

# Да се научим на състрадание

Учения от първото  
посещение в Европа

17-ИЯ КАРМАПА  
Огиен Тринлей Дордже



# Да се научим на състрадание

Учения от първото посещение в Европа

17-ия Кармапа, Огиен Тринлей Дордже

Превод от тибетски на английски език:  
Ringu Tulku Rinpoche & Damchö Diana Finnegan

Превод на български език:  
Вяра Тимчева

Редактор: Таня Свечникова

Публикация на Фондация „Кармапа“ – Европа



KARMAPA FOUNDATION  
EUROPE

Фондация „Кармапа“ – Европа  
Karmapa Foundation Europe  
23, Rue d'Edimbourg  
1050, Brussels  
Belgium

[www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)

© 2015, Негово Светейшество 17-ия Гялва Кармапа, Огиен Тринлей Дордже  
© 2015 by His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Всички авторски права за Европа на произведенията на Негово Светейшество 17-ия Гялва Кармапа се управляват от Фондация „Кармапа“ – Европа от името на Негово Светейшество.

Целта на всички публикации на Фондация „Кармапа“ – Европа, на хартия или виртуални, е да разпространяват възможно най-широко и пълно посланието на мъдрост, обич и състрадание на 17-ия Гялва Кармапа, Огиен Тринлей Дордже, за да стане известно и достъпно на читателите в Европа и извън нея.

Виртуалните книги на Фондация „Кармапа“ – Европа на английски и други европейски езици са безплатни и достъпни за сваляне от уебсайта на Фондацията:  
[www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)

Виртуалните книги на Фондация „Кармапа“ – Европа могат да бъдат отпечатвани на хартия като материални книги и разпространявани безплатно за лична употреба, свободно разпространение или разпространение на цена, която не надвишава разходите по отпечатването им.

В случай че продажбата им доведе до нетна печалба, моля да следвате стриктно условията и реда, описани за целта в „Декларацията за авторско право“, която може да бъде намерена на страницата за сваляне на виртуалната книга на уебсайта на Фондация „Кармапа“ – Европа.

Издание на Damchö Diana Finnegan & Annie Dibble

*Дизайн: Paul O'Connor, Judo Design*  
*Снимка на корицата: Francois Henrard*

# Съдържание

СЪДЪРЖАНИЕ	3
ВЪВЕДЕНИЕ	4
<b>ПУБЛИЧНИ БЕСЕДИ</b>	<b>6</b>
ЖИВОТ СЪС СМИСЪЛ	7
ОБИЧТА	11
ЕКОЛОГИЧНАТА КРИЗА	15
СЪСТРАДАНИЕТО В ЕДИН ГЛОБАЛИЗИРАН СВЯТ	19
ИЗКУСТВОТО	22
<b>УЧЕНИЯ, СВЪРЗАНИ С ДХАРМА</b>	<b>28</b>
ОБЩИ ПРЕДВАРИТЕЛНИ ПРАКТИКИ	29
ПРЕДВАРИТЕЛНИ ПРАКТИКИ: ГУРУ ЙОГА	35
<b>УЧЕНИЯ ПО ВРЕМЕ НА ПОСВЕЩЕНИЯ</b>	<b>46</b>
ПОСВЕЩЕНИЕ НА 84-МАТА МАХАСИДХИ	47
ВАДЖРАСАТВА	49
МЕДИЦИНСКИЯТ БУДА	51
КАРМА ПАКШИ	52
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	<b>54</b>
НЮРБУРГРИНГ	55
БЕРЛИН	56
ЗА АВТОРА	58
ДРУГИ ПУБЛИКАЦИИ НА 17-ия КАРМАПА	61

## Въведение

През май и юни 2014 г. Негово Светейшество 17-ият Кармапа, Огиен Тринлей Дордже, сбъдна дългоочакваното желание на своите ученици от Европа – осъществи двуседмично посещение в Германия. По този исторически повод той предприе пътуване из страната и даде поредица от конференции пред препълнени аудитории, срещна се с духовни водачи от различни религии и изпълни задълженията си като глава на древна, 900-годишна будистка традиция.

За мнозина идването на 17-ия Кармапа бе изживяно не само като изключително първо посещение в Европа, но и като завръщане у дома – завръщане към нещо познато и обичано, нещо, което ни е липсвало. Неговият предшественик в традицията на преражданията на Кармапа – 16-ия Кармапа, Ранджунг Ригпе Дордже – изигра ключова роля при разпространението на тибетския будизъм в Европа през седемдесетте години на ХХ век. По време на две големи обиколки из Европа 16-ият Кармапа посети няколко различни страни, извършвайки церемонии на Черната корона<sup>1</sup> и посявайки семенцата на Дхарма в сърцата на безброй млади европейци. Четири десетилетия по-късно, и с някои бели кичури в повече, много от същите тези ученици се стекоха от цяла Европа, за да присъстват на ученията на 17-ия Кармапа, продължавайки по този начин връзката си с неговия предшественик, 16-ия Гялва Кармапа.

17-ият Кармапа създаде също така и нови връзки по време на пътуването си, като се срещна с много млади хора. Негово Светейшество често говори за основните глобални проблеми, които среща днешното младо поколение. Той прави това не само в качеството си на един от най-важните съвременни духовни водачи в световен мащаб, но също и като млад човек, още ненавършил 30 години, който споделя със собствените си връстници отговорността за справяне с тези проблеми.

Неговите послания, свързани, наред с другото, с екологията, консумеризма и алчността и поставящи в основата на всичко състраданието и любящата доброта като универсални ценности намериха дълбок отзвук в сърцата на хилядите хора, дошли да чуят беседите му. Гялва Кармапа докосна не само практикуващите будизма, но и безброй необвързани с религията европейци в търсене и копнеж за повече мъдрост и състрадание в свят като днешния.

Редът, под който ученията му са поместени в тази книга, не е хронологичният ред, в който те бяха проведени. Както е редно за човек, завръщаш се след дълго отсъствие, Негово Светейшество 17-ият Кармапа най-напред посети седалището си в Европа – института Камалашила в региона Айфел в Германия, където изнесе беседи и обучения, свързани с Дхарма, и извърши посвещения. Едва след това той отпътува за Берлин, където изнесе публични беседи за по-широка аудитория, в т. ч. за небудисти. В книгата този ред е променен – тя започва с беседите, изнесени в Берлин и предназначени за широка публика, и продължава с по-традиционното будистко учение, предоставено по искане на института Камалашила. След това в книгата са поместени ученията, дадени по време на посвещенията и на двете места. Негово Светейшество говореше главно на тибетски, макар и често да

---

<sup>1</sup> Черната корона – символ на духовните водачи на традицията Кармапа през вековете, който олицетворява способността им да помагат на всички чувстващи същества (тази и всички бележки под линия в текста са на преводача).

преминаваше на английски. Ученията му са леко променени за целите на публикацията.

Изказваме най-сърдечна благодарност на Негово Светейшество 17-ия Кармапа за вдъхновяващите му беседи и за позволеното му да ги публикуваме на английски и на други европейски езици. Преподобната Дамчо Даяна Финеган набра, преведе и редактира текстовете в книгата с помощта на Ани Дибъл. Дължим им специална благодарност, както и на Пол О'Конър за хубавия дизайн. Благодарим на всички онези, които посветиха труда си на това книгата да достигне до читателите. И накрая, много сме задължени на всички институции и хора, които направиха възможно провеждането на тези учения, най-напред като спомогнаха за идването на Негово Светейшество в Европа, а после и като организираха събитията и беседите.

Надяваме се тази книга да допринесе за разцъфването на повече състрадание в сърцата на всички нейни читатели и да донесе повече мир и доброта в този свят.

Рингу Тулку  
*Председател на Фондация „Кармапа“ – Европа*  
18 юни 2015 г.

**Част Първа**

# **Публични беседи**

**Берлин**

## Глава 1

# ЖИВОТ СЪС СМИСЪЛ

Най-напред искам да поздравя всички ви. За първи път имам възможността да дойда в Европа, но желях да сторя това от години. Този етап от пътуването ми ме води в Берлин, столицата на Германия, и аз съм много доволен, че съм тук.

Темата на днешната ни беседа е внушителна и има толкова дълго заглавие, че дори ми е трудно да го запомня цялото: „Древна мъдрост за модерен свят – сърдечни съвети за живот със смисъл“. При все че звучи сериозно и впечатляващо, тази част от пътуването ми в Европа ще бъде съсредоточена върху по-неформални разговори, докато първата му част – престоят ми в института Камалашила, недалеч от Нюрбургринг в немския регион Айфел – бе предвидена за по-формални теми, свързани с Дхарма<sup>2</sup>.

Днешната ни тема – живот със смисъл – ми напомня първата ми среща с хора от Запада. Връзката ми със Запада – и с европейците – датира от времето, когато на седемгодишна възраст бях признат за Кармапа. Видях европейци, когато ме отведоха в манастира Цурпу. Там, където долината се стеснява, точно преди да се пристигне в манастира, има парк. Именно там зърнах първите си хора от Запада – двама европейци, които ми се сториха твърде странни на вид, високи и слаби, като извънземни. Оттогава поддържам редовна връзка с европейци и други хора от Запада; много от тях станаха мои приятели. Искам да им дойда на посещение още от времето, когато бях седемгодишен. Сега съм на 28 години и най-накрая е удовлетворено желанието, което имах през всичките тези години.

Най-голямата промяна в живота ми настъпи в края на 1999 г., когато бях 14-годишен и реших да избягам от Тибет в Индия. За причините, които мотивираха решението ми, в пресата се изписа много. Някои дори заявиха, че съм заминал в Индия да събирам свещени предмети, които впоследствие да върна обратно. Ала една от основните причини за отиването ми в Индия беше да се сдобия със свобода, главно свободата да пътувам. В продължение на години подавах до китайското правителство заявление след заявление за разрешително за пътуване, но без успех. Ето защо сам взех решение да замина за Индия, за да съм в състояние да пътувам до различните континенти, да се срещам с приятелите си в Дхарма и да извършвам дейности, свързани с Дхарма.

Когато напуснахме Тибет по посока Индия, нямахме никаква сигурност, че начинанието ни ще успее, но вярата ни крепеше. Както без съмнение знаете, много тибетци продължават да бягат в Индия, както сторих аз; за предприемането на подобно пътуване те черпят сили от искрената си вяра и своята отдаденост. В деня на бягството ни казах на спътниците ми: „Днес тръгваме за Индия, но нямаме представа дали в действителност ще успеем да се доберем дотам. При все това, дори и да срещнем пречки по пътя си, не трябва да съжаляваме. Щом сме поели във вярната посока, дори и само няколко крачки да успеем да направим към нея, значи няма място за съжаление“.

---

<sup>2</sup> В тази книга най-напред са поместени публичните беседи от Берлин (от първа до шеста глава), а след това – беседите, свързани с Дхарма (от седма глава).



Роден съм в Тибет и там съм прекарал първите 14 години от живота си. Следващите си 14 години, всъщност скоро ще станат 15, прекарах в Индия, и ето че едва днес успях да предприема първото си пътуване в Европа. През тези години нещата не се получиха точно така, както се бях надявал. Макар досега да съм живял 28 години, което не е кой знае колко дълго време, животът ми е бил изпълнен с немалко предизвикателства и промени и съм натрупал опит от много различни преживявания, както добри, така и лоши. Затова, макар и физически да съм млад, понякога психически не се чувствам така. Чувствам се, сякаш съм видял твърде много, сякаш вече съм старец.

Това не е животът, който избрах; просто така се случи. В зората на живота си не съм и предполагал, че ще бъда Кармапа и не съм положил никакви усилия да получа това име; това просто се случи. Не беше въпрос на избор. Освен това съм преживял доста трудности; споменавам го, защото ми хрумна, че преди да ви говоря за това какво означава живот със смисъл, първо би трябвало да кажа дали намирам собствения си живот за смислен. Може би трябва първо да отговоря на въпроса дали намирам собствения си живот за щастлив. Това не е лесен въпрос. Животът със смисъл не е нещо, което просто ви сполита без причини и без условия. Той изисква усилия. Фактът да бъда Кармапа не е достатъчен сам по себе си, за да стане автоматично животът ми благотворен.

Мнозина сякаш смятат, че да бъдеш Кармапа означава внезапно да се сдобиеш със свръхсили – все едно от пространството ненадейно е пристигнало извънземно и ме е отнесло на друго ниво. Хората очакват, че щом са ме обявили за Кармапа, аз изведнъж съм станал могъщ, докато в действителност трябваше много да уча и да положа безкрайни усилия. И преди да имам време да постигна някакъв напредък, хорските очаквания вече ме затрупваха, правейки нещата още по-сложни. Дали ще придадем смисъл на живота си зависи от собствените ни усилия и действия, и най-напред от мотивацията, която самите ние залагаме. Нещата не се случват от само себе си.

Когато получих името Кармапа, се видях изправен пред изключително предизвикателство – дали ще имам и личен живот успоредно с живота ми на Кармапа? Обикновено хората имат професионален живот, който водят, когато са на работното си място, а едновременно с това имат и личен живот, когато не са на работа. Например един работник в завод си има професия, която го определя, когато е на служба. Но в моя случай аз по 24 часа в денонощието съм на служба като Кармапа. Представете си – когато сте сам, сте Кармапа; когато сте с други, пак сте Кармапа.

