуби всичко и станахме просяци. Нямахме паспорти и никъде да отидем. Това преживяване наистина ме заземи. Направи ме по-добър практикуващ и днес съм много благодарен на комунистите, че ме запознаха с непостоянството.

С други думи, моля ви, не мислете, че текущите ви обстоятелства никога няма да се променят, защото те ще се променят.

Богатството изсъхва. Може да сме млади и здрави, но рано или късно сериозна болест ще ни връхлети — тоест, ако изобщо имаме късмет да живеем толкова дълго. Смъртта може да дойде във всеки един момент. Нищо не е сигурно. Всичко се променя през

цялото време. Разбира се, непостоянството също понякога означава, че промяната е за добро — бедността може да се превърне в богатство, а болестите могат да се излекуват — но това е само временно, защото всичко е преходно и нищо не трае. Точно сега имаме уникална възможност да се запознаем отблизо с непостоянството, защото вече знаем.

Незначителни неща

Обичаме да мислим, че нашето съществуване някак си има много дълбока цел, но всъщност то е доста незначително. Раждаме се, порастваме, ходим на училище, завършваме, намираме работа, и печелим пари. Може би се женим или омъжваме, може би не. Може би имаме деца, може би не. Но основната рутина е една и съща за всички нас. Говорим за времето и ходим на важни срещи. Правим планове за бъдещето и купуваме нещата, които искаме. И така животът ни минава. Но ако изпълним живота си с духовен поглед, може да отидем отвъд неговите незначителни страни и да му дадем един по-дълбок смисъл.

Разсеяност

Колкото по-изтънчени ставаме, толкова по-малко време изглежда че имаме. Напредъкът рядко ни позволява да се отпуснем. Колкото по-развити и цивилизовани сме, толкова по-трудно ни е да живеем по един естествен начин. Бързаме насам-натам и рядко сме истински присъстващи, дори и в присъствието на приятели и семейство. Винаги сме заети с нещо. И в тези редки моменти, в които успяваме да забавим темпото, малките преносими

устройства, които сме създали, се грижат да останем заети и никога да не забележим какво точно е пред нас. Това е животът в двадесет и първи век — няма ли да е по-добре да си върнем юздите от многото разсейвания, които сами сме създали?

От богове до неща

В миналото хората живееха в свят, обитаван от невидими същества и богове. В днешно време ги заменихме с неща, които могат да се измерват, претеглят, и преброяват. Искаме да създаваме неща, и искаме да притежаваме, да строим, и да инвестираме. И все пак надеждите и страховете ни не са намалели. Всъщност те са по-силни от всякога. Тревожим се повече и тревогите са страдание. Измежду всички различни видове страдание най-лошото е болката, която чувстваме в умовете си.

Ако не сме внимателни и не започнем да виждаме нещата такива, каквито са, рискуваме да станем по-малко грижовни, любящи и доверчиви. Колкото повече значение отдаваме на притежанията си, толкова повече ще страдат отношенията ни с другите. Вярваме в технологията и парите повече, отколкото в хората около нас. Обсебени сме от кариерата си и забравяме семейството.

Враговете на щастието

Всички наши неприятности идват от порива да притежаваме неща. Този порив е заклетият враг на щастието — нездравословен импулс, който причинява противоречия и разногласия. Желанието и егоизмът са умствени оръжия за масово

унищожение — те разкъсват света ни, буквалко и образно казано. Буда ни е предупредил за тях, но той също е обяснил произхода на желанието и егоизма и ни е показал как да се освободим от тяхната хватка. Сега зависи от нас да се запознаем с инструментите, които са на наше разположение.

Самозаблуда

Често, когато чуя хората да говорят за получаване на въведението в природата на ума, те го представят като нещо невероятно удивително, нещо магическо. Има склонност да се вярва, че ако само успеем да се запознаем с природата на ума, тогава изобщо няма да имаме нужда от нищо друго. И това в известен смисъл, разбира се, е вярно. Когато един автентичен учител запознае един квалифициран ученик с природата на ума, нищо друго не е нужно. Понякога самата среща между учител и ученик е достатъчна ученикът не само да разпознае природата на ума, но и да придобие устойчивост в това разпознаване — дори и ако ученика няма предварителни познания относно Дхарма. Но такива случаи са по-редки от звезди в обедното небе.

Това не означава, че е невъзможно за хора като нас да разпознаят природата на ума, защото това определено е възможно. Но една малка лична самооценка ще ни послужи добре. Може да търсим учител след учител, да слушаме поетични и добре подбрани думи относно природата на ума и тези думи да ни докоснат по някакъв начин. Но това означава ли, че наистина сме преживявали и разпознали природата на ума? Или е било само една идея, мисъл и

настроение, което ни е обзело? Нещата трябва да бъдат абсолютно ясни и за двамата — учителя и ученика. Иначе просто се самозалъгваме и това няма да ни доведе доникъде.

Пусни

Въведението в непостоянството е важно. Но е също толкова важно да научим как да се справим с това знание, защото едва ли има по-болезнено признание от това. Затова, сега е моментът за следващите инструкции. Какво правим, когато сме разпознали, че нищо не трае? Ето една проста и ефективна инструкция: *Пусни. Не дръж толкова силно. Колкото повече пуснеш, толкова по-малко боли. Пусни изцяло и болката изчезва. От друга страна, колкото по-здраво държим, толкова повече боли.*

Това е една много ясна, проста и ефективна инструкция. Лесна е за разбиране, и знаем какво се има в предвид. Затова, сега когато сме стигнали до това осъзнаване, зависи от нас да използваме това прозрение. Във всеки случай, от този ден нататък вече няма нужда да се чудим как де се справим с болката, когато нещо свърши, се промени, остарее или изчезне. Пускането е нещо, което можем веднага да приложим, и е по-ценно от злато. Това е първата стъпка.

Едно добро сърце

След това идва въведението в любовта и съчувствието. Всички имаме нужда от любов и съчувствие. Без тези две не можем дори да се грижим за себе си. Ако не сме способни да се грижим за себе

си, как изобщо ще успеем да се грижим за другите? Любовта и съчувствието не са само религиозни добродетели. Всички са съгласни, че да имаш добро сърце е важно. Затова да имаш този възглед, не изисква вяра в Буда, Дхарма или Сангха, нито е необходимо да вярваме в причина и следствие, или прераждане. Това е едно естествено убеждение, което всички споделяме.

Два вида любов

Какво прави едно сърце „добро”? Обичаме да говорим за любов, но често такъв вид разговор е само красиви думи. Зад фасадата любовта ни е предимно всичко друго, но не и безусловна. Обикновената романтична любов всъщност е доста егоистична: *Обичам те, защото ти ме обичаш.*

Буда е говорил за велика любов и съчувствие. Какво означава „велика”? През нощта, когато всичко е тъмно, дори и една малка светлина свети ярко. Обикновената любов е като малка светлина в тъмнината на нощта. Но когато слънцето изгрява на разсъмване, то блести светлината си върху всеки един от нас. Великата любов е като брилянтното слънце. Няма друга светлина, която блести по-ярко от него. Дори и ако запалим всяка свещ и включим всяка електрическа лампа в света, те ще бледнеят в сравнение с брилянтната светлина на слънцето.