В известен смисъл, всичко, което имам, трябва да бъде посветено на същността ми на Кармапа. Няма място за друг личен живот извън същността ми на Кармапа. Всички неща като личен избор, лична свобода, лични права и личен живот са невъзможни. Ако някой ме попита как ми е името, трябва да отговоря: „Кармапа“. Ако после ме попита какво работя, отговорът ми отново е „Кармапа“. Ако просто ме попитат кой съм, казвам „Кармапа“.

Това в действителност ми се случи, когато пристигнах в Индия като бежанец. За личните ми документи беше необходимо да посоча името и професията си. Тогава се породиха дебати дали Кармапа е името или дейността ми. Не можех да кажа нито че Кармапа не е професионалното ми поприще, нито че не съм Кармапа. В продължение на няколко седмици имаше сериозни разисквания дали Кармапа е име или дейност и научих, че дебатът се е провел на доста високо равнище в индийското правителство. Идеята, че да служа като Кармапа е за мен професионална кариера или работа, но че самият аз не съм Кармапа, ми се видя

доста привлекателна, тъй като това би означавало, че съм свободен. Но в действителност нещата не стоят така. Моят собствен опит показва, че е невъзможно разделение между личния ми живот и живота ми като Кармапа и че следователно нямам друг избор, освен да положа усилия да живея живота си като Кармапа.

„Кармапа“ означава човек – жена или мъж – който ангажира своите действия в името на просветлението. Самото име „Кармапа“ съдържа думата „карма“, която означава „действие“ на санскрит, древния език на Индия. „Па“ идва от тибетски и се отнася до човек. В идеалния случай Кармапа е човек на действието. В другия край на спектъра Кармапа е работник, нещо като служител. Същността на живота на Кармапа е да работи и действа за благо на другите. Ако съм способен да бъда полезен на другите, животът ми като Кармапа е изпълнен със смисъл. Ако не съм им полезен, животът ми като Кармапа е провален. И така, моят живот, личен или в качеството ми на Кармапа, е посветен на това да бъде благотворен за другите. Отговорността ми – или животът ми на Кармапа – е да работя в полза на другите въз основа на любовта и мъдростта на Буда, като намалявам или премахвам страданието на създанията и увеличавам тяхното щастие.

Поради тази причина е ясно, че моят живот изцяло зависи от другите. И аз изцяло чувствам това. Например сега съм в Европа и много хора са се събрали тук; и виждам колко са доволни. Поглеждам към аудиторията и толкова много лица ми отговарят с усмивка. Това ме радва и чувствам, че животът ми се е изпълнил със смисъл. Когато напуснах Тибет, оставих там родителите си и всичко, което ми бе близко. Но днес, когато се намирам в Европа, чувствам, че саможертвите и усилията ми не са били напразни, а напротив, изпълнени със смисъл. Животът ми придобива смисъл изцяло чрез другите, и когато другите го изпълват по този начин със смисъл, те са безкрайно добри към мен.

От все сърце вярвам, че силата ми идва от другите – от хората като вас – защото вие ми дарявате голяма надежда и стремеж. И дори да съм изправен пред множество предизвикателства, вашите надежда и доверие ми позволяват да ги превъзможна и да продължа напред; те ме правят по-силен и по-издръжлив. Колкото повече надежда и доверие влагат в мен другите, толкова повече сили имам да продължа. Дейността ми на Кармапа и моите действия са насочени към благо на всички чувстващи същества, но същевременно изворът на силата да бъда благотворен за тях идва от самите чувстващи същества. По този начин другите осмислят моя живот.

Ако обаче въпросът е дали животът ми е щастлив, то отговорът му е труден. Ако трябва да съм честен, животът ми беше по-щастлив, преди да ме признаят за Кармапа. Когато бях шестгодишен или още по-малък и тичах на свобода из полянките, където отраснах, именно тогава опознах повечето чувства, свързани с щастието. Днес не бих могъл да кажа, че съм особено щастлив. Но пък живот, изпълнен със смисъл, се простира много по-дълбоко от усещане за щастие. Нуждаем се от нещо, което да трае отвъд временните състояния на еуфория и емоционално вълнение, които отмират след няколко мига или след няколко часа. За да бъде животът ни смислен, той трябва да бъде плодотворен и изпълнен със значение, по 24 часа в денонощието, дори когато спим.

С това искам да кажа, че за да бъде животът ни изпълнен със смисъл, най-напред ни е нужна цел и че тази цел трябва да е дългосрочна и трайна. Тя не бива да е насочена само към близкото бъдеще и не бива да е егоистична. Нашият живот е взаимносвързан. Щастието ни се поражда от връзките ни с другите; това важи и за страданието ни. И така, след като сме зависими едни от други, за да водим

живот, изпълнен със смисъл, е нужно да не сме безразлични към другите, да сме загрижени за тях.

Често си мисля, че може би не намираме стойност и цел в рамките на живота, който живеем в това тяло, но намираме такива чрез другите и техния живот. По този начин другите хора стават огледало, в което можем да видим отразени собствените си достойнство и стойност.

## Глава 2

# Обичта

Да бъда тук е сбъдването на една моя мечта, която изглеждаше непостижима, и това безкрайно ме радва. Важно е, че сме се събрали – това стана в резултат на много усилия и труд, така че за мен това е ценен и специален момент.

Днешната ни тема е обичта<sup>3</sup>. Като човешки същества ние още от мига на раждането си зависим от обичта на нашите родители и растем благодарение на техните любов и грижи. Ето защо, още от момента на раждането ни, самото ни оцеляване се основава на обичта.

Най-напред родителите ни дават тяло от плът и кръв и това е ценен подарък; но това, че ни обграждат с обич и внимание, е дори още по-важно. Всъщност именно това е най-ценният им дар за нас. Съществуват обаче и родители, които не са в състояние да изразят привързаност или да положат грижи за децата си. В резултат тези деца растат без усещането за благополучие и като възрастни може също да са неспособни на привързаност или да изпитват тъга, самота или тревожност.

Аз имах щастието да се родя при любящи родители. Майка ми и баща ми не само ме даряваха с обич и привързаност, но също така ме учеха на доброжелателност към другите. Счита ги за първите си духовни учители, защото те първи ме научиха на обич. От най-ранната ни възраст те възпитаваха мен и братята и сестрите ми да се отнасяме към всяко живо същество, дори и към най-дребната мравка, с такава почит, сякаш са ни родители. Така ние бяхме обучени да изпитваме привързаност и уважение и да ценим живота на всички чувстващи същества. На това ни учеха родителите ни неуморно.

Благодарение на тяхната доброта аз от най-ранна възраст бях презразположен да изпитвам чувство на отговорност и на грижа към другите и да търся начини да облекчавам тяхното страдание. Чувствам, че това бе отправната точка – и то възможно най-добрата – за духовното ми пътуване в този живот.

Родителите ми са хора с непрекословна вяра в Дхармата, но без особени интелектуални познания. Баща ми можеше да чете, но майка ми – не. Не бяха получили почти никакво училищно образование, още по-малко пък познания по будистка философия. При все това всичко, на което ме учеха, идваше право от сърцето. Те не ми обясняваха логически принципи и теории, а просто ми даваха искрен нагледен пример как се живее със сърце, изпълнено с обич. И това дълбоко ме трогна.

По тази причина, когато стане дума за възпитаване на ума в обич, доброжелателност и съчувствие, аз не съм убеден, че представянето на тези понятия чрез подробни философски аргументи е най-ефикасният метод. От една страна е добре да се познават логическите принципи, но понякога това само ни кара да загубим от поглед най-същественото и поражда у нас ненужни съмнения.

---

<sup>3</sup> Любяща доброта (loving-kindness) – ключов термин в будизма, който означава загриженост, добронамереност и доброжелателство в най-широк смисъл.

На тибетски имаме една поговорка, която казва, че прекалените интелектуални разсъждения водят до натрупването на повече мисли, но не и на повече мъдрост. В резултат на това някои хора, смятани за много знаещи, не успяват да развържат заплетените възли, на които попадат, когато се опитат да вникнат в съществени елементи от самата практика. Вместо това подходът им е твърде концептуален и възелът на съмненията им става все по-здрав и заплетен.

Вярвам, че всички ние по рождение притежаваме обич и привързаност като естествени човешки качества. Може да са налице количествени разлики – у някои да ги има в по-голяма степен, у други – в по-малка, но определено ги има у всеки от нас. Но нашите обич и доброжелателност се променят в зависимост от обстоятелствата и обкръжението, в което сме израсли. В някои случаи състраданието ни се увеличава, но в други то отслабва.

Бих искал да споделя една случка от собствения си живот. Бях още съвсем малък – три или четиригодишен, но все още си я спомням много живо. Роден съм в семейство на номади; оцеляването ни се дължеше почти изцяло на продуктите, които получавахме от животните – масло, сирене и месо. Там, където отраснах, нямаше зеленчуци, нито картофи, нито нищо подобно. Нямахме друг избор, освен да разчитаме на животните си.

Есента беше сезонът за клане на добитъка – главно овце и якове. Животните в тази област се убиваха предимно като муцуната им се овързваше, за да се задушат. Беше ужасно. Беше нужен поне час, за да умрат. Телата им се тресяха, докато се бореха да си поемат дъх; страданието им бе очевидно. Стенеха и плачеха и когато най-сетне издъхваха, телата им бяха покрити с пот. За мен това беше непоносимо. Желанието да ги защитя, да ги освободя, беше толкова силно, че ме караше да пиция и се налагаше да ме удържат. Това чувство бе много силно. Така се случваше всеки път, когато убиваха животните.

Но при все че правех такива сцени по време на клането, щом животните биваха одрани и идваше време да се яде месото, аз бях на трапезата и ядах от него толкова, колкото и всеки друг, ако не и повече. И това се случи не веднъж, а така беше всяка година; и в един момент просто изглеждаше, че състраданието и привързаността ми са безпредметни. При тези обстоятелства състраданието и обичта ми към животните сякаш отслабиха все повече през годините и аз продължавах да ям месо. Отказах се от месото едва когато дойдох в Индия; главната причина да сторя това беше споменът за силните ми чувства от времето, когато бях малък.

Сега, когато ме питат кое е любимото ми ястие, ако трябва да бъда честен, би трябвало да отговоря „месото“. Но понеже напълно се отказах от консумацията му, вече нямам никакво конкретно любимо ястие.

Когато сме малки, ние спонтанно изпитваме привързаност към останалите – към кученцата, птиците или другите деца. Дори ако наоколо няма други хора или животни, малките деца прегръщат плюшени играчки или кукли, милват ги и се грижат за тях. За тях обичта е съвсем естествена и те обикновено се отнасят и към хора, и към предмети с голяма нежност и привързаност. Когато сме деца, всички имаме тази естествена способност за близост към хора и неща. Би трябвало да тръгнем именно от това спонтанно чувство на загриженост и зачитане и да се учим да го прилагаме във все по-широк план, така че да обхванем всички създания без изключение. Да насърчаваме това чувство, докато не започне да се надига у нас без усилие. По този начин можем да разширим и усъвършенстваме вроденото ни качество на обич и доброжелателност. Много е важно да правим това.

Накратко, у всеки от нас са засяти семенцата на любовта и състраданието; но по същия начин, както младата фиданка се нуждае от грижа и защита, за да се превърне в здраво дърво, така и ние трябва да полагаме активни усилия, за да подхранваме любовта и състраданието у нас, докато станат силни и стабилни. Навсякъде по света, и особено във велика страна като Германия, историята ни показва колко мъка и страдание можем да причиним на другите, ако ни липсват обич и добронамереност. Всички ужасяващи събития от двете световни войни, както и Холокоста, най-напред са станали възможни поради липсата на обич. Не става въпрос за това, че хората са били неспособни да чувстват състрадание, доброжелателство и любов. Ние всички притежаваме тази способност по рождение. Но определено изглежда, че нашето състрадание може да бъде задействано или пък изключвано на воля.

Например често казваме: „Това не е мой проблем. Това си е тяхна грижа. Няма нищо общо с мен“. Ако ние самите или най-близкото ни обкръжение не е замесено, не ни е грижа какво се случва с другите. По този начин изключваме останалите от нашето състрадание и постепенно то намалява в сърцата ни и накрая ставаме жестоки и безсърдечни.

Когато говорим за нещата, които причиняват най-много страдание в света, обикновено цитираме бедността, замърсяването на природата, природните бедствия, липсата на питейна вода или болести като маларията. Но аз чувствам, че всъщност най-големият причинител на болка в света е нашата собствена липса на състрадание, обич и доброжелателство. Много случаи, в които хора биват убивани или изоставяни в ужасни ситуации, биха могли да бъдат разрешени, ако само изпитвахме малко повече състрадание. Мнозина страдат от липсата ни на състрадание. Историята ни дава изобилни примери за това.

И както когато сме били малки деца и сме се нуждаели от обич, за да оцелеем, аз вярвам, че за света днес е от жизнена необходимост хората да се свържат едни с други със състрадание и обич. Това е абсолютно необходимо за оцеляването на човечеството.

Ако ни зададат въпроса дали искаме да сме причинители на страдание в света, дълбоко се съмнявам някой от нас да каже „да“. При все това ние го правим, макар нашето съзнателно намерение да не е такова. Правим го, без да искаме. Как се случва това? В нашия егоизъм мислим единствено за себе си и за собствените си интереси и по този начин автоматично се превръщаме в причинители на страдание. Това е ужасяващо.

И все пак, когато говоря за спешната нужда да развиваме състрадание, моето намерение не е да упражнявам върху вас натиск или да ви плаша с мисълта, че сте някакъв вид убийци. Не страхът е този, който трябва да ни подтикне да действваме; у нас трябва да се зароди желанието да развием естествения си потенциал.

За да илюстрирам думите си, ще ви разкажа следната история: имало едно време възрастна двойка. Те си имали едничко дете – син, който се забъркал в неприятности и попаднал в затвора. Родителите се разболели от тревога и нямало кой да се грижи за тях. Не можели да разчитат на сина си. Той бил зад решетките и не можел да им помогне. По същия начин ние сме хванати в капана на егоизма си като в затвор, чиито стени сами сме си издигнали. Отвъд тези стени се намират всички други създания, които са като родители за нас, но от които ние сме отделени, с които нямаме връзка.

Тези създания имат нужда от вас. Те ви чакат. Но тъй като сте блокирани в затвора на егоизма, вие не успявате да разширите границите на съзнанието си така, че да ги обхванете. И ето че е ваша отговорност – в името на тези, които обичате – да развиете у себе си солидно състрадание и благодарение на силата, която то ще ви даде, да разрушите стените на този затвор от егоизъм и да се освободите.

## Екологичната криза

Тук, в Европа, навярно разполагате с повече информация за околната среда, отколкото имам аз, така че малко мога да кажа в това отношение. Въпреки това смятам, че екологичната криза е най-голямото предизвикателство, пред което сме изправени в 21 век. През последните няколко години отделих време на този проблем и предприех някои скромни мерки за подпомагане на работата по защитата на околната среда.

Най-напред потърсих информация по въпроса, след това започнах да поставям темата на дневен ред чрез организиране на конференции и предприемане на мерки в области като опазването на дивата природа и на горите. Създадохме асоциацията *Хорюг (Khorug)*, която обхваща петдесет и пет манастира с монаси и монахини в Индия, Непал и Бутан, в цялата хималайска област. Тази асоциация не се ограничава само до манастирите от школата Кагю на тибетския будизъм, а включва различни традиции. Създадохме специални групи във всеки манастир и стартирахме кампания за информация и конкретни дейности, свързани с околната среда, които действат не само в самия манастир, а и чрез свързани с него институции. Вярвам, че е важно монасите и монахините да придобият разбиране по екологичните въпроси, тъй като те имат ролята на водачи в хималайските общности. Нашата асоциация действа вече от няколко години.

От ледниците и ледената покривка, разположени в Хималаите и в Тибетското плато, водят началото си толкова много от големите азиатски реки, че Тибетското плато е познато още като „водната кула на Азия“. По същата причина учените започнаха да го наричат „третия световен полюс“. По-конкретно изворите на много от главните реки в Азия се намират именно в Тибет, което превръща Тибетското плато в ключов извор на живот както за Азия, така и за планетата като цяло.

Поради това ми се струва особено важно хималайските народи да бъдат информирани по екологичните въпроси. Макар и в миналото животът на тия народи да бе в хармония с околната среда, това вече не е така. В наши дни, заради бързия материален прогрес, начинът на живот се е променил, а много хора не осъзнават как техният нов начин на живот и материалното развитие вредят на планетата. Те не подозират, че пластмасата не се разгражда, а остава в природата в продължение на хиляди години, и просто изхвърлят отпадъците си, където им попадне. В миналото не им е и хрумвало и не се е налагало да полагат усилия за защита на околната среда, тъй като начинът им на живот е бил в хармония с естественото им обкръжение.

Когато хората чуят за „тибетския въпрос“, провечето от тях незабавно си мислят за политика. Аз смятам обаче, че тибетският въпрос е свързан не само с политическата страна на нещата. Например състоянието на околната среда в Тибет не е политически въпрос. Той дори не е въпрос, който засяга само тибетците, и дори не се ограничава само до една държава. Екологичното състояние в Тибет е от значение за цяла Азия. А ако се погледне в по-широк контекст, този въпрос засяга цялата планета. От този по-широк ъгъл можем да видим, че в продължение на хиляди години тибетският народ е живял в хармония



с природната среда на Тибетското плато. Следователно, за да защитим природата в Тибет, е нужно да защитим тибетския начин на живот – тибетската култура, духовните традиции, обичаи и начини на мислене, които са съвместими с природната среда и подходящи за нея. Това е отвъд политиката и надхвърля интересите на които и да било отделни раси или народи.

Макар да се интересувам от екология, аз самият не съм особено сведущ или опитен. Но получих подкрепа от международната природозащитна организация WWF, и по-специално от една жена, която работи във WWF и която пое под свое ръководство моите дейности в областта на екологията.

За да се развълнуваме от въпросите, свързани с околната среда, и да си поставим за цел да предприемем действия в тази връзка, е нужно, когато заговорим за природата, в ума ни да се оформят определени картини. В наши дни хората живеят главно в градовете, а на израсналите в градска среда им липсва близък контакт с естествената околна среда. Красотата на природата е нещо, което те все по-често виждат само на снимки, вместо да живеят сред нея и да бъдат преки свидетели на това, колко ни е важна и нужна тя. Лично аз имах щастието да отрасна сред дивата пустош в Източен Тибет, в област, напълно незасегната от модерното развитие. Начинът ни на живот беше същия като на предците ни, живели там от хиляди години – непроменен, незасегнат.

В наши дни възможността да преживеем подобен опит вече не съществува. Всичко вече е модернизирено. Но навремето все още беше възможно и аз имах късмета да живея сред природата и да натрупам опит в традиционния начин на живот, съвместим с естествената среда. Ето защо имам у себе си солидната основа, която ми позволява да оценя изключителната важност на природата и да изпитвам към нея истинско чувство на обич, загриженост и уважение. Мисля си, че именно по тази причина, когато говоря за екология, аз не изразявам просто концепции, а истински чувства към природата и връзка с нея и че говоря именно от тази позиция.

Днес съществува тенденция да се наблюдават резултатите, но да се игнорират причините, довели до тях. Например в супермаркетите много деца виждат опаковано телешко, пилешко или друго месо и си мислят, че месото се произвежда в самия супермаркет и в този си вид, без да осъзнават, че зад това стои необходимостта животните да се отглеждат, да им се причини голяма болка и стрес и накрая да бъдат заклани. Не виждаме причините и условията, а просто опакованото месо, което има вид, сякаш е произведено така в завод.

Предшестващите причини и условия изглеждат много далеч от резултатите, които виждаме пред очите си. Да вземем същия пример с околната среда – ако промените, причинени от унищожаването на природата, са далеч от нас, ние не ги виждаме и не ги разбираме.

Както вече споменах, нямам кой знае какви познания по екология. Все пак мога да кажа, че в крайна сметка екологичният въпрос е въпрос на духа, защото засяга поведението на хората, а поведението се основава на мотивацията, тоест на намерението и отношението. Затова унищожаването на естествената ни среда се корени в желанията и алчността на човека.

За да илюстрира как функционират желанията, будизмът предлага аналогия с копринената буба – тя тъче копринена нишка, за да създаде какавида, в чиято вътрешност се намира хваната като в капан. По същия начин желанията водят единствено до още и още желания, а чрез тях попадаме в собствената си клопка. Удовлетворяването не слага край на желанието, а само създава ново желание.

В наши дни където и да отидем и каквото и да правим – независимо дали гледаме телевизия или четем вестници, дали се разхождаме по улицата или се занимаваме с мобилния си телефон – навсякъде попадаме на неща, които подклаждат алчността ни. Рекламите непрекъснато ни подтикват да се сдобием с още нещо, като ни повтарят колко е хубаво това или онова и че трябва непременно да го купим. Повечето от нещата, които чуваме и виждаме, изглеждат специално създадени да подбуждат желанието ни да притежаваме и да стимулират алчността ни.

И какво се получава? Желанията ни все повече се увеличават. Искаме все повече и повече неща и съответно ги купуваме. До какво води това? До натиск върху околната среда, която е изворът ни на природни ресурси, необходими за производството на всички тези продукти. Ние не само експлоатираме природата, ние я свръхексплоатираме. Ето защо, ако искаме да разберем коя е истинската причина за унищожаването на околната среда, смятам, че трябва да признаем, че тя се свежда до желанието и алчността в ума и сърцето на човека.

Ако пък се запитаме дали човешките желания имат край и дали ще дойде време те да бъдат удовлетворени, мисля, че това е доста неправдоподобно. В този период на материализъм корпорациите и правителствата обещават да задоволят всичките ни желания, но всъщност се молят желанията ни да са все повече. Нашата молитва е: „Нека се освободим от желанията!“, докато тяхната гласи: „Нека имат още и още желания!“ Това им се иска и са готови да прибегнат до всички възможни средства да стимулират желанията ни. Същевременно ни обещават, че ще можем да запазим сегашния си стил на живот, без да се налага да променяме каквото и да било. Също като кандидатите за президент, които се надпреварват да дават обещания: „Не се безпокойте, аз ще направя това и онова, давам ви дума!“

Така си затваряме очите за реалността и живеем в свят на илюзиите. Човешкият стомах не е толкова ненаситен, колкото ни изглежда. Можем да поберем три планети с размера на Земята в стомаха, създаден от менталния ни образ.

Какво можем да направим тогава? Трябва да осъзнаем, че жаждата ни за материални неща никога не може да бъде задоволена. Щом разберем, че потокът на желанията ни е просто неудовлетворим, трябва да се запитаме дали има и друг начин да се действа. И ако има, да го последваме.

Ако аз кандидатствах за президент, подозирам, че нямаше да събера много гласове! Хората щяха да си кажат: „Той само ни повтаря, че е нужно да се променим, че желанията ни не могат да бъдат удовлетворени и че няма да стане така“. Щяха да очакват да им обещава и да гарантирам, че ще се погрижа за всичко и че няма да има нужда те да правят или да променят каквото и да било. Наистина нямаше да пожъна голям успех като кандидат-президент!

Вчера бях в италиански ресторант, където ми сервираха огромна пица. Понякога си мисля, че цяла пица ни идва твърде много на стомасите и че всъщност нямаме нужда от чак толкова голяма порция. Но през погледа на желанията ни дори и такава огромна пица, която не можем да доядем, пак не ни стига. Искане ни се да ни сервират цялата планета Земя, и дори и тогава няма да сме задоволени. Ето защо смятам, че трябва ясно да разграничим това, което искаме, от това, от което имаме нужда. Жизненоважно е да осъзнаем разликата между двете.

С това не искам да кажа, че трябва да се научим да се справяме без никакви материални ресурси. С такава твърдение бихме отишли твърде далеч; ние имаме

нужда от тях. Няма как всички да живеят като Миларепа – това би било радикално и определено няма да подхожда на всички, а и не е нужно. Но трябва да открием баланса между вътрешните ни, ментални ресурси, и външните, материални ресурси. Един начин да постигнем такова равновесие е да видим какво имаме и да се опитаме да се задоволим с него.

Моят личен опит показва, че обикновено гледаме отвисоко на обикновените и прости неща и не се задоволяваме с тях. Имаме вечното очакване, че нещата трябва да бъдат някак си по-хубави, по-люксови, и усложняваме всичко. Но в действителност това, което истински ни радва, всъщност е просто и обикновено – така ми се струва.

Например фактът, че дишаме. Дишането е нещо съвсем обикновено; нищо специално. Но ако съсредоточим вниманието си върху него и се насладим на усещането, може да забележим, че самият факт, че дишаме, е нещо удивително. Кислородът, от който се нуждаем, идва извън нас, от дърветата и растенията. Без дишане не можем да живеем; а всички условия за това са налице, постоянно и по естествен начин, без никакво усилие от наша страна. И това важи не само за дишането, а за всяко нещо, едно след друго. Дори и този факт сам по себе си може да предизвика у нас удивително усещане за чудо, доволство и щастие.

## Състраданието в един глобализиран свят

Нашата Земя е единствената ни позната планета, на която има живот. Можем да си представим, че навярно има и други, но тази е единствената, която сме открили досега. Животът на тази планета е изключително разнообразен. Вече познаваме значителен брой форми на живот, а продължаваме да откриваме и нови видове; дори на едно-единствено дърво могат да бъдат открити много различни насекоми. Човечеството представлява просто един от всички тези видове живот. В рамките на този един вид също цари голямо разнообразие: различни раси, различни физически типове, и всъщност всеки един от нас има различни пръстови отпечатъци. Накратко казано, биологичното разнообразие на тази планета е изключително голямо и сложно. Създаденията на тази планета са също така много различни по отношение на поведението и положението си. И все пак, в сърцето на цялото това многообразие, в крайна сметка всички ние сме взаимнозависими и разчитаме едни на други.

Съществува тенденция в мисленето ни, че слонът е по-ценен, понеже е голям. Ако погледнем насекомо, то може да ни се стори незначително и безсилно. Може да си мислим, че от него няма никаква полза, но истината е, че от всичко има полза, именно защото всички форми на живот на тази планета са взаимосвързани и се подпомагат едни-други, и всички те са част от една и съща жива система.

Например пчелата е дребна по размер, но ползата от нея е огромна. Пчелите разнасят цветен прашец и по този начин опрашват други растения. Това носи неизмерима полза и за планетата, и за хората. Учените все по-често подчертават съществената роля, която играят различните видове. Факт е, че всички сме свързани. Всички неща на тази планета, и одушевените, и неодушевените, но най-вече живите организми, са взаимнозависими и взаимосвързани.