Великата любов гори с невероятна сила и интензивност. Тя лекува и пречиства. Всички затъмнения и разрушителни емоции изчезват. Собствената значимост, алчността, гордостта, съмнението и завистта изчезват и на тяхно място се появява

всичко добро. Какво означава „всичко, което е добро”? Добротата е честност. Добротата е топлина и грижа. Добротата е прозрение и мъдрост. Когато умът е пълен с любов — истинска, безусловна любов — той е естествено честен и чист. Това се случва автоматично, независимо кои сме или в какво вярваме.

Кой е на правилния път?

Да имаш чист, любящ ум не изисква да бъдеш религиозен човек. Срещал съм хора, които не вярват в нито една религия, които не следват никакви религиозни практики, и все пак те са на сто процента честни и автентични. Такива хора са определено на правилния път. Техният път е чист и добър. Може да се запитаме защо са толкова честни и искрени, и отговорът е, че умовете им са чисти. Умовете им са чисти, защото те са грижовни и любящи. Те не искат да нараняват, да вредят или да лъжат никого. Така че техният път е добър. Те са на правилния път. Това е просто причина и следствие.

От друга страна, също е възможно да бъдем много религиозни, набожни, саможертвени, но в същото време да страдаме от интензивна гордост. Когато страдаме от гордост, чувстваме, че сме по-добри и по-достойни от другите. Когато другите успяват, ние се чувстваме раздразнени и завистливи. Когато не сме аплодирани и възхвалявани, се чувстваме обидени. Чувстваме, че ако другите не ни забележат и не ни благодарят за това, което сме направили, тогава защо изобщо да си правим труда? Въпреки нашата набожност и добри дела, отвътре може да останем много

обикновени. Затова е важно да знаем какво наистина означава да бъдем на правилния път.

Един път

Трябва да поддържаме практиката си във всеки момент, независимо от обстоятелствата. Нашето вдъхновение е непостоянството и нашите средства са любовта и съчувствието. Само чрез любяща доброта и прозрение в реалността ще открием истинска и трайна радост и способността да облагодетелстваме другите и самите нас. Щастието и причината за щастие могат да се появят само чрез любяща доброта и прозрение в природата на нещата. Няма друг начин.

Докато не разберем този важен момент, страданието ни няма да има край. Няма значение колко притежаваме или дали другите ни уважават или не. Няма значение колко влияние имаме или колко разточително живеем. Животът винаги се характеризира със страдание. Това е един вроден недостатък. Не сме способни да се отпуснем в настоящия момент и не можем да оценим нещата такива, каквито са. Гневът, желанието и невежеството ни стоят между нас и щастието.

Два вида щастие

Всички искаме щастие. Разбира се, хората имат свои собствени специфични представи за това какво означава да си щастлив, но всички споделяме едно и същото основно желание — да бъдем щастливи. Сега, грубо казано, има два вида щастие: условно и

безусловно. Безусловното щастие се отнася до любящата доброта и прозрението. То е състояние на спонтанна любов и мъдрост, което осъзнава великата пустота — истинската природа на нещата.

Всички други възможни състояния на ума неизбежно се развалят от разрушителни емоции. И където има негативни емоции, там винаги ще има незадоволение и чувството, че нещата не са такива, каквито трябва да бъдат. Богатство, приятели, слава — нищо не помага. Защо е толкова трудно да бъдем щастливи и безгрижни? Защо просто не можем да оценим това, което имаме? Гневът, желанието и невежеството, което имаме, объркват всичко.

Един незабавен резултат

Ако желаем да бъдем щастливи и да помагаме на другите, тогава има само един начин напред — любящото съчувствие и прозрението в пустотата, която е природата на нещата. Сега, ако поемем по този път, ще бъдем ли щастливи веднага? И ще успеем ли веднага да водим другите към щастие? Не, няма да можем. Но нещо определено се случва в момент, в който поемем по пътя, защото винаги, когато сме любящи, съчувствени и осъзнати за пустотата, ние просто не можем да нараним никого — нито пряко, нито косвено.

Но това не е всичко. Всичко, което правим, ще бъде автоматично полезно за другите — пряко или косвено. Всъщност е много просто: да помагаме на другите означава да им даваме това, от което имат нужда. Това може да бъде нещо материално като пари и храна, или по-неосезаемо като сигурност и закрила.

Най-ценното обаче е да предадем нататък прозрението, което Дхарма ученията са ни дали.

Тъга, любов, и прозрение

Дхарма е много ясна относно причините за щастието и страданието. Тя също обяснява как да отидем отвъд страданието, как да постигнем автентично и трайно щастие, и как да споделим това постижение с другите. С любяща мотивация и разбиране на това, как стоят нещата, можем да обясним на другите непостоянството на всички неща. Това е истинско споделяне, защото по този начин помагаме на другите да прозрат през своите илюзии.

Дълбокото разочарование, което неизбежно следва разпознаването на непостоянството, е нещо естествено и нужно. Не трябва да се срамуваме от него, защото любовта се ражда именно от тази тъга и ни дава представа за това как всъщност стоят нещата.

Тези качества и способности са източник на истинска радост и щастие — за нас и за всички други. Това са качества, които трябва да споделим и да предадем нататък.

Любовта на един Бодхисатва

В класическия контекст на пътя на пробуждането, индийския майстор Шантидева оприличава любовта, която изпитваме към друг човек, с любовта на един Бодхисатва — същество, което е на пътя на съчувствено пробуждане. Когато обичаме някого, няма

нищо, което не бихме направим, за да видим този човек щастлив. Винаги сме готови да помогнем, защитаваме и предразполагаме. Това е любовта. Любовта ни прави търпеливи. Любовта ни прави упорити и издръжливи.

Всички знаем какво е да обичаме друг човек и можем да използваме това знание, за да разберем какво означава да бъдем Бодхисатва. Голямата разлика между любовта, която изпитваме към друг човек, и любовта, която един бодхисатва изпитва е такава, че любовта на бодхисатвата не е ограничена само до определени хора или избрана група. Вместо това бодхисатвата храни дълбока и искрена любов към всички същества и в същото време постоянно се старее да стане по-мъдър, по-топъл и още по-любящ. Пътят на бодхисатвата е едно пътуване към мъдрост и осъществяване, мотивирано от желанието да облагодетелства другите.