От будистка перспектива наричаме този вид взаимосвързаност с хубавото и подходящо име „връзка между майка и дете“. Не използваме обаче този израз в смисъл на връзка между два отделни субекта, от една страна майката, от друга детето. Смисълът му е по-скоро този на близка и положителна свързаност, нещо като споделен дух или потенциал. Ако вземем „връзката между майка и дете“ като модел, можем да си представим образно и ясно нашата собствена лична връзка със света около нас, във всичките му проявления – и одушевени, и неодушевени.

У всички нас има вродено чувство за личен Аз, който ни дава усещане за автономия и независимост спрямо останалите. Мислим си, че можем да минем и без другите, че сме нещо напълно отделено от тях. Ако обаче се взрем в реалността и се запитаем дали в действителност съществува подобен самодостатъчен и автономен Аз, виждаме, че това, което най-вече приемаме за негова основа, всъщност е нашето тяло. Тази физическа форма, която възприемаме, ни служи за основна изходна точка за чувството ни на отделеност, на Аз-а. При все това е ясно, че тялото ни не е нещо независимо, напротив. Съществуването му зависи от родителите ни, а в по-фин план то е изградено от външни елементи. Освен това само да притежаваш тяло е недостатъчно. Необходимо е то да се поддържа. Ако ни липсват храна, дрехи и всички останали ресурси, които са ни нужни, за да живеем, тялото ни не ще бъде нищо повече от труп.

Откъде идват храната и дрехите, от които се нуждае тялото ни? И те идват от другите: особено днес, в контекста на глобализацията, повечето от предметите, с които си служим, идват от доста далеч. Ядем плодове, отгледани в друга държава; носим дрехи, изработени в различни части на света. Можем да живеем в развита страна, но облеклото ни да е направено в развиващи се или бедни региони. Не виждаме и не познаваме хората, които са го изработили, но носим произведеното с техния труд.

Ще споделя малко от личния си опит. До седемгодишна възраст водех съвсем обикновен живот, със силно чувство за семейна принадлежност. Семейството ми не беше от онези, в които бащата и майката отсъстват и са винаги на работа. Ние бяхме заедно почти през цялото време. Вечер обикновено всички се събирахме около огъня и родителите ми и по-възрастните хора разказваха истории. Това ни даваше много силно усещане за близост и принадлежност.

Както вече споменах, роден съм в семейство на номади, така че често се местехме от едно място на друго. Разполагахме с много свобода. Ние, децата, тичахме на воля в обширното пространство наоколо. Нямахме опасност да ни блъсне кола. Като се изключи мястото, където зимувахме, дори и сгради нямаше наоколо, а през лятото живеехме в палатка, направена от козина на як.

По този начин отраснах със силно чувство за свобода на движението. И внезапно, на седемгодишна възраст, бях разделен от семейството си и отведен да живея в далечен манастир. Манастирът Цурпу е триетажен и аз бях настанен на последния му етаж. Далеч от близките си, първоначалните ми усещания бяха заменени с нови и мога да нарека онова, което чувствах тогава, тъга или страдание.

Децата имат нужда от свои връстници, с които да си играят, но когато аз отидох в манастира Цурпу, там нямаше нито едно дете. Всички наоколо бяха възрастни и ми изглеждаха не само стари, ами и сериозни. Сякаш погледът им ми казваше: „Не искам да играя с теб. Какво правиш?“

Но заради начина, по който бях отгледан, си казах, че може би тези непознати хора могат да бъдат за мен като родители или приятели. Постарах се да стане така. Хора от цял свят идваха да ме видят. Повечето от тях гледаха на мен като на лама, тоест слагаха ме на пиедестал и ме вземаха прекалено на сериозно. Аз обаче остро усещах липсата на родители и приятели, като празнота в мен, и се опитвах да запълня тази липса. Като се оглеждах наоколо, забелязвах, че всичко, което имах, ми го даваха другите – всичко, дори тоалетната хартия. Започнах да чувствам, че много хора наоколо се грижат за мен. Постепенно осъзнах, че имам не само биологични родители, но също и друг вид родители или приятели, които ми помагат.

Идеята да променим света отвътре навън предполага да развием в себе си силно чувство на обич и привързаност, като сторим това постепенно, изцяло свободно и напълно лесно. Когато състраданието се породи у нас по този начин, то е естествено и автентично.

Да си будист не означава, щеш не щеш, да си длъжен да чувстваш състрадание. Няма висш лама, който да е издал заповед: „Медитирай върху състраданието тук и сега!“. Дори и да е възможно това да става насила, не е много вероятно да се получи от сърце.

Състраданието е нещо повече от съчувствие, нещо повече от емпатия. Със съчувствието и емпатията през повечето време сякаш поставяме обекта на

съчувствието ни насреща си и се опитваме да разберем откъде идва и в какво положение се намира. Състраданието е по-дълбоко и усещането за него е доста по-силно. Чрез него вече не усещаме обекта насреща ни, отделен от нас, а имаме желанието или чувството, че сме се превърнали в самия обект. Именно това чувство целим да усетим. Състраданието означава да напуснем собственото си място и да отидем, дори да скочим, на мястото на другия.

Накратко, състраданието ни превръща в част от другите; подтиква ни да излезем от собственото ни пространство и ни отвежда на мястото на другия. Да си състрадателен не означава да си стоиш на топло вкъщи, да гледаш страданието на другите отдалеч и да наричаш себе си състрадателен.

В наши дни светът става все по-малък, а връзките помежду ни - все по-тесни. Днес повече от всякога разликата между Аз и другите е по-малка, отколкото си мислим. Това, което наричаме „другите“, е част от самите нас. Това, което сме, е част от другите. Ето защо нашето щастие и нашето страдание зависят от щастието и страданието на другите. Щастието и страданието на другите са по естествен начин част от нашите собствени щастие и страдание. Личните ни преживявания на радост и болка са взаимнозависими и взаимносвързани с тези на другите, както директно, така и индиректно. Ето защо, както казах по-рано, ако сме способни да видим отношението между нас и другите и нашето глобализирано общество като едно цяло, през призмата на голяма обич и голямо състрадание и с голям кураж, ползите от това ще бъдат безспорно усетени в собствения ни живот, а ние ще умножим усилията си да бъдем полезни на ближния си.

## Изкуството

Живо се интересувам от изкуствата, особено рисуването, музиката и театъра. Всъщност рисуването не само ме интересува, но чувствам, че за мен то е извор на сили. Мисля, че това е така, понеже, макар да имам много цели, идеи и надежди, макар да мечтая за множество проекти и планове, пред тяхното осъществяване се изпречват препятствия. С времето ентузиазмът ми за такива проекти намалява; и тук помага рисуването, защото е дейност, резултатите от която веднага мога да видя, независимо какво съм искал да изразя чрез нея. Когато рисувам, плодовете от това са незабавно налице и аз изпитвам силно чувство на удовлетворение и завършеност.

Понякога имаме позитивни мисли и сме преизпълнени с алтруистичната мотивация да бъдем полезни на другите, но ответната реакция не е онова, на което сме се надявали. Хората може да не приемат нашето предложение за помощ или самите ние да почувстваме капацитета си недостатъчен за довеждане на задачата до успешен край, или пък доброто ни намерение да не е имало нужната сила. В изкуството обаче няма подобни проблеми. Например, когато едно дете рисува, то не се интересува как възрастните или пък другите деца ще посрещнат рисунката му. То просто изразява върху листа онова, което спонтанно възниква в сърцето и в мислите му, без да се насилва, без да се преструва и без да се тревожи дали на останалите ще им хареса, или не.

По същия начин, когато се ангажираме да вършим добро, е важно да не правим това с цел да се харесаме на другите или да ги впечатлим. Напротив, трябва да се стремим да изразяваме най-чистата и спонтанна част от сърцата и мислите ни - без претенции, без преструвки и без колебания. Най-напред да оставяме да избликне най-красивата ни и непосредствена същност и едва след това да мъдруваме над въпроса дали тя ще бъде приета, или не. В противен случай другите може да имат прекалени очаквания към нас и това да ни попречи да изразим най-прекрасното, което можем да дадем. Такова е моето усещане.

## Срещи с млади хора

Добре дошли на всички млади хора! Виждам, че са дошли и някои *по-възрастни младежи*, на които също сърдечно желая добре дошли! Това е първото ми посещение в Европа и да ви срещна е специална възможност за мен и повод за голяма радост, затова благодаря ви, че дойдохте!

Бях дете, когато ме обявиха за реинкарнацията на Кармапа. От този момент почти нямах възможност да общувам със свои връстници, да говоря или да играя с други деца. Повечето хора, които ме заобикаляха, бяха много по-възрастни от мен. На всичкото отгоре според тибетската традиция един лама не трябва много-много да шава, а да седи неподвижен като статуя. Понякога виждах други деца да си играят или да отиват на училище; изглеждаха ми много щастливи и толкова ми се искаше да се присъединя към тях!

Предполага се, че тялото ми е младо – на 28 години; но още от детството си съм имал толкова отговорности и съм се изправял пред такива предизвикателства, че имам чувството, че духът ми е вече остарял. Това ме превръща в доста странен млад човек.

В 21 век младите хора са подложени на голям натиск – от следването им, от много други неща. Светът стана по-малък, а напрежението – по-голямо. Прогресът е толкова бърз и промените настъпват така скоростно, че се налага постоянно да правим усилия, за да не изостанем. Сякаш никога нямаме време да си починем, което се превръща в нов проблем.

Освен това начинът ни на живот в този век е до такава степен основан на материални неща, че изчерпваме природните ресурси на планетата с неударжим ритъм. Ще се наложи да променим начина си на живот, защото благополучието на бъдните поколения зависи до голяма степен от нас. Ние тук и сега определяме какъв ще е животът на планетата по-нататък. В този смисъл можем да кажем, че върху днешните млади хора лежи отговорност, но можем също да видим това като уникална възможност да създадем по-светло и по-пълноценно бъдеще за света.

Това бъдеще се гради днес. То не започва утре или вдругиден, а в самата тази секунда.

А сега е редно да отделим време за въпроси.

*Въпрос от публиката:* Аз съм от Берлин и съм на 14 години. Задавам въпрос от името на сестра ми, която е на 10 години. Ето нейният въпрос: Как да стана Буда?

*Кармапа:* „Буда“ означава да разцъфнеш като цвете, но също и да се събудиш. Да станеш Буда не означава да придобиеш вълшебна мощ като Супермен или да ти инжектират в кръвта или гените някаква чудодейна смес, за да станеш силен и непобедим. Да бъдеш Буда има повече общо с това да имаш добро сърце. Ако например подариш някому подарък и го накараш да се усмихне, ако му донесеш



щастие, то ти вече си буда, един малък буда. Да знаеш какво е нужно, за да вливаш радост в сърцата на хората, и да го правиш – ето това означава да си буда.

- - -

*Въпрос от публиката:* Аз съм на 13 г., от Берлин. Въпросът ми е: как чувствате всички отговорности, които носите като Кармапа, и всички очаквания, които хората възлагат на Вас – като чест или по-скоро като тежест?

*Кармапа:* Всъщност хората смятат Кармапа за безгрешен, очакват от него да бъде съвършен. Но това е невъзможно за мен. Не мога да видя нещата така, затова съм си изработил друго виждане, което улеснява нещата. Вместо да мисля, че Кармапа означава да имам авторитет, по-скоро го виждам като това да имам възможност. Прекрасен шанс е да помагаш на много хора! Така че си казвам: „Предоставен ми е прекрасен шанс, това е наистина чудесна възможност!“

- - -

*Въпрос от публиката:* Здравейте, аз съм на 13 години и съм от Мадрид, Испания. Въпросът ми е: Светът ще продължи ли да съществува, или краят му идва? Какво мога да направя, за да помогна на света?

*Кармапа:* В училище учим, че в един момент на тази планета не е имало живот, а после животът е възникнал. Нещата са се развивали много дълго време, докато в един момент човешкият род се е появил. Това показва, че нещата се променят, така че е естествено един ден да настъпи и краят на нашата планета.

Понастоящем най-голямата заплаха за нас е екологичната криза. Ако естествената ни среда бъде разрушена, на човечеството ще му бъде много трудно да оцелее. Така че да действаме в защита на околната среда е от съществено значение. Това ще помогне не само на един човек, а на целия свят. Ето това би било чудесно.

- - -

*Въпрос от публиката:* Аз съм от Австрия и съм на 26 години. Въпросът ми е: Как виждате връзката между религия, духовност и култура, и кое от тях има най-силно влияние?

*Кармапа:* Мисля, че трябва да потърся информация! Не съм сигурен дали това отговаря на въпроса Ви, но мисля, че религията е по-скоро система от доктрини, традиции и обичаи. Духовността не е свързана с традицията, а се корени главно в по-дълбокото преживяване и усещане за живота, в мъдростта и в състраданието. Културата пък е свързана с толкова други неща, че ще я оставя настрана.

Мисля, че всяка една голяма религиозна традиция е започнала първоначално като духовност, кореняща се във всекидневния опит – не само обичаи, традиции или системи от вярвания. Буда е пример за това. Още от детските си години той си е задавал въпроси за живота: Кой съм аз? Какъв е смисълът на живота и на този свят? Опитвал се е да намери този смисъл и да прозре какво представлява действителността, така да се каже.

Затова той се отказал от живота си на принц в дворец и се усамотил, за да размишлява необезпокояван над тези въпроси. Накрая почувствал, че е намерил отговори, които го задоволяват. Обаче последователите му, които избрали да тръгнат по неговия път и да усвоят неговата традиция, просто следвали неговата система от вярвания, без самите те да са изпитали неговото преживяване,

неговия опит. Те просто го последвали. Затова си мисля, че онези, които следват определена религия, ги дебнат някои рискове. Всяка религиозна практика би трябвало да бъде и духовна и да бъде съпроводена от автентично преживяване. Хората би трябвало да имат не изкуствена вяра, а истинско вътрешно познание. При все това не е лесно да намериш собствени отговори и може би затова хората предпочитат лесния начин и просто вярват. Ето защо вярвам, че духовността е много по-ефективна от това да имаш религиозни убеждения или вяра.

- - -

*Въпрос от публиката:* Здравей, Кармапа. Аз съм на 22 години, с тайвански и канадски произход, и идвам от Халифакс, Канада. Въпросът ми е: Много млади хора, включително аз самата, приемаме за даденост много неща в живота – например права, свобода, сигурност, родители, обич, прошка. Как можем да повишим своята осъзнатост, когато ни обземат егоистични мисли, така че да елиминираме тези мисли и да започнем трайно да ценим другите хора?

*Кармапа:* Това е важен въпрос. В развитите страни още от раждането си получаваме много възможности. Родителите ни правят всичко по силите си, за да получим добро образование и да живеем в най-добрите условия. Важно е да оценим това и да сме благодарни за него.

В света има много деца, които нямат възможност да ходят на училище, които дори нямат достатъчно храна или достъп до питейна вода и до здравни грижи. Трябва да мислим за тях. Не бива вечно да градим очакванията си, като се сравняваме с онези, които имат повече от нас.

Ако сравните себе си с онези, които са в по-трудно положение и имат по-големи проблеми, ще осъзнаете, че имате късмет. Но да признаете, че сте привилегирани, не означава да започнете да гледате на себе си като на повисши или да се възгордеете. По-скоро целта е да си кажете: „Имам отговорност. Понеже са ми дадени възможности в живота, аз трябва да ги използвам за добро, така че в бъдеще да помагам на други хора, които не са получили шанса, който имам аз“.

Благодарността е важна, защото ви носи удовлетворение и радост по естествен начин, без да е нужно да правите каквото и да било. Такава е силата на благодарността.

- - -

*Въпрос от публиката:* Добър ден, Ваше светейшество. Моят въпрос е прост: как да практикуваме удовлетворение, да сме доволни от това, което имаме, а същевременно да прогресиране в живота?

*Кармапа:* Аз не мисля, че има противоречие между това да чувстваш удовлетворение и това да напредваш в живота. Удовлетворението е способността да се радваш пълноценно на онова, което имаш. То не означава да спрем да прогресиране, а да сме в състояние да се наслаждаваме и възползваме от това, с което разполагаме.

Една будистка поговорка казва, че когато вършим добри дела, не трябва да сме като богаташи, а като просяци. Някак си не е редно да искаме да правим добро, държейки се като човек с много пари, който иска да си купи голяма къща и последен модел кола. По-добре да действаме като някой, който притежава малко пари, да речем едно евро. Всъщност не би трябвало да наричам едно евро „малко

пари“, защото например в Индия това си е една немалка сума! Но да кажем например, че този просяк изведнъж се сдобива с десет евро. Това е сума, която един просяк наистина ще е в състояние да оцени. Ако получи толкова пари, той ще се почувства специален, ще изпита голяма радост, ще може изцяло да се наслади и да усети вкуса на тази радост. Да чувстваш удовлетворение от това, което имаш, не означава да откажеш да получиш повече. Това означава просто да оцениш това, което притежаваш в момента.

Да вземем за пример iPhone. В наше време той е навсякъде по света - iPhone 4 и 5, а предполагам, че скоро ще има и 6. Очакваме iPhone 6! Веднага щом се появи нещо ново, тичаме да си го купим. А дори не използваме в пълна степен по-старата версия, която имаме. Ако не знаем как да използваме всички екстри на iPhone 5, но си купуваме по-новата му версия, каква е разликата? Може да има някои различия в дизайна или в размера, но ако не знаем как да използваме всички екстри на предния, то да си купим следващия не променя много нещата.

Ето защо трябва да умеем изцяло да оценяваме и признаваме стойността на онова, което притежаваме в момента. Това не означава да спрем дотук и да не искаме нищо повече. Напротив, трябва да прогресираме, но нека това не бъде сляп прогрес, а бъде направен с признателност и оценяване.

- - -

*Въпрос от публиката:* Здравейте, аз съм на 23 години и съм от Австрия. Баба ми е стара и болна и мисля, че не ѝ остава да живее дълго. Питам се как мога да ѝ помогна да се изправи пред смъртта? Какво ще е най-полезно да направя, когато тя умира?

*Кармана:* Най-важно е да се научим да приемаме смъртта. Понякога ние, хората, сме толкова себични и горделиви, че ни се иска законите на природата да не важат за нас. Смъртта е нещо естествено, тя е природен процес на промяна. Щом сме родени, значи трябва да умрем. Надменност е да мислим, че сме над естествения кръговрат от живот и смърт. Не, не сме! Да мислим така само ще ни накара да страдаме. Затова трябва да приемем смъртта. Това е много важно.

Празнуваме рождения си ден, но всъщност честваме още една крачка към смъртта. Понеже сме родени, трябва да умрем.

Но няма как да започнем да приемаме смъртта без известна подготовка; за това съществуват упражнения и методи. Един от начините е да мислим за всеки ден като за един живот. Когато се събудим сутрин, все едно се раждаме, през деня постепенно растем, а вечер, когато заспиваме, сякаш умираме. С подобна подготовка малко по малко започваме да приемаме смъртта като нещо естествено. Тя е събитие, което се случва всеки ден, и никоя от тези смърти не е нещо окончателно. Всеки ден се упражнявате по този начин, докато дойде моментът, когато сте готови да приемете смъртта. И когато истинската ви смърт се появи, ще погледнете на нея като на стар познайник, като на всички онези малки смърти, които вече сте преживявали всеки ден. Няма да бъде нещо тревожно, нито страшно. Ще бъде все едно заспивате.

- - -

*Въпрос от публиката:* Здравейте, аз съм на 20 години и идвам от Австрия. В живота ми има периоди, когато изпитвам страх и тревожност, и имам чувството, че по някакъв странен начин съм привързана към тези емоции. Сякаш не мога да се освободя от тях. Страхът сам по себе си не е основният проблем, а по-скоро

фактът, че той се завръща в мислите ми непрекъснато. Може ли да ме посъветвате как ефикасно да превъзмогвам тези ситуации? Благодаря много!

*Кармана:* Това не е лесен въпрос. Тревожността често идва, когато ни се случва нещо непознато, нещо, което не е част от досегашния ни опит. Когато почувствате страх или тревожност, може да си представите, че тази емоция се превръща в Ченрезиг или Тара, или в майка ви, или в някой, с когото се чувствате добре, или пък в бяла светлина. Мисля, че това ще помогне. Тогава може да медитирате върху този образ. Това ще улесни нещата за вас.

**Част Втора**

# **Учения, свързани с Дхарма**

**Нюрбургринг**

## Общи предварителни практики

Помолиха ме да говоря за предварителните практики, наречени Ньондрьо, което е традиционна тема от Дхарма. Тези предварителни практики се делят на два вида – общи и специални. Общите се наричат също „Четирите разсъждения, които издигат разума към Дхарма“. По-точно това са: „ценността на човешкото съществуване“, „смъртта и преходността“, „карма“ и „недостатъците на самсара“.

Общите Ньондрьо започват с медитация върху ценността на човешкото съществуване. Тази медитация е важна и необходима за всеки човек, който се стреми животът му да е изпълнен със смисъл, независимо дали практикува будизма от години, дали е нов последовател на будизма или пък изобщо не е будист.

Да медитираме върху факта, че нашият ценен човешки живот е труден за придобиване, а е толкова лесно да бъде изгубен, ни помага да осъзнаем, че в настоящия момент имаме всички необходими условия да практикуваме Дхарма и че сме освободени от всякакви неблагоприятни обстоятелства. В този случай „Дхарма“ не обозначава непременно религиозна практика, а може да бъде разбрана като „стремеж да бъда добър човек“ – човек, изпълнен със състрадание, който се придържа към ненасилие, върши добри дела и има добри намерения – всичко това също означава да практикуваш Дхарма.

Учението за ценността на човешкото съществуване ни казва, че животът в човешко тяло ни позволява да вършим многобройни и значителни дейности, не само в наша собствена полза, но и за другите. То ни разкрива възможностите, които ни предоставя това съществуване. У всяко човешко същество има любов, състрадание и други качества – и то не развити в резултат на дадена религиозна практика, а дарени ни по рождение. Най-важното нещо за нас – именно то е и основата на Дхарма практиката – е да ценим тези вродени човешки качества и да работим над себе си, за да ги развиваме и умножаваме.

Ето защо да практикуваш Дхарма не означава да станеш различен. Няма нужда да бъдеш друг или да станеш нов човек, нито да възприемеш съвсем различен начин на живот. Идеята е по-скоро да развием добрите качества, които са ни присъщи, в рамките на живота, който водим. По тази причина Дхарма практиката не е отделна част от всекидневието ни, нито се намира извън него.

Да кажем например, че сме решили да практикуваме Дхарма. Можем с лекота да заявим, че сме добри практикуващи будисти, но ако ни накарат да кажем дали сме добри хора, да не сме сигурни по този въпрос. Понякога сме добри, друг път – не чак толкова. Това не е достатъчно. Не може да сме добри практикуващи будисти, ако не се стремим да бъдем добри човешки същества. Това подчертава необходимостта нашата Дхарма практика истински да се интегрира в живота ни, а не да остава извън него. Да практикуваме Дхарма означава да се преобразяваме и да развиваме добрите качества, които притежаваме. Това е от ключово значение.

Да бъдем човешки същества ни дава възможност да се превръщаме в по-добри личности – и това е не само възможност, но и отговорност. Ще споделя тук малко личен опит. До седемгодишна възраст живях като съвсем обикновено момче, а после бях признат за реинкарнацията на Кармапа. Обаче, както вече споменах, да ти дадат името „Кармапа“ не означава да ти инжектират вълшебно вещество, което по чудодееен начин да ти даде специални умения. Трябваше много да уча и да практикувам.

И тъй като бях Кармапа, много хора, свързани с него, идваха да ме видят, пълни с очаквания и надежди и влагайки доверието си в мен. Отначало, когато ми съобщиха, че съм Кармапа, това ми се стори като някаква игра. Не виждах нищо кой знае колко сериозно в това. Едва постепенно започнах да осъзнавам, че с името „Кармапа“ върви и огромна отговорност.

В действителност всички ние имаме отговорности. Спрямо себе си. Спрямо семействата си. И в по-широк план, всички ние имаме отговорности и към света. При мен получаването на името „Кармапа“ ме накара да осъзная какви са моите отговорности. Но и да не вземем това предвид, в основата си всички ние сме еднакви. Работата е в това дали осъзнаваме какви отговорности имаме.

Дотолкова обаче сме привикнали с егоизма си, че игнорираме факта, че имаме отговорности, или пък ни липсват достатъчно смелост и увереност, за да ги поемем. И на мен понякога ми се случва да чувствам отговорностите си под формата на натиск или на труден за носене, тежък товар. Защо чувстваме подобен натиск? Мисля, че е поради липсата на достатъчно обич и състрадание. Според мен се получава така, защото на състраданието ни му липсват сила, смелост и увереност. Затова е и толкова важно да увеличим силата на състраданието си.

Това ни отправя обратно към темата колко ценен е човешкият живот: макар и човешкото ни превъплъщение да има огромна стойност, за да поемем отговорността да се възползваме пълноценно от него, ние определено се нуждаем от силата на състраданието и смелостта. Това ще ни позволи да живеем живота си по стойностен начин.

Да разполагаме с ценен човешки живот означава, че ни е предоставена възможността да вършим велики неща. Както вече казах, аз вярвам, че всеки притежава по рождение силата на състраданието. Но поради егоизма си намираме извинение да го загърбим. Вроденият ни голям потенциал попада в затвора на егоизма ни. Когато попаднем в хватката на егоцентризма, обкръжението ни се затваря около нас. Намираме се в плен на егоизма и загубваме способността си да разширим вродения си потенциал отвъд стените на този затвор. Именно затова е толкова важно да увеличим силата на своите обич, състрадание и алтруистична мотивация. Ако направим това, ще разрушим затвора и ще освободим естествения си потенциал и пълния си капацитет да помагаме на другите. Така ще бъдем способни да достигнем голямата цел на човешкия живот и съществуването ни като хора ще бъде изпълнено със смисъл.

В Европа и изобщо в Западния свят за много важно нещо се счита защитата на индивидуалните права и на личната свобода и интереси. Те не трябва да се бъркат с егоизма, а мисля, че съществува опасност двете да бъдат объркани. Ето защо е необходимо да се уверим, че сме в състояние правилно да разграничаваме егоизма, от една страна, и защитата на индивидуалните права и на личната свобода и интереси, от друга.

За тази цел е от съществено значение да разберем какво означава „егото“, „аз-ът“. Има голяма разлика между самата действителност и това как я преживява азът.