Шест аспекта на бодхисатва обучението

Какво се случва, когато започнем да мислим и действаме като бодхисатви? Какво се случва, когато постоянното ни вдъхновение е желанието всички същества да се радват на щастие и причините за щастие, докато остават свободни от страдание и причините за страдание? В този момент започваме да култивираме шест необикновени качества: щедрост, дисциплина, търпение, ентузиазъм, съсредоточеност и прозрение. Тези обикновено се наричат шестте съвършенства.

Щедрост

Щедростта е практиката на даване. Тя е обучението как да бъдем щедри с вещи, храна, пари, защита и грижа. Щедростта е родена от любовта. Ние вече сме щедри към тези, които обичаме, така че щедростта е един естествен израз на любов. Но за разлика от обикновения човек, един бодхисатва е щедър към всички. И измежду всички неща, които можем да предложим на другите, учението на Дхарма е най-скъпоценно.

Дисциплина

Дисциплината е следващото качество, но какво е дисциплината за един бодхисатва? Тя означава да живеем в съгласие с желанието да не нараняваме никого и да правим всичко възможно, за да бъдем от полза. Този вид дисциплина също извира от любовта. Всички прекрасни качества разцъфват, когато един бодхисатва поддържа тази дисциплина в мисъл, дума и дело.

Търпение

Любовта е търпение, и любовта на един бодхисатва издържа всички трудности, разочарования, болка и страдания. Търпението е способността да приемем негодите и да не се обезсърчаваме. Търпението отваря умовете ни към Дхарма.

Ентусиазъм

Ентусиазмът е радостта от вършенето на добри дела. Един бодхисатва е дълбоко ангажиран с развитието на качества, които

са от съществено значение за духовния път — желанието да бъдем свободни, любящата доброта и прозрението. Този процес е подхранван от велика радост.

Съсредоточеност

Съсредоточеността се отнася до обучението на ума чрез медитация. Бодхисатвите имат уравновесен и спокоен ум. Когато умът е спокоен и непринуден, той също става гъвкав и способен на невероятни постижения.

Прозрение

Прозрението възниква от обучението в първите пет качества: щедрост, дисциплина, търпение, ентусиазъм и съсредоточеност. Прозрението е двойствено: осъзнаване на нещата така както изглеждат и осъзнаване на тяхната същина. Прозрението се проявява, когато умът е постигнал спокойствие и гъвкавост чрез практика.

Четири начина на привличане

Във взаимодействията си с другите бодхисатвите също прилагат така наречените *четири начина на привличане*. Първият е да предоставят на другите това, това от което се нуждаят. Вторият е да говорят по начин, който е приятен и възхитителен за слушане. Третият е да обучават по начин, който е съобразен с възможностите и контекста на аудиторията. Накрая, четвъртият е да практикуват, това, което обучават. С тези четири начина на

привличане другите естествено ще се съберат около нас и ще се създаде среда, в която Дхарма може да процъфти.

Постепенен път

Пътят на бодхисатвата е един постепенен път. Започва с желанието да помагаме на другите. Когато това желание е автентично, то естествено ще повлияе на начина по който действаме. Трябва да бъдем предпазливи да не се надценяваме и да не се захващаме с неща, за които не сме готови. Важно е да позволим на процеса да се разгръща естествено и сърцата ни да бъдат изцяло в него. Ако отхапем повече, отколкото можем да сдъвчем, никой няма да спечели.

Нека вземем будисткия идеал за безкрайна щедрост. Тук човек е готов да даде дори собственото си тяло. Този вид щедрост не бива да се принуждава. Вместо това, щедростта ни трябва да бъде естествена и отпусната. Когато започнем да се придържаме по-малко здраво към нещата и се обучаваме да споделяме с другите, постепенно ще ставаме по-умели в даването и по-способни да видим ясно ползите на щедростта. Тихо, но неуклонно, ставаме способни на все по-големи дела. Това важи за всички шест аспекта на бодхисатва обучението. Нашата практика не е предназначена да ни пречупи или да ни изхаби — тя трябва да бъде стабилна и естествена.

Покълване на семената

Разпознаването на непостоянството е основата на будистката практика. Отделянето на време за размишляване върху това, по който всичко обусловено е непостоянно е като оран на плодородните ниви на умовете ни, така че семената, които са естествено присъщи в почвата, могат да покълнат. Любовта и съчувствието са като дъжда и влагата, които подхранват семената. Когато нивите на ума ни са разорани с реализацията на непостоянството и напоени с любов и съчувствие, семената на прозрението покълват. С времето тези семената се развиват в три качества — силно осъзнаване на непостоянството, всепроникваща любов и съчувствие и ясно прозрение в истинската природа на нещата.

Разбити илюзии

Трябва да станем осъзнати за непостоянството. Реализацията, че всичко изчезва и че всичко е ненадеждно, е едно ужасно разочарование. Докато мечтите ни се разбиват, у нас се появява дълбоко отвращение и чувство, че сме „видели дотатъчно”, и това отвращение от своя страна засилва и подхранва решимостта ни да се освободим. Без тази умора, ще изгубим фокус. Ставаме мързеливи и отлагаме обучението. Затова е от съществено значение да разберем безмислието на нашето собствено съществуване.

Вече не е нужно да се борим с илюзиите си. Вместо това развиваме способността да пускаме и да се освобождаваме. Това се случва,

защото разбираме, че светът и всичките му обитатели са обречени да изчезнат и това, че без значение какво можем да постигнем, то няма да бъде трайно. Същото се отнася и за нашите емоции, мисли и идеи. Всичко е временно; всичко е преходно и непостоянно. Тази реализация идва с дълбоко чувство на умора, която ни позволява най-накрая да пуснем. Какво има, което да се желае и да се преследва? Внезапно виждаме по-голямата картинка и пускаме.

Има много инструкции и много неща, с които можем да се запознаем, но ако искаме да се срещнем лице в лице с това как стоят нещата, няма начин да се избегне приемането на непостоянството.

От любов до мъдрост

Следващата стъпка в нашето въведение в това, как наистина стоят нещата, е разпознаването, че негативните емоции са коренът на всички негативни действия и болка. Нашият собствен гняв, желание и невежеството създават всичките ни болки и мъки. И обратното, любовта и съчувствието са коренът на всичко добро. С любовта и съчувствието действията ни са автоматично полезни и се чувстваме добре в тяло и ум. Когато умовете ни са любящи и съчувствени, негативните емоции губят опората си и когато разрушителните емоции изчезнат, присъщата ни мъдрост има пространство да се прояви. Когато ни бъде казано за тази истина и когато лично я приемем, тогава получаваме автентично въведение в това, как стоят нещата.