Ние допускаме, че начинът, по който нещата ни изглеждат или по който ние ги усещаме, е реалността. Но съществува изконна разлика между нашата действителност и обективната действителност. Много хора обичайно имат усещането, че егото – или това, което имаме предвид, когато кажем „аз“ – е нещо отделно, съществуващо само по себе си и независимо от другите. Но ако се замислим, дори самото ни тяло, от главата до петите, се оказва изцяло свързано с всичко останало. Способността ни да оцеляваме е тясно свързана с другите. Храната, която ядем, дрехите, които носим, дори въздухът, който дишаме – всичко това идва извън нас. Това е съвсем очевидно.

Няма нищо лошо в това да чувстваме, че имаме егото. Но нека се запитаме какво точно представлява то. Какво е „аз-ът“? Наистина ли е нещо толкова отделно и независимо, колкото обикновено ни се струва? Такъв вид „аз“ в действителност не съществува. Понякога ние си създаваме реалност. Нещо не е действително, но ние вярваме, че е. Ето защо трябва много ясно да разберем какво представлява този „аз“, внимателно да го наблюдаваме, за да осъзнаем, че нашият „аз“ е изцяло взаимосвързан с другите, че той по никакъв начин не може да е независим и несвързан с всичко останало. Това не означава, че „аз“ не съществува. Ние съществуваме, но е важно да осъзнаем *как, по какъв начин* съществуваме. Когато разберем, че съществуваме като взаимосвързани създания, че зависим едни от други, тогава без съмнение ще изпитаме чувство за отговорност към другите. По тази причина аз чувствам, че взаимосвързаността ни не е просто философски възглед, а ценност или начин на живот.

Когато осъзнаем, че нашето егото съществува във взаимна свързаност с другите и че всички ресурси, от които се възползваме, идват от околната среда, виждаме колко голяма е нашата зависимост от нея. От това осъзнаване по съвсем естествен начин ще произтече чувство за загриженост и ще поискаме да закриляме това, което ни заобикаля. Ето как чувството ни за отговорност се подхранва от осъзнаването на взаимосвързаността ни и от ценността на човешкия живот.

Измежду четирите разсъждения, които издигат разума към Дхарма, или четирите общи предварителни практики, онази, която следва темата „ценността на човешкото съществуване“, е „преходността на живота“. Обикновено я наричаме „смъртта и переходността“, но днес аз не желая да говоря за смъртта!

От момента, в който сме се родили, ние претърпяваме огромни промени в процеса на живота. Тялото ни се променя много. Умствено също доста се променяме. Случват се много промени и около нас – процесът на промени е просто безкраен. Не зависи от нас тези промени да се случат; те просто се случват по естествен начин. Именно това означава переходността – че е естествено нещата да се променят. Нищо не остава същото.

Защо ни е нужно да съзерцаваме переходността? Фактът, че нещата се променят, не означава, че губим нещо. Той по-скоро означава, че ни се предоставят нови възможности и избори. Медитираме върху непостоянството, за да осъзнаем, че промените, които се случват във всеки момент, представляват поредица от нови възможности. Предоставяните ни възможности са неизчерпаеми и безкрайни и непрестанно се появяват. Медитираме върху переходността, за да се научим напълно да оползотворяваме тези възможности и да правим правилни избори.

Мнозина са имали тежки преживявания в детството и така и не успяват да се освободят от лошите спомени. Вместо това те ги допускат дълбоко в себе си и биват измъчвани и потискани от тях през целия си живот. Има и хора, извършили нещо ужасно те самите, които носят огромна вина и никога не съумяват да се отърват от нея. Но практикувайки съзерцание на переходността, ние разбираме, че



във всеки един момент от живота си можем да започнем отначало. Във всеки миг за нас може да изгрее нова зора. Не е нужно да продължаваме по същата траектория. Фактът, че нещо се е случило в миналото, не означава, че трябва да продължим да преживяваме отново и отново един и същ сценарий. Можем да започнем нова глава, нова история, нов живот.

Например ако човек, навикнал да съзерцава преходността, разбере, че му остават само пет минути живот, той ще се опита да направи така, че тези последни пет минути да бъдат смислени. Да изпълниш със смисъл пет минути може да придаде смисъл на цял един живот.

Животът трябва да бъде безкрайно ценен. Той се разгръща пред нас във всеки миг. Медитацията върху смъртта и преходността ни помага да осъзнаем това и ни учи да ценим всеки един момент. Дори и само един миг да успеем да изпълним със смисъл, това е все едно да придадем смисъл на целия си живот. Животът ни протича във всеки момент.

Някои хора смятат, че традиционната медитация върху смъртта и преходността означава да се изпълниш с тягостни и страховити мисли, като например: „Аз ще умра! О-о, не!“ Това не е правилното разбиране за същността на съзерцателната медитация. Напротив, тя означава да не оставяме да се изгуби напразно дори и незначителна частица от живота ни. Когато ценим живота си и искрено се опитваме да го живеем пълноценно, ние изпълняваме целта на медитацията върху смъртта и преходността.

В рамките на четирите разсъждения, които издигат разума към Дхарма, има известна гъвкавост по отношение на реда на представяне на последните две теми – „карма“ и „недостатъците на самсара“. Но нека разгледаме първо кармата. Тя може да бъде описана като причина и следствие, като кармични връзки, като закон на кармичната зависимост или просто като карма. Във всеки случай мисля, че думата „карма“ в днешно време може да се намери в речниците на редица западни езици. Не е лесно да се обясни какво представлява кармата, тъй като механизмите ѝ се простират отвъд нашите възприятия. По тази причина тя обикновено се смята за сложно понятие. Но според мен няма нужда да е сложно или объркващо.

При първото ми пристигане в Германия кацнах във Франкфурт. Докато самолетът се приземяваше, се смаях колко е зелено всичко. Дърветата ми изглеждаха здрави и бляскави, което показваше, че жителите на този район се грижат за околната среда и са наясно колко важно е това. Не е нужно да се обяснява, че понеже някой преди време се е погрижил за околната среда, сега можем да видим резултатите от това – то е очевидно за всеки наблюдател, дори и за съвсем новодошлия по тези места, какъвто бях аз.

По подобен начин действа и кармата. Например ако някой посади семенце, осигури му всички необходими условия и го предпази от увреждане, знаем, че резултатът от този процес ще бъде появата на хубаво здраво дърво. Така работят кармичните причини и следствия. Можем да видим как действията, основани на позитивно и добродетелно намерение да пазим околната среда, водят до обозрими резултати, и това показва колко голямо влияние и колко сила има в намеренията ни. Всяко действие до голяма степен зависи от намерението и целта на човека, който го предприема. Ето защо каквото и да вършим, трябва да имаме предвид собствената ни отговорност и много да внимаваме за кармичните причини и резултатите, до които водят те.

Кармичните причини и следствия не се ограничават само до индивидуалния контекст, те включват също така и връзките между хората. Действията на отделен човек може да окажат въздействие върху обществото и, в по-широк смисъл, да променят света. Дори най-фините ни намерения и действия могат да засегнат целия свят по най-широк начин. Според учението за кармичните причини и следствия ние можем да променим живота си, но също и обществото като цяло. То показва колко голяма мощ има отделният човек.

Обикновено мислим за Буда като за някой, надарен с голяма мощ – нещо като супермен със суперсили, който ще дойде да ни защити, ако се случва нещо страшно. Но кой е истинският супергерой? Такива сте вие самите! Супермен не е Буда. Кой може да ви защити? Вие самите! Каква е вашата суперсила? Това е могъществото на вашите благородни намерения! Кармичните причини и следствия ни учат, че всеки от нас има огромната мощ да промени света. Затова трябва да цените себе си и да вярвате в собствените си възможности. Това е от ключово значение, за да бъдете способни да поемате по-голяма отговорност, подплатена с вашите благородни цели и намерения.

По тази причина не трябва винаги да очакваме нещо или някой извън нас да се намеси, както когато се обръщаме към будите и бодхисатвите: „Моля, благословете ме, за да ми се случи нещо хубаво“. Непрестанно молим учителят или ламата да ни даде благословията си. Само че понякога се случва и батерията на ламата да се изчерпа! Толкова много хора искат да се презаредят от ламата, че дори и най-голямата батерия може да се изчерпа. Има и такива, които са извършили добро в миналото и сега очакват това добро да им бъде върнато.

Вярвам, че е съществено да не разчитаме единствено на външни буди и учители. Трябва да разберем, че и у нас има вътрешен Буда, вътрешен учител. Това означава, че е нужно и ние да направим усилие, да си създадем възможности, да произведем положителна енергия, а не винаги да чакаме да дойде някой и да ни спаси отвън. Струва ми се безкрайно важно да вършите тези неща и сами, тъй като всъщност и вие сте Буда. Може би не винаги много ефективен Буда, но все пак Буда, малък Буда! Нашият Буда е като дете, което още не е пораснало достатъчно, за да върши повече, и затова трябва да се грижим за него, да помагаме за развитието на нашия вътрешен Буда, на нашето Буда-дете.

Четвъртата и последна тема за съзерцание е „недостатъците на самсара“. Измежду четирите общи предварителни практики, първите три са лесно разбираеми за всеки, независимо дали е изучавал будизма, или не. Но когато стигнем до тази тема, се включват понятията *самсара* и *нирвана*, които изискват някаква степен на познаване на будистката философия. И все пак целта ни тук не е да преподаваме философия. Аз самият не съм особено добър по философия.

И все пак всички знаем, че трябва да действаме по определен начин, за да постигнем резултатите, които желаем. Всеки разбира това, дори и дребното насекомо. Всички ние искаме да сме щастливи и да избегнем страданието – и разбираме, че трябва да действаме по определен начин, за да постигнем този желан резултат. При все това допускаме много грешки по отношение на това какви точно са причините за щастието, което искаме да изпитаме. Бъркаме причините, които водят до нежелан резултат, с тези, които водят до желан резултат.

В обществото на 21 век мнозина се съсредоточават предимно върху материалното развитие, върху убеждението, че материалните блага ще удовлетворят желанията им и ще ги дарят със съвършено щастие. Така ние инвестираме енергията си в консумацията на материални блага, по безотговорен

начин и с неуморна припряност. При все това е малко вероятно някога да се почувстваме удовлетворени от обектите на подобни желания. Колкото и много да притежаваме, не сме удовлетворени. Желанията ни просто стават все по-големи, безгранични, обаче природните ресурси на нашата планета са ограничени. Просто няма начин нещо ограничено да удовлетвори безгранични желания.

И тъй като вече можем да предвидим голямото бедствие, което се задава на хоризонта, ако продължим да консумираме със сегашния си ритъм, време е да поговорим в дълбочина по тези въпроси.

## Предварителни практики: Гуру йога

Направихме кратък преглед на четирите *общ* предварителни практики. След тях идва ред на четирите *специални* предварителни практики. *Общите* практики следват представянето на сутрите<sup>4</sup>, докато *специалните* практики са свързани с Ваджраяна<sup>5</sup>. На теория, сега би следвало да обсъдим тези четири *специални* предварителни практики, които включват получаване на убежище, ваджрасатва, приношение на мандала и гуру йога. Тук обаче ще избира за своя основна тема гуру йога.

Будизмът е започнал разпространението си в Тибет от 7 или 8 век. По това време в Индия процъфтява не само учението Ваджраяна, но също и Махаяна, както и общото или основно учение, известно като Шравакаяна<sup>6</sup>. Будизмът Ваджраяна не е единственият, достигнал до Тибет. И трите пътя – Шравакаяна, Махаяна и Ваджраяна – са били практикувани по това време в Индия, и трите са се разпространили в своята цялост и в Тибет.

Имало е два исторически периода, през които будизмът се е разпространил в Тибет – ранният период, последван от застой, и след това втора вълна. През втората вълна учението Ваджраяна започва да се практикува открито и по всеобщ начин. Традицията Кагю се появява по време на това вторично разпространение на будизма в Тибет, както и повечето от четирите известни днес основни тибетски будистки школи. Тези четири основни школи си приличат по това, че във всичките се практикува гуру йога и се обръща особено внимание на отношенията между учител (или лама, или гуру) и ученик.

Много от хората, които се намират тук днес, са се срещали с Шестнадесетия Гялва Кармапа и са били негови ученици. Знае се, че тибетската практика да се разпознават превъплъщенията на учителите – тоест системата за прераждане на духовните водачи на школите – най-напред е започнала в традицията Кармапа. Третият Кармапа е станал първият *тулку*<sup>7</sup>, когато е бил признат за превъплъщение на Втория Кармапа, Карма Пакши. От този момент практиките по идентифицирането на превъплъщенията на преродените учители стават широко разпространени и добре известни.

---

<sup>4</sup> Сутра – правило, формула, или – в по-широк смисъл – текст в индуизма и будизма.

<sup>5</sup> Ваджраяна - сложна и многообразна система от будистки учения и практики, които са предавани като приемственост в продължение на много векове, а според традицията на всяка от школите - от самия исторически Буда Шакаямуни. Тя е една от трите колесници или пътища, водещи до просветление, като другите две са Теравада и Махаяна.

<sup>6</sup> Шравакаяна – по-добре познато като Хинаяна (Малката колесница). Може да се каже, че е един от пътищата на Хинаяна, този на Слушателите (Шраваки). Другият път на Хинаяна е на Пратйекабудите - Пратйекабудаяна, това са практикуващите в усамотение. Първите следват учител, а вторите практикуват сами, но и двата пътя са насочени към собственото освобождение за разлика от Бодхисатваяна - колесницата на бодхисатвите или Махаяна - където се практикува за благо на всички същества.