Бодхисатва мотивация

След като разпознаем непостоянството и започнем да виждаме съществата с любов и съчувствие, настъпва моментът да започнем бодхисатва обучението си. Както видяхме, бодхисатва обучението ни учи да бъдем щедри и да развием дисциплина, да бъдем търпеливи и ентусиазирани и да обучаваме ума си така, че да стане по-заземен и гъвкав. Целта е да достигнем прозрение относно това, как наистина стоят нещата докато в същото време оставаме фокусирани върху щастието и благополучието на всички останали без изключение. Това е начинът, по който трябва да се обучаваме след като сме разбрали, че любовта и съчувствието са коренът на всичко добро и че разрушителните емоции са корена на всичко негативно. Без значение какви са обстоятелствата ни и без значение кой е пред нас, ние сме решени да правим това, което е правилно, градивно и най-благотворно за другите. Накратко, адаптираме обучението си според конкретната ситуация.

В същото време, трябва да внимаваме да не развием очаквания за възнаграждение. В противен случай ще бъде лесно да започнем да мислим, че сме специални и че всичките добри дела, които правим за другите, трябва да бъдат възнаградени. Но бодхисатвите са специални, точно защото те не очакват възнаграждение или благодарност. Всъщност, бодхисатвите дори и не смятат тяхното обучение като средство за създаване на заслуги.

Единствената мотивация на един бодхисатва е любящото и съчувствено отношение, което току що споменах. Болката и

страданието се причиняват от гняв, желание и невежество, докато всички добри неща са дължат на любов и съчувствие. В момента, в който получим това указание и го приемем присърце, трябва да действаме спрямо него. Начинът, по който бодхисатвите действат спрямо това разбиране е чрез обучението в шесте съвършенства и четирите начина за привличане на другите.

Сигнали за тревога

Бодхисатва обучението се характеризира с пълната липса на съревнование, завист и самонадеяност. Затова, ако забележим, че ставаме завистливи или раздразнени към тези, които са по-щедри, по-дисциплинарни или по-интелигентни от нас, може да бъдем сигурни, че нещо не е наред. Означава, че не сме разбрали нещо основополагащо за практиката ни. В същото време, ако се чувстваме принудени да надминем връстниците си или ако презираме и се чувстваме по-висши от тези под нас, наистина нещо определено се е объркало. Във всички тези случаи, ние не сме разбрали смисъла на практиката!

Ученията зависят от слушателя

Хората са различни и затова Буда е дал голям брой различни учения. Различни теми са подчертават в зависимост от аудиторията. Някои хора нямат нужда от дълги, подробни обяснения, за да овладеят практиката си. Те са естествено готови. За други е малко по сложно, а трети се нуждаят много инструкции. Тъй като сме различни, Буда ни е дал различни неща, с които да

работим — различни инструкции, които отговарят на нашите лични възможности.

Отстраняването на желанието

Някои хора слушат ученията на Буда и решават, че понеже желанието е причината за разрушаващите чувства и негативните мисли, основното нещо е да отстранят личните желания и нужди. Такива хора смятат желанието като най-голямата пречка на духовния път и затова тяхната практика се фокусира върху премахване на желанието. Те избират прост начин на живот и не пазят нищо освен най-необходимото. Въз основа на такъв скромнен и не претенциозен начин на живот, те тренират умовете си да премахнат желанието и очарованието от преходните явления. Вместо това, те се отдават на развиването на прозрение за истинската природа на нещата. По този начин те постигат реализацията, че няма индивидуален „аз” или его и това е едно освобождаващо прозрение. Това е един начин да се освободим от обусловеното съществуване.

Пътят на бодхисатвата

Другият набор от инструкции съдържа прозрение, което е по-проницателно, включващо практики, които са по-задълбочени и преобразуващи. Този набор се знае, като Великата колесница, или пътят на бодхисатвата. Тук целта е да се осъзнае пустотата, която е истинската природа на всички неща, и да се използва тази реализация за благо на всички същества. Бодхисатвите се обучават да култивират ума на пробуждането. Докато постепенно

овладяват обучението си, те претърпяват преобразуване — традиционно разделено на пет етапа, които се знаят като „петте пътя”, и десетте нива, наречени „десетте буми”. Този процес завършва с постигането на напълно пробудено състояние. По този начин, бодхисатвите изминават целия път до пробуждането. Докато други се фокусират върху преодоляването на желанието, практикуващите пътя на бодхисатвата се стремят предимно да преодолеят агресията и да превърнат всички разрушителни чувства в техните положителни еквиваленти.

Ваджра колесница

Тези дни ученията, които са фокусирани върху премахването на желанието, се практикуват в държави като Шри Ланка, Тайланд и Мианмар. В тези държави, мъжете и жените стават монаси и монахини за да се обучават в задоволство само с най-основните притежания, докато се отдават на практиката на медитация и прозрение. Различните традиции, които подчертават бодхисатва пътя на съчувствената активност, могат да се намерят в държави като Япония, Корея и Китай. Но има и трети път, който се знае като Ваджра колесницата, или пътят на тантра, който се е практикувал особено в Тибет. Благодарение на учителите в миналото, все още имаме достъп до отличителните инструкции и методи на Ваджра колесницата. Тези методи и инструкции са допринесли големи резултати в Индия, откъдето традицията започва, и по-късно в Тибет, където хората са поддържали инструкциите живи и са ги предали в полза на бъдещите поколения. Тези инструкции правят

пробуденото състояние бързо достижимо и с много малко трудности.

Четирите външни подготвителни практики

В миналото учителите от Ваджра колесницата често са започвали обучението си, като са размишлявали по четири теми, които са изразени с четири твърдения. Трябва също внимателно и откровенно да обмислим тези четири, защото те имат силата да преобразят начина, по който мислим и гледаме на света.

1. Сегашното ти тяло е един ценен инструмент.
2. Нищо не е трайно — всичко се променя и има край.
3. Всички действия имат последствия.
4. Животът, смъртта, и прераждането се характеризират със страдание.

Ако вземем тези четири твърдения присърце, ще станем готови за практиките, които следват. Именно затова размишленията върху тези четири точки се наричат четирите *външни* подготвителни практики.

Обаче във Ваджра колесницата е от решаващо значение също да виждаме всичко като чисто и съвършено. Такъв чист възглед е основата за всички практики в тази колесница, затова трябва винаги да поддържаме дълбоката перспектива на чистота, дори и докато размишляваме върху четирите твърдения съдържащи се във външните подготвителни практики.

Правилен възглед

Преди да се преместим към вътрешните подготвителни практики, би било подходящо да кажем няколко думи относно прозрението. Казва се, че прозрението, което човек получава от ученията на Буда, е прозрение в това, как наистина стоят нещата. Това прозрение може също да го наречем правилен възглед. Както вече споменахме, правилният възглед е свързан с разбирането на взаимозависимото възникване. Когато някой напълно разбере взаимозависимото възникване, този човек автоматично усвоява правилния възглед. Казва се, че явленията са пусти от всякаква собствена природа, защото те възникват в зависимост от причини и условия. Когато разберем смисъла на това твърдение, не само интелектуално, но и в нашия реален опит, тогава сме пристигнали на правилния възглед. Взаимозависимото възникване е описано като верига от дванадесет връзки, първата от които е невежеството. С правилния възглед, виждаме как невежеството е основата за негативното обуславяне на умовете ни, и как увековечава кармичните действия, които ни държат вързани в порочен кръг от причина и следствие. Правилният възглед е знанието, което прорязва и разтваря нашето основно невежество. Това знание води до пълна свобода от болезнения цикъл на раждане, смърт и прераждане — също известен като самсара.