<sup>7</sup> Тулку – извисен духовен учител, съзнателно прероден лама.

С цел да не изоставя учениците от предишното си прераждане, а да продължи да се грижи за тях, ламата се завръща като превъплъщение, или *yangsi*, и възстановява отношенията си с учениците – и то не за още един живот, а оставайки с тях постоянно. Ето защо, когато ламата почине, учениците му търсят неговото следващо превъплъщение и извършват разпознаването му съобразно редица автентични предсказания. Така в следващия си живот прероденият лама продължава да се грижи за учениците от предишния си живот и ще продължава да го прави и по време на следващите прераждания на самите ученици. Тази специална връзка между учител и ученик произтича от просветените действия на Кармапа и води началото си от традицията на Кармапа.

Аз получих името на настоящото превъплъщение на Шестнадесетия Гялва Кармапа чрез силата на своята карма. Фактът, че нося това име чрез кармични връзки и че успях да дойда отново в Европа и да се срещна с учениците на Карма Кагю, и особено с тези на Шестнадесетия Гялва Кармапа, показва колко силна е приемствеността на връзката между лама и ученик и че подобна цялостна и благородна връзка не може да бъде прекъсната нито от раждането, нито от смъртта.

Тази съществена за практикуването на Дхармата връзка между учител (лама) и ученик се изразява под формата на гуру йога. Много е важно да се знае как се осъществяват тези дълбоки взаимоотношения. Те не са обикновено общуване, не просто съвместни срещи и разговори, а вътрешна връзка на духа - благородна и цялостна, абсолютна връзка. Вярвам, че е много важно да направим така, че тази дълбока връзка да бъде изпълнена със смисъл.

Два основни фактора способстват за създаването на такава връзка – състраданието на учителя и предаността на ученика. Състраданието на учителя включва и обич. В живота си ние познаваме много форми на обичта – например родителска, приятелска, романтична.

Обичта на учителя към ученика е от съществено значение в практиката на Дхарма. Някои ученици смятат обичта на учителя просто за обикновена, светска форма на привързаност. В резултат на това у тях се пораждат мисли от типа на „Учителят е любезен с мен“ или „Учителят се отнася към другите по-добре, отколкото към мен. С мен не е любезен. На другите показва Дхарма, а на мен – не“. Ето защо е важно внимателно да размислим и да сме в състояние да разпознаем какво представляват в действителност състраданието и обичта на ламата.

Обичта, привързаността и великото състрадание на учителя не са насочени просто към страданието на учениците, възникващо под формата на болезнени усещания. Всъщност будизмът разделя страданието на три вида. Първото се нарича *страдание от страданието* и е свързано с болезнените усещания, болестите и пр. Второто е *страданието от промяната*, което се отнася до състоянията, които обикновено определяме като приятни – защото и най-голямата радост свършва, всичко се променя и не може да бъде задържано, а това ни кара да страдаме. Третото – *страданието от съставността, или всепроникващото страдание* – е не само страданието, което сме в състояние да усетим, а представлява самото естество, страданието на всичко съставно.

Състраданието на ламата не е нещо временно, което се проявява само когато чувстваме болка. Неговото желание за нас е не само да изпитваме удоволствия, да се чувстваме физически добре и да имаме материално благосъстояние – тоест, да познаем несвършените и нетрайни форми на щастието. Състраданието на учителя няма за цел да ни подтиква да търсим увеличаване на тези видими

форми на удоволствието, тъй като това неминуемо ще означава да увеличим и страданието си. Състраданието на учителя цели по-скоро изцяло да изтръгне корените на страданието и да разруши семената му. Трябва да разберем, че съветите, които ламата ни дава, са насочени именно към тази цел, и да си кажем: „Учителят ми дава тези лични насоки, за да се сложи край на моето страдание в *самсара* и да се унищожат вътрешните конфликти и кармата, в които се корени страданието ми“. Това е важна практика.

Вторият ключов фактор в отношенията между учител и ученик е предаността на ученика. „Преданост“ има два смисъла – единият е стремеж, а другият – уважение. Ламата трябва да бъде извор на вдъхновение за ученика в качеството си на добър човек или на същество с изключителни или привлекателни качества. Идеята за „привлекателни качества“ не се отнася до външен вид или каризма, а до вътрешни, благородни качества – неговото състрадание и др. Тези качества ви вдъхновяват толкова много, че у вас се поражда стремежът да ги развиете и вие. Ето как вие уважавате тези качества дълбоко, копнеете да ги придобиете и се посвещавате на тази задача.

Вторият смисъл на предаността – уважението – не се изразява в това да обсипваме учителя с похвали, да следваме някакъв протокол или да правим показни жестове на респект. Всяка култура си има своите начини за изразяване на уважение. Когато западните хора се опитват да възприемат тибетските начини, това някак си невинаги подхожда. Същото важи и за тибетците, които заемат западните начини – те не изглеждат съвсем естествени и спонтанни. Независимо до каква степен човек е овладял външния израз на уважението, тук не става въпрос за него. Вашата преданост се измерва по-скоро чрез това, доколко сте способни да възприемете вдъхновяващите качества на учителя си, да ги практикувате, да ги направите част от себе си.

В традицията Кагю за изключително важно се счита ламата да е пазител на традицията и да притежава голямо състрадание и много благословии. Най-напред учителите възпитават в собствения си дух голямо състрадание и мъдрост, след това тези качества се предават от учител на ученик, от поколение на поколение, без грешка и без прекъсване. Това е самата основа на благословията и позволява на ученика да бъде в състояние, чрез практика, да развие тези качества у себе си.

По този начин състраданието на учителя и предаността на ученика са от най-голямо значение за практикуването на учението на Кагю. Така се предава благословията. Всъщност е малко странно да се говори за даване на благословия, защото получаването ѝ не е нещо, което може да се усети. Но ако се върнем назад във времето, когато сме били деца и сме се намирали в близост до родителите си, можем да си припомним какво е усещането да се чувстваме защитени и обгрижвани – усещане за безопасност, за пълна сигурност. Това също е вид благословия, мисля аз. Не е нещо видимо, но чрез тази връзка или атмосфера детето усеща нещо специално.

Самият аз съм имал това усещане, когато съм се сблъсквал с проблеми и съм отивал да търся помощ при по-възвишени същества. Дори по пътя в главата ми да са се въртели множество тревоги и объркани мисли, в тяхно присъствие те по съвсем естествен начин затихваха. И когато си тръгвах, осъзнавах, че без никакви конкретни усилия от моя страна тревогите ми са се уталожили, а умът ми просто спонтанно се е успокоил - без друга причина освен чрез силата на присъствието на възвишеното същество. Ето, това е благословия.

Когато се дава благословия, не се дава нищо материално, нищо конкретно, нищо солидно; но има ли у ламата състрадание, чрез силата му то постепенно

преминава в ученика. Ако това се случи, можем да го наречем благословия. Аз лично не познавам по-голяма благословия от тази.

Ориентацията на 21 век към материалното е толкова силна, че всеки иска незабавно да види някакви резултати, да придобие нещо солидно, което може да се пипне или измери. Поради това ни липсват издръжливост и търпение в дългосрочен план. Очакваме благословията да има някакъв незабавен ефект, както се случва, когато боравим с материята. Мислим си: „И аз искам това, което учителят притежава; значи той трябва да ми го даде“. Благословията на кармата обаче не действа по този начин. Резултатите рядко са незабавни; по-често те отнемат време. Може така да се случи, че да сме се срещнали с учителя преди три години, а да не сме почувствали нищо специално в този момент. Може дори тази среща да не ни е била съвсем по сърце; но три, четири или пет години по-късно да си припомним за нея и именно тогава да почувстваме нещо специално.

Ние, хората на 21 век, имаме толкова материално насочено мислене, че искаме всичко да бъде лесно, удобно и бързо. Трябва да вземем мерки да не прехвърлим този начин на мислене в практиката ни на Дхарма. Защото Дхарма не действа по този начин.

Може би за някои изразът „гуру йога“ – поради това, че съдържа думата „йога“ – изглежда свързан с някакъв ритуал или с идеята, че от нас се очаква да правим нещо специфично. Но става въпрос по-скоро за практика, която прилагаме с ума си.

За тези, които искат да упражнят Ньондрьо, предварителните практики, има един традиционен текст, наречен Ньондрьо садхана - той е доста дълъг. Но съществува и негова съкратена версия, създадена от един пакостник... моя милост! Основната причина, поради която написах тази съкратена практика Ньондрьо, е следната: веднъж група хора ме помолиха да им я обясня, включително как се правят всички визуализации. Обаче традиционната практика Ньондрьо е много дълга, а ние разполагахме само с три дни. Казах си, че за толкова време няма да успеем дори да прочетем пълния текст! Помислих си, че ни е нужна по-кратка практика Ньондрьо, която току-виж и аз самият съм започнал да използвам за в бъдеще, тъй като си падам малко мързелив.

Кратката версия на Ньондрьо садхана може да бъде доста полезна на хора, които са много заети и нямат време да четат пълния текст. Аз винаги насърчавам хората да четат дългата, традиционната версия, а не да се чувстват длъжни да правят кратката, само защото аз съм я написал. Според мен е по-добре да се практикува традиционната версия, но преценете това сами.

## Махамудра

Много хора вярват, че в тибетския будизъм има елемент на магия – на нещо, което може да ги спаси по чудодееен начин и да елиминира всички възникващи в живота им проблеми. Това е особено вярно по отношение на *махамудра*. Само като чуят тази дума, хората започват да се вълнуват и очакват нещо екзотично и чудодейно.

Малко вероятно е всичките проблеми в живота ви да изчезнат, понеже практикувате Дхарма. Когато хората се разболеят, очакват Дхарма да ги излекува. Когато се сблъскат с финансови затруднения, си мислят, че чрез практикуване на Дхарма ще увеличат богатството си. Но Дхарма не е разрешение за всички проблеми – не това е целта на практиката.

Нейната цел е да елиминира най-сериозния от всичките, основния ни проблем. И нито физическото здраве, нито материалното богатство имат отношение към него. Независимо от това колко сме „успешни“, вътре в себе си може би продължаваме да се чувстваме нещастни, самотни или „празни“. Практиката на Дхарма облекчава вътрешното ни страдание – това, което наричаме „душевна болка“. Когато достигнем високо ниво в практикуването на Дхарма, бихме могли да придобием духовната сила да премахваме физическа болест и други проблеми от този род. Но за тази цел нивото ни на практика трябва да е наистина напреднало.

Основната ни цел в практикуването на Дхарма е да дарим щастие и вътрешен мир на духа си, да го трансформираме. Идеята да трансформираме духа си е в самата сърцевина на практиката, главната ѝ цел и основната ѝ причина. Всичко останало просто следва по пътя. Това обаче не значи, че щом практикувате Дхарма, не трябва да вършите нищо светско и да не вземате участие в нормалния живот – нищо подобно.

Процесът на трансформиране на духа не може да се постигне насила. Понякога имаме проблеми, пред които нямаме сили да се изправим, и за да избягаме от тях, се оттегляме в Дхарма. Или пък нещо ни причинява болка и ние използваме Дхарма, за да се опитаме да премахнем тази болка. Например някои практикуващи имат проблеми с гнева, с ревността или с привързаността. И щом практикуват Дхарма, вярват – или пък други хора им го натякват – че като будисти не трябва да се ядосват толкова лесно или да бъдат така ревниви.

Когато смятате, че не трябва да се чувствате еди как си, вместо да се изправите лице в лице с емоциите си и да работите по такъв начин, че да се справите с тях, това само ви кара да се чувствате засрамени и да криете проблемните си емоции по-дълбоко. Ако не се изправите срещу тях, а продължавате по този начин, не само няма да се избавите от гнева, но и ще прибавите към него и срам и вина.

Освен това, ако претендирате, че не изпитвате гняв и показвате пред хората спокойно лице и фалшива усмивка вместо онова, което наистина чувствате, това може да доведе до психични проблеми. Ако чувствате, че не трябва да изразявате



онова, което е вътре във вас, а го прикривате и капсулирате, един ден наистина се разболявате – или то просто експлодира.

Ето защо не е здравословно да си казвате: „Не ми е разрешено да имам такива емоции, понеже практикувам Дхарма“. От друга страна, да изразявате негативни емоции без дискриминация и напълно да им отпуснете юздите също не е препоръчително – тогава пък ще се намирате напълно под техен контрол. Затова трябва да се научите как да работите върху емоциите си, да поемете отговорността за тях и постепенно да се научите да се справяте с тях.

Когато говорим за справяне с негативните емоции, нямам предвид да правим това насилствено. Говоря от личен опит – понеже съм признат за Кармапа, хората вярват, че съм като Буда или като бог, че нямам емоции. Ако се покажа ядосан, ще ги шокирам. Може дори да си помислят, че само се преструвам на ядосан. Но понякога аз наистина съм ядосан! И тогава хората или го възприемат на игра, сякаш само се преструвам, или пък са потресени, че е възможно Кармапа да изпитва такива емоции.