Четириите вътрешни подготвителни практики

Съзерцаването на четирите външни подготвителни практики прави умовете ни по-здрави и по-гъвкави. Умовете ни стават като плодородно поле, почистено от камъни и плевели. Семената, които ще посеем в такова поле, ще поникнат и ще се превърнат в здрави култури. След като сме стигнали дотук, е време да започнем с четирите *вътрешни* подготвителни практики.

1. Убежище и умът на пробуждането

Първата от четирите вътрешни подготвителни практики включва вземане на убежище и пораждане на ума на пробуждането.

Взимането на убежище в Буда, Дхарма и Сангха и пораждането на ума на пробуждането са съчетани с физическите прострации.

Резултатът е умствено и физическо упражнение, което ни пречиства от всички негативности, които сме причинили чрез недоброто използване на тялото си — в този живот и в миналите съществувания. Негативността е пречистена докато използваме тялото си да изразим нашето уважение и отдаденост докато умствено вземаме убежище в трите скъпоценности и развиваме ума на пробуждането. Убежището е коренът на освобождението. Умът на пробуждането е коренът на всезнанието. Тяхната комбинация е първата от четирите вътрешни подготвителни практики.

2. Медитация върху Буда Ваджрасатва

Следващата духовна тренировка е медитацията върху Буда Ваджрасатва. Тази практика също пречиства, но този път фокусът е специално върху всички негативни неща, които сме казали. Тук се стремим да пречистим негативните ефекти от всички болезнени думи, които някога сме произнесли и всичко, което сме казали, което е донесло разногласие и нещастие, в този живот и също във всички наши минали съществувания. Всяка таква неправилна употреба на речта ни има негативно влияние върху това кои сме, и продължаваме да носим тази негативност в нас. Въпреки че е причинено от нашата реч, такива нездравословни фактори също се проявяват в тялото и ума ни. За да се освободим от този вид негативност, ние се обучаваме да си признаваме миналите негативни действия, като визуализираме Ваджрасатва и възприемаме лекуващия и пречистващ поток от нектар, който тече от него, докато казваме мантрата му.

3. Правене на дарове

За практикуващите Ваджра колесницата начинът, по който да се стигне до правилния възглед е чрез ангажиране с третата от вътрешните подготвителни практики: да даряваш. Това е едно символично подаряване, което включва външно, вътрешно и най-дълбоко ниво на смисъл. На външно ниво подаряваме всичко, което е добро, красиво, и благотворно в света. На вътрешното ниво, подаряваме тялото и богатствата си. Като правим такива външни и вътрешни подарявания, ние сме способни да осъществим нещата така както са наистина, отвъд всички

концепции. Това неконцептуално разбиране е само по себе си най-дълбокото дарение и определено е най-великото дарение, което е възможно.

Истинксията причина да правим дарове е да се освободим от тези погрешни схващания и възгледи, които пречат на правилния възглед да изгрее в нас. Докато правим дарове към будите и бодхисатвите, ние пречистваме негативността, натрупана от егоцентрично мислене и възприемане, което е откъснато от реалността. По този начин, като правим дарения на три нива към пробудените буди, ние причистваме умовете си от всякакви такива негативности. Това е как умствените затъмнения се премахват според Ваджра колесницата.

4. Сливане с гуруто

Последната от вътрешните подготвителни практики е сливането на ума ни с мъдрия ум на гуруто. Тази практика, която е сърцето на всички тренировки във Ваджра колесницата, осигурява великолепни резултати, бързо и лесно. В тази медитация, получаваме благословията на нашия главен гуру и всички други учители в линията на мъдростта. По този начин ние се свързваме с пробудената мъдрост на линията. Именно поради тази причина практиката е толкова мощна. Чрез сливането на ума ни с ума гуруто ние ставаме способни внезапно и директно да осъзнаем, в собствения си опит чистотата на всички явления — решаващото прозрение, което лежи в сърцето на ученията на Ваджра колесницата.

В тази практика първо се молим към нашия главен гуру, както и към всички учители от линията и всички други пробудени същества. Припомняме си скъпоценните качества, които тези същества демонстрират с техните тяло, реч и ум, и се радваме на тези качества. По-специално, ние се радваме на силата на техните инструкции — тези инструкции, които ни позволяват да се грижим и да осигурим благополучието на всички, ако само ги вземем присърце. След това призоваваме учителите да ни благославят така че да осъзнаем природата на ума и доведем всички същества до свобода и пробуждане. Накрая тренираме, като получаваме посвещение от нашия главен учител и сливаме своя ум с неговия или нейния ум, неразделено като едно цяло.

Чист възглед

Ваджра колесницата има много методи, но всички те зависят от това дали сме способни да възприемем нещата като чисти и съвършени. Ако имаме тази способност, определено можем да спечелим много, като практикуваме Ваджра колесницата. Но не много хора имат този късмет. Нашето нормално, невежо съзнание е постоянно ангажирано с недобри мисли и винаги сме готови да действаме от нашите чувства на гняв, привързаност и невежество. Ако не можем да направим връзка с инструкциите, с нашия учител и с нашите приятели с разбирането, че всичко е чисто и съвършено, тогава нещата могат много да се объркат. Затова е важно да останем свободни от съмнение и погрешни възгледи. Това, разбира се, е как трябва да се отнасяме към ученията, нашия учител и нашите приятели, но това също важи за всички останали

същества. Само тогава, нашата практика ще стане безупречна и чиста. В крайна сметка точно за това тренираме сливането на ум си с мъдрия ум на гуруто.

Признаци за напредък

Подготвителните практики са полезни и практични. Трябва да се обучаваме с тях с отворен и откровен ум. Не трябва да бързаме да ги свършим, но също не бива безкрайно да ги проточваме. Когато започнем тези практики, ще забележим че умовете ни започват да се променят. Начинът, по който реагираме, е различен от преди. Яснота, топлина и сила разцъфват отвътре. Ставаме по-балансиранни и по-гъвкави и нашите импулси и емоции имат по-малко влияние върху нас. Постепенно ставаме по-грижовни, по-отдадени и по-интелигенти. Това са най-сигурните знаци, че подготвителните практики работят както трябва. Има и други знаци, които показват, че практиката ни е ефективна, но те са второстепенни. Например такива които се появяват в сънища.

Посвещение

Когато сме приключили с вътрешните и външните подготвителни практики, сме наистина стъпили на пътя на Ваджра колесницата. Тогава е време да получим узряващите посвещения и освобождаващите инструкции. Това е начинът, по който мъдростта се предава във Ваджра колесницата. Ние казваме, че умът узрява чрез посвещение и се освобождава чрез инструкции.

Узряващите посвещения ни запознават с това, как наистина стоят нещата. Както вече говорихме преди, думите „въведение” и „посочване” трябва да бъдат разбрани по този начин — изправяйки ни лице в лице с това, как наистина стоят нещата. Във Ваджра колесницата, такова въведение по принцип става чрез ритуал от четири посвещения дадени от квалифициран учител до ученик. Всяко посвещение въвежда специфично прозрение. Тези четири посвещения, могат да бъдат описани както следва:

Всичко, което виждаме е видима пустота

Всички звуци са звукова пустота

Всички усещания са блаженна пустота

Всички концепции са будност, която е свободна от мисли.

Първите две — показвайки, че каквото виждаме и чуваме е неотделимо от пустотата — са също обяснени във философията на Великата колесница. Разликата е, че Великата колесница изразява тези неща чрез философско размишление, докато във Ваджра колесницата тези прозрения са реални преживявания предавани чрез ритуали.

Третото посвещение показва, че всички усещания са блаженна пустота. Тук, енергийните канали, енергии и есенции в тялото се използват да подпомагат за реализацията, че всички усещания — независимо дали са приятни, неприятни или неутрални — са всъщност нищо друго освен велико щастие. За разлика от първите две посвещения, този процес е характерен само за Ваджра колесницата. Както е и четвъртото посвещение, откритието, че истинската природа на мислите е будност, която е изначално

свободна от мисли. Същността на мисълта е будност, свободна от мисли. Когато това ни бъде посочено, можем директно да осъзнаем, че природата на мислите е мъдрост.

Във Ваджра колесницата има много практики и подходи. Но перспективата на четвъртото и последно посвещение е кулминацията от всички. Тук сме изправени лице в лице с истинската природа на мислите — преживяваме природата на мислите като будност, която е свободна от мисли. Обаче е от решаващо значение за нашето преживяване да бъде автентично, в противен случай няма да доведе до автентична реализация. Ако интелектуализираме четвъртото посвещение и погрешно разберем неговото значение, тогава пътят е затворен. Ако мислим, че сме преживяли как стоят нещата, и все пак това не е така, тогава пътят е блокиран, защото всичко, което правим впоследствие ще се разгърне основавайки се на погрешна основа.

Погрешно разбиране на пустотата

Трябва да сме ясни относно правилния възглед. Възгледът е основата за нашето обучение. Разбирането ни на възгледа определя дали практиката ни е автентична. Ако изградим погрешен възглед, ще има грешки навсякъде. Всъщност, природата на неразбирането е погрешно да мислим, че сме разбрали. Например, в контекста на будистката философия, това може да се появи, ако чувстваме, че нашето разбиране на пустотата е перфектно, дори и ако само имаме интелектуално разбиране на пустотата, което е далеч от дълбочината на

истинското, преживяно прозрение. Ако това погрешно разбиране остане непроверено, практиката ни може да се превърне в един навик, в който просто размишляваме върху набор от избрани концепции — и така затъваме духовно. За да придобием истинско разбиране на пустотата, трябва да получим инструкции директно от реализиран учител, който или която има истинско преживяване на пустотата.

Погрешно разбиране на природата на ума

Точно както можем да грешим относно пустотата, така можем да грешим и относно природата на ума. Например, може да си мислим, че знаем как да поддържаме осъзнаването на природата на ума, докато всъщност не го правим. Може би си мислим, че просто трябва да бъдем осъзнати относно нашите мисли докато те идват и си отиват. Всичко, което правим тогава, е просто да седим и да наблюдаваме мислите си. Опитваме се да следим всеки малък импулс и всяко възприятие. За съжаление, това няма абсолютно нищо общо с осъзнаването на природата на ума.

Погрешно разбиране на будността

Същото се отнася за изначалната будност на ума. Да осъществим изначалната будност е въпрос на разпознаване на будността, която е без мисли. Когато чуем това, може да останем с впечатлението, че просто трябва да се уверим да нямаме никакви мисли. Но просто да нямаме мисли, със сигурност не е същото като да осъществим будност, която е без мисли. Будността без мисли е ярка, остра, жива и директна. Трябва да се разгърне по този начин, ако искаме

разпознаването на будността без мисли да бъде нашата практика. С други думи, от решаващо значение е да видим нещата така, както са. В противен случай нашето погрешно разбиране може бързо да ни отведе в задънена улица.

Най-висшият водач

Подготвителните практики ни спасяват от задънени улици. Това е и причината да търсим напътствие в будистките учения — и затова думите на Буда са предавани от поколение на поколение и защо учим класическите коментари и трактати и до днес. Устните инструкции служат за същата цел, но е от решаващо значение да ги получим от някого, който вече олицетворява прозрението и преживяването, които инструкциите са предназначени да предават. С други думи, нашият учител трябва да бъде някой, който е осъществил истинската природата на реалността — някой, на който можем да се доверим, защото той или тя говори от опит. Такъв учител може безпогрешно да ни предаде инструкциите и да се увери, че няма да ги разберем погрешно. Затова е толкова важно да срещнем квалифициран водач и да държим връзка с него или нея, докато всичко е напълно ясно за нас.

Един специален път

Всички будистки традиции се фокусират върху постигането на правилния възглед. И все пак в днешно време изглежда, че много хора са особено заинтересовани от инструкциите на Ваджра колесницата. Без никакви съмнения това е така, защото Ваджра

колесницата не изисква от нас да се откажем от нещата, на които се наслаждаваме в този живот. Наистина във Ваджра колесницата такива неща се смятат за самия път към пробуждане. Петте разрушителни емоции — заблуда, желание, гняв, гордост и завист — се смятат за пътя към пробуждането в един живот и самсара е разпозната като самото пробудено състояние.

Един спокоен ум

Ако искаме петте разрушителни емоции да бъдат нашият път към пробуждането в един живот, тогава се нуждаем от правилния възглед и практиката ни трябва да бъде в синхрон с основната чистота на всички неща. Всичко стои и пада с въведението в природата на ума и нашето разпознаване на правилния възглед. За да постигнем правилния възглед, има няколко неща, които може да направим.

Например, една специална техника ни подготвя за правилния възглед, като позволява на ума ни да се отпусне и да утихне. По-лесно е да разпознаем правилния възглед, когато умът е спокоен. В същото време, трябва да разберем, че тази техника е просто средство, а не самоцел. *Спокойният ум не е същото като освобождението.* Но освен ако умовете ни не са спокойни, нашата способност да осъществим как стоят нещата не може да се развие. Затова понякога се казва, че прозрението изисква спокоен ум.

Ако вземеш чаша с мътна вода и продължаваш да я бъркаш, водата никога няма да стане ясна. Но ако спреш да я бъркаш, нечистотиите постепенно ще потънат на дъното, докато накрая

водата е напълно ясна. Умът ни е по същия начин. Когато спрем да храним мислите си и оставим ума да се успокои, той се избистря от само себе си.

Неподправена естественост

Има много видове спокойствие на ума, но във Ваджра колесницата намираме един вид, който е особено полезен. Нарича се неподправена естественост. Този вид медитация е много проста. Всичко, което трябва да направим, е да оставим ума да бъде точно както е:

Не създавай нищо, не потискай нищо. Просто остави ума си да бъде точно така както е, точно сега, точно в този момент, изцяло свободен от надежди и очаквания.

Звучи лесно и ясно — и е лесно. Обаче, защото навикът да правим и да действаме е толкова вкоренен в нашето същество, всъщност може да бъде много трудно изобщо да не правим нищо. Така че трябва да бъдем осъзнати и непрекъснато да си напомняме, че няма нищо за вършене. Когато си спомним просто да оставим ума да бъде такъв, какъвто е, тогава умът става естествено спокоен. Този вид умствено спокойствие е най-доброто възможно спокойствие. От там, истинско прозрение може да започне да се разгръща.

Разликата между техника и реализация

Когато умът е в покой, има пространство за истинска мъдрост да се разгърне. Поради тази причина е от решаващо значение да

знаем как да успокоим ума. За да постигнем един спокоен ум, няма по-добър метод от това просто да сме естествено отпуснати в настоящия момент. Но помни: това е само метод, а не самоцел! Да оставим ума отпуснат в неподправена естественост не е същото като разпознаването на природата на ума. То е вратата към реализация, мъдрост, и прозрение, *но не е идентично със самата реализация*. Много е важно да разберем тази разлика. Отпускането на ума в неподправена естественост е техника, която помага на мъдростта да се роди. Когато позволим на ума да се отпусне естествено, точно какъвто е, тогава разпознаването на природата на ума изобщо не е трудно.

Много методи, една цел

Има много неща, които можем да правим, за да се отпуснем в неподправена естественост и да разпознаем природата на ума. Много практики помагат за премахването на замъгляванията в умовете ни и допринасят за събирането на правилните условия. Всички многобройни техники, практики, изследвания, размисли, съзерцания и медитации споделят една обща цел — да подпомогнат на нашето разпознаване на природата на ума. Това е и причината да се молим на пробудените учители и да искаме от тях благословии и помощ. Това е причината да се учим да сливаме умовете си неразделно с техните пробудени умове. Това обучение има една единствена цел — да ни позволи да разпознаем природата на ума.

Уединение

Ако искаш да осъществиш природата на ума, полезно е да прекараш някакво време в едно спокойно, тихо място, където няма разсейвания. Открий отдалечено място, далеч от светски дела, където можеш да се фокусираш върху Дхарма. Това е най-доброто място, където да бъдеш. Там можеш да оставиш настрана притесненията и опасенията от ежедневието и вместо това да отделиш време на това, което наистина има значение. Учителите от миналото са правили това и ние също трябва да го направим. Като начинаещи почти няма да видим развитие, ако не отделим специални периоди от време за нашата практика. Трябва да прекараме време в ритрийт. Това е начинът, по който практиката ни ще набере скорост и сила. Тибетската традиция препоръчва да отделим три години за практика в ритрийт. Ако това не е възможно, опитай се няколко месеца ритрийт всяка година. Две или три седмици трябва бъдат минимумът, но разбира се всякакъв период на ритрийт е полезен.

Нашето време, нашият избор

Ако не отделим време за практикуване, трябва да бъдем честни със себе си и да приемем, че ще бъде много трудно да се възползваме от изключителната възможност, която имаме точно сега в този живот. В момента сме живи, но животът ни се изчерпва, независимо дали го желаем или не. С всеки изминал ден животът ни е с един ден по-кратък. Без значение как сме решили да прекараме живота си, скоро всичко ще свърши. Може би сте

заети и имате много задължения. Може би чувствате, че имате много очаквания, на които трябва да отговаряте. Но наистина ли останалата част от живота ви е напълно резервирана? Нямате ли думата как да прекарате времето си? Замислете се относно това. Наистина ли няма свободно време през деня? Разбира се че има. Всъщност всички ние имаме огромно влияние върху начина, по който животът ни е изграден. Така че, защо не упражните влиянието си сега и отделите време за практиката си? Ако планирате време в място, което е благоприятно за практика и има малко разсейвания, ще имате възможност да стигнете дотам.

Не е въпрос на наблюдаване

Когато сме на място, където можем да се съсредоточим изцяло върху практика, тогава умът може да се успокои. Когато умът се успокои, той може да развие прозрение в собствената си природа. Докато позволяваме на тялото, гласа и ума ни да се отпуснат в естествеността, трябва да си припомним: *Възгледът не е въпрос на наблюдаване, затова се откажи от самия акт на гледане!*

Какво се случва, когато вземем такава инструкция присърце? Докато умът почива в неподправена естественост, ние си припомним, че правилният възглед не може да бъде произведен или разработен. Тогава какво друго можем да направим освен да пуснем всички референтни точки, включително и самата идея за правилното разбиране на възгледа? Когато всички усилия и референтни точки бъдат напълно пуснати, основната природа на

ума се разкрива и осъществяването на правилния възглед се проявява от само себе си.

Знаем много добре

Знаем много добре, че ако не отделим време за практика, никога няма да се захванем с нея. Да знаем, че нещо е много важно, и в същото време да го пренебрегваме, не е просто безсмислено — то е абсурдно. Това е като човек, който умира от жажда на брега на огромно езеро. Това е една добра аналогия за която да си спомняме.

Хватката на съзнанието

Правилният възглед е вратата към освобождението. Невежият ни ум, който се върти в самсара е създаден от нашите мисли. Мислите ни са основата на негативните ни емоции, които управляват нашата заблуда и създават болка и страдание за всички.

„Мисленето” е нашият вкопчен ум. Мисленето е умът ни, когато се спре на нещо и няма способността да пусне. Това е причината за всичките ни проблеми: вкопченият ум, който не може да пусне.

Това е една много важна точка. Ако мислите ни създават проблема — ако всъщност те са проблемът — тогава да работим с мислите си не е осъществимо решение. Няма значение колко може да сме способни да фокусираме и насочваме вниманието ни, защото точно там — в хватката на съзнанието — започват всички беди.

Будност, която е освободена от мисли

Само пълната липса на мисли може да ни освободи. Трябва да достигнем будност, която е напълно ясна и свободна от мисли. Поради тази причина никакъв вид обучение по медитация няма да бъде полезно, защото няма нищо, което да държим в ума, нищо върху което да се съсредоточим, и няма къде да си насочим вниманието си. Така че откажи се от идеята за медитация и вече няма да бъдеш разсеян. Будността, която е свободна от мисли, разтваря хватката на нашия невеж и дуалистичен ум. Будността, която е свободна от мисли, взривява граматиката на обикновеното ни съзнание и отива отвъд субект, обект и действие. Будността, свободна от мисли не може да бъде уловена от мисъл. Тя е — съвсем буквално — *немислима*. И все пак, може да тренираме съзнанието ни да е разпознае. Измежду всички техники, които можем да използваме, да оставим ума да се отпусне в неподправена естественост е една от най-добрите.

Нашата истинска природа

Това съм го споменал вече много пъти. Трябва да разберем, че всички обусловени неща са непостоянни и следователно да видим през всички заблуди, които обикновено ни заблуждават. Когато направим това, е трудно да не почувстваме отвращение към цялата ситуация. С отвръщение и разочарование желанието за свобода пламва — жарък копнеж за свобода, който вдъхновява и подхранва всичко, което правим. Непостоянството боли... но причината да размишляваме върху смъртта и разрухата е не

защото обичаме да се чувстваме потиснати. Ние го правим, защото ни дава куража и силата да погледнем на света с любов и съчувствие. Любовта и съчувствието лекуват ума. Когато погледнем на света с любящи очи, всички вредни мисли и чувства естествено изчезват.

По този начин любовта и съчувствието повишават нашето разбиране и обучение. Инструкциите ни казват да пуснем хватката на дуалистичния ни ум. В момента, в който концептуалният ум освободи хватката си, ние приемаме будността, която е истинската природа на всички същества. Това сме ние всички наистина. Получаваме това, като пряк опит, винаги когато концептуалният ни ум спрял и нашето обикновено дуалистично възприятие е срутено.

Нашата медитация е неподправена естественост. Припомни си примера с мътната вода — ако оставиш водата на мира, тя ще се избистри от само себе си. Същото се отнася за ума. Ако не държим съзнанието заето, то се успокоява — и природата на ума се разкрива от само себе си.

Широко отворени, като небето

Как ставаме истински практикуващи във Ваджра колесницата? Всичко зависи от ума и осъзнаването. Умовете ни трябва да се преобразят в ума на един практикуващ — широко отворен и напълно отвъд малката клетка на мисленето. Умовете ни трябва да станат безгранични и безпрепятствени, като широко отвореното небе. Това е начинът, по който да практикуваме.

Съзнанието е отпуснало хватката си и вече няма нищо, към което да се привързваме, нито някой, който да се привързва. Това е съвършената практика. Всичко, което остава, е мъдрост — безпрепятствена, чиста будност. Това е прозрение в природата на реалността — оригинална чиста будност. Това прозрение се различава от всички други видове разбирания и осъществявания, защото точно там, точно в този момент, реалността е видяна и разпозната точно така, както е. Това е истинската природа на всички същества. Това е пробуждането на всички буди.

Отвъд надежда и страх

Когато хватката на концептуалния ум се освободи, първоначалното състояние се появява и всички прекрасни качества, за които сме чували толкова много, получават пространство да се разгърнат. Безграничната любов и съчувствие на будите, мъдростта, която вижда всичко, докато разпознава истинската природа на всичко — такива качества се проявяват от будността без мисли. Тогава няма нищо, за което да се надяваме, и няма нищо, от което да се страхуваме. Тогава сме се освободили от всички вериги на концептуалния ум. Тибетският учител Гоцангпа веднъж е казал:

*Умът на едно обикновено същество,
Е никога нищо друго освен пробудена мъдрост.
Ако разпознаеш това, дори и без учител да ти го покаже,
Ето това е!*

Същността на будистките учения

Трябва да практикуваме същността на ученията. Това е, което аз самият се опитвам да правя, и макар че не винаги успявам, давам всичко от себе си. Ето три инструкции, които обобщават същността на ученията на Буда:

Разбирането, че този свят е непостоянен и че времето ти е кратко, отслаби привързаността и се научи да пускаш.

Смятай всички същества като свои собствени родители и се обучавай неуморно да бъдеш щедър, дисциплиниран, търпелив, ентусиазиран, съсредоточен и мъдър.

Природата на ума ти е съвършено пробуждане — осъзнай го, преживей го и го осъществи.

Има и четвърта инструкция, която се намира само във Ваджра колесницата. Тя ни казва да потърсим човек, който може да ни покаже природата на ума — един гуру с опит и почтеност. Такъв човек може да ни доведе лице в лице с природата на ума, и когато това се случи, всички препятствия отпадат. Да познаваш такъв човек е източник на невероятна сила и мощ. Четвъртата и последна инструкция е следователно:

Смятай своя учител за буда и остави умовете ви да се слепят неразделно.

За автора

Чоки Нима Ринпоче е световноизвестен будистки учител и майстор на медитацията. Роден в Тибет през 1951 г., той е първият



син на майка си Кунсанг Дечен, отдадена будистка практикуваща, и баща си Тулку Урген Ринпоче, осъществен майстор на будистката медитация. Като малко дете той е разпознат като седмото възплъщение на тибетския майстор на медитацията Гар Друбчен, и е поставен като главния лама на манастира Дронг в региона Накчука, на север от столицата Лхаса.

През 1959 г., след окупацията на Тибет, Ринпоче бяга със семейството си в Индия и Непал, където е прекарал младостта си, и е учил при някои от най-прочутите тибетски будистки майстори, включително Шестнадесетия Кармапа, Дилго Кхенце Ринпоче, и Тулку Урген Ринпоче. През 1976 г., той е интронизиран за абат на манастира Ка-Нинг Шедруб Линг в Катманду, който и до днес остава сърцевината на неговата непрекъснато нарастваща дейност. Днес, повече от 500 монаси и монахини са под неговите грижи в тези и други манастири в Непал. Манастирът Дронг, който бе напълно разрушен по време на

Културната революция, наскоро бе възстановен и отново е дом на монашеска общност.

Чоки Нима Ринпоче е основателят и духовният глава на многобройни центрове за изучаване на будизъм и будистка медитация в Азия, Европа и Северна Америка. В Непал, той ръководи института Рангджунг Йеше, международен център за обучение, където учениците могат да получат бакалавърска, магистърска и докторска степен по будистки изследвания. За онези, които искат да учат и практикуват от вкъщи, Ринпоче също предлага онлайн медитационна програма, която покрива целия будистки път. В родината си в Непал, той е силно ангажиран със социална работа чрез местната си благотворителна организация Шенпен. За да научите повече за Чоки Нима Ринпоче и неговата дейност, посетете www.shedrub.org. (Английски)