Хората очакват, че веднага щом започнем да практикуваме Дхарма – още на същия ден направо – изведнъж ставаме добри и възвишени хора. Но няма нищо такова - за това трябва много време. Личният ми опит показва, че работата с емоциите отнема години. За да се елиминира омразата например са нужни пет или шест години. Трудно е да се каже с точност колко време, но това със сигурност представлява дълъг процес. Трябва да разпознаем проблемната емоция, да създадем взаимодействие с нея и после да завържем с нея нещо като диалог – за това са нужни години.

Трябва да се научим да разпознаваме емоциите си. Понастоящем те са като чужденци за нас. Когато се сблъскаме с тях, понякога реагираме, сякаш сме се намерили лице в лице с разбойници. Вместо това трябва да ги опознаем, постепенно да се сбlijим с тях и да създадем помежду ни пълноценна връзка. В крайна сметка фактът, че гневът или друга някоя емоция вече не ни тормози, не идва в резултат на това, че сме ги заличили насилствено, а напротив, от установяването на постепенен, съвсем естествен и дори радостен контакт помежду ни – ставаме приятели и така спонтанно ги държим под контрол.

Чувал съм историята на една жена, която не била в приятелски отношения със свекърва си - последната непрекъснато ѝ се подигравала и я критикувала. Снахата обикновено успявала да запази самообладание, но дошъл моментът, когато вече не можела да се сдържа. Тогава започнала да мисли как да се отърве от свекърва си. Нямало как да стане, ако не напуснела мъжа си, а тя не искала това. Жената тогава стигнала до извода, че единственото, което ѝ остава, е да я убие.

За тази цел тя навестила един лекар, с когото била близка, и му поискала отрова, за да убие свекърва си. Лекарят ѝ обърнал внимание на факта, че ако свекървата умре внезапно, всички подозрения ще паднат върху снахата. Той ѝ казал: „Ще ти дам едно вещество, което ще я убие, ако ѝ слагаш всеки ден по малко в храната. Но то работи при едно условие – не трябва да ѝ показваш, че таиш лоши чувства към нея. Трябва да се грижиш добре за нея, да бъдеш мила и любезна. Каквото и да ти поиска, изпълнявай го на драго сърце. Трябва да си сигурна, че свекървата нищо не подозира. Иначе, когато умре, хората ще обвинят и двама ни“.

Снахата се съгласила и последвала съветите на лекаря. Всеки ден сипвала по малко от веществото в храната на свекърва си. Същевременно изцяло променила

поведението си към нея – полагала всички усилия да не допусне кавга, започнала да се държи приветливо.

Малко по малко нещата се обърнали. Отначало снахата само се преструвала, но постепенно отношенията помежду им наистина се променили. Двете започнали да се разбират добре и дори да се харесват. Сега пък имало друг проблем – снахата не искала вече да убива свекърва си. Но какво да направи? Нали вече ѝ била дала отровата?

Тя пак отишла при лекаря и, много натъжена, обяснила, че се е привързала към свекърва си и повече не иска да я убива. „Какво да направя? – запитала го тя. – Има ли противоотрова?“

Лекарят избухнал в смях. „Това не беше отрова – отвърнал той – а просто билкова отвара. Никога не съм ти давал истинска отрова.“

Такива са отношенията между хората и това е поуката от тази история. За да контролираме нещата, е нужно да се познаваме. Ако направим това, ако успеем да станем близки със собствения си ум и начин на мислене, няма да се налага да използваме сила срещу емоциите си. Насилственият подход не е правилният.

---

Няма практика на Дхарма, която да не се вписва в рамките на трите висши учения. Първото от тях се отнася до етичното поведение. За разлика от другите видове, човешкото същество е надарено с умение за морална преценка. В състояние сме да определим какво е правилно да вършим и какво не е. Тази преценка трябва да прилагаме и към краткосрочните, и към дългосрочните си цели. Работата ни в краткосрочен план включва придобиването на определени блага, докато дългосрочната ни цел е щастието.

Да вземем за пример околната среда. Предвид това, че не сме се погрижили да помислим за благоденствието в дългосрочен план на бъдните поколения и за бъдещето на планетата като цяло, ние сме допуснали сериозни грешки по отношение на екологията, докато сме преследвали временни блага в краткосрочен план. Тези грешки се дължат на неспособността ни да преценим какво е правилно да вършим и какво – не, както като краткосрочна, така и като дългосрочна цел.

Ето защо, вместо да гледаме на планетата ни като на вещ, която трябва да употребим и изстискаме докрай, би било добре да я видим като майка, която изхранва нас, своите деца. От поколение на поколение ние имаме нужда от тази любяща майка, затова трябва да се грижим добре за нея и да я пазим силна и здрава.

Не само сме сбъркали в преценката си за това какво е добре да правим и от какво е нужно да се откажем от гледна точка на краткосрочните и дългосрочните цели, ами сме направили и грешката да бъдем егоцентрични. Докато мислим единствено за собствените си тесни интереси, сериозно грешим по отношение на това какво да предприемем за доброто на другите, а в крайна сметка – и за нашето собствено добро.

Това може да се случи на различни нива. Например, когато преследваме само собствените си лични интереси, ние потъпкваме благополучието на другите и ги нараняваме. За да защитят националните си интереси, държавите игнорират

благополучието на останалите държави и действат така, че разрушават техния мир и щастие. Същото важи и за начина, по който различните раси и религии се отнасят една към друга. Ние, хората, разрушаваме местообитанията на другите видове на планетата, като по този начин застрашаваме оцеляването им, и дори отнемаме живота им в името на личното ни удобство, удоволствие и изгода.

Ето защо етичното поведение включва поемането на отговорност за собствените ни мотивация и постъпки, правилното прилагане на моралната ни система, вършенето на правилните неща и избягването на неправилните.

Второто висше учение е практикуването на *samadhi*, което можем да наречем още упражнение по медитация. Една от основните причини, поради които мнозина от учениците в Дхарма не напредват така, както са очаквали, е, че упражненията им по медитация – и по-конкретно *shamatha* (успокояване на ума) и *vipashyana* (висше съзерцание) – не са на нужната висота.

При *shamatha*, успокояването на ума, ние насочваме ума си изцяло към един-единствен предмет по същия начин, както водата може да бъде канализирана през една тръба. В противен случай, тоест в нормалното си състояние, умът ни е разпилян; следователно и силата му е разпиляна и без концентрация, липсват му яснота и острота. Чрез *shamatha* съсредоточаваме цялата мощ на ума си в едно, концентрираме го, връщаме му яснотата и остротата. Такава е силата на ума, която трябва да пораждаме и прилагаме.

В известен смисъл 21 век е най-доброто време за практикуване на *shamatha*. От друга страна обаче е най-лошото, по една причина – безкрайното разнообразие на източници на забавление и разсейване. Смартфоните ни, интернет и други подобни ни предоставят непрекъснато възможността да се развличаме – до такава степен, че за някои хора шансът да постигнат спокойствие на ума в днешно време е нулев. Причината е, че главното условие за практикуването на *shamatha* е да бъдем сами. Това включва както външна самота, под формата на продължително оставане във физическа изолация, така и вътрешна самота, под формата на ум, свободен от поводи за разсейване. Поради голямата зависимост, която сме развили от външните обстоятелства, начинаещите практикуващи се нуждаят от условия с по-малко външни развлечения през първоначалната фаза, но и тези условия не са лесни за постигане.

От друга страна този век е най-подходящото време за практикуване на *shamatha*, защото животът е станал толкова френетичен и изпълнен със стрес и напрежението от всички страни върху нас дотолкова се е засилило, че всеки чувства необходимостта да успокои ума си и да постигне вътрешен мир. Това вече дори не изглежда като опция, а се налага като необходимост.

За практикуването на *shamatha* в рамките на *махамудра* не се изисква оставането в пълна изолация. В контекста на *махамудра* успокояването на ума може да бъде практикувано директно във всички жизнени ситуации – докато се разхождаме или пътуваме, докато седим, изобщо във всичко, което правим. Това е основният подход на практикуването на успокояването на ума, преподаван в рамките на *махамудра*.

Веднъж помолили третия Кармапа, Рангджунг Дордже, да даде напътствия как човек може да постигне просветление, без да му се налага да медитира: „Ако има такъв начин, учителю, молим Ви да го споделите!“

От една страна това е доста глупав въпрос, който свидетелства за арогантност – да си въобразяваш, че можеш да постигнеш просветление, без да медитираш. Но

Рангджунг Дордже отвърнал: „Да, има накъв начин – но дори да го споделя с вас, той няма да ви бъде от полза. Защо? Защото независимо колко много ви повтарям да не медитирате, вие ще се опитате да вършите нещо и то ще бъде медитация. Аз ще ви казвам да оставите ума си необезпокояван, в естественото му състояние, да не му налагате каквато и да е мисъл, а просто да го успокоите напълно – но вие ще промените това състояние на ума си, докато се опитвате да изпълните заръките. Затова тези напътствия няма да ви помогнат“.

Въпреки че можем да кажем, че *махамудра* е медитация, при която няма нужда от медитация и изобщо от нищо специално, което да правим, ние не можем да го разберем, защото все нещо се опитваме да правим. В това е проблемът. Всички можем да се досетим защо казват, че човешкият ум наподобява палава маймуна. Той е толкова неукротим, че сме свикнали непрекъснато да се разпиляваме, да скачаме от идея на идея, все нещо да анализираме и да превъртаме до безкрай тази или онази мисъл. Ето защо, дори когато учителят ни каже: „С тази практика не се налага да вършите нищо, просто се отпуснете и бъдете себе си“, ние пак не можем да се отпуснем. Умовете ни просто никога не остават спокойни.

Може би смятаме този подход за твърде лесен. Защо ни е толкова трудно да медитираме? Защото е прекалено трудно, или напротив, защото е твърде лесно? Мисля, че отговорът е: „твърде лесно“. Толкова лесно, че не знаем как да го постигнем.

Практикуването на *махамудра* представлява постепенното откъсване от солидния стар навик на изкривено състояние на необуздания ни ум, докато накрая успеем просто да *бъдем*, без да се опитваме да променяме или правим каквото и да било, просто да останем каквито сме, по естествен начин. На това трябва да приучим ума си.

Макар да има различни методи за практикуване на спокойствието на ума, много учители предпочитат фокусирането над дишането. Причината е, че ние така и така си дишаме, със или без медитация. Затова, когато се съсредоточаваме над дишането, не правим нищо особено и не създаваме нищо ново. Просто концентрираме ума си върху нещо, което вече по естествен начин е тук. Вместо да вярваме, че практиката изисква да правим нещо необикновено, ние се връщаме към нещо, което така или иначе вече се случва. Именно по тази причина дишането е предпочитан обект, върху който медитираме.

Някои хора обаче смятат, че медитацията над дишането изисква да вдишваме много дълбоко, да задържаме дъха си за известно време и после да издишаме целия въздух от дробовете си. Мисля, че това се случва именно защото те си мислят: „Аз медитирам, значи трябва да правя нещо специално или необичайно“. Но те забравят, че вече така или иначе си дишат. Проблемът ни е, че винаги искаме да правим нещо целенасочено. Няма нужда да дишаме целенасочено! Просто се отпуснете, както дишате. Осъзнайте, че дишате. Това е всичко.

И аз имам този проблем. Понякога идва лекарят и казва: „Сега ще ви ударя инжекция, а вие просто се отпуснете“. Само като ми каже това, и веднага се напрегам! По-добре да ми каже: „Не се отпускате“ – това сигурно ще подейства по-отпуснащо. Даже самата дума „отпускане“ може да ни напрегне. Сякаш върху нас се упражнява натиск да се отпуснем.

Когато се опитваме да съсредоточим ума си върху една мисъл като обект за медитация, едно от предизвикателствата е, че се появяват нови мисли и ни пречат да си останем съсредоточени върху първата. Полагаме усилия за това, но не успяваме, това ни смущава и започваме да се тревожим. А всъщност няма защо

да се тревожите. Щом се появи нова мисъл, оставете я да дойде. Няма значение, че предната мисъл ни се губи от поглед. Мислите изникват една след друга – оставете ги да изникват и просто останете осъзнати и съсредоточени върху тях, докато преминават.

По принцип *shamatha* (успокояването на ума) и *vipashyana* (висшето съзерцание) трябва да се практикуват в този ред – най-напред *shamatha* и едва след това *vipashyana*, като причина и следствие. В *махамудра* обаче има и практика, която обединява и двете - *shamatha* и *vipashyana*. В традиционните текстове има точни определения и методи за измерване на спокойствието на ума и висшето съзерцание, но смятам, че вместо да навлизаме в подобни сложни области, по-добре да обсъдим настоящата практика за обединяване на двете.

Съгласно тази практика, когато възникне дадена емоция, да речем гняв, няма нужда да се мъчим да я блокираме или да се тревожим заради нея. Не се налага и да я следваме или придружаваме като мисъл. Трябва само да останем осъзнати по отношение на естеството на тази емоция или по отношение на това, което можем да наречем като ситуацията на тази мисъл, и да бъдем внимателни. В този контекст бдителността и осъзнатостта имат важна роля. Това не значи, че се впускаме да анализираме естеството на мисълта; не, просто наблюдаваме картината на тази мисъл, формата ѝ, така да се каже. Не анализираме, не полагаме усилия да я определим, да решим дали е празнота, или не. Просто я наблюдаваме.

Ако успеем да сторим това с мисъл, която е смущаваща емоция, то тя губи основата си, губи истинността си. Понеже вече ѝ липсва извор и причина, силата ѝ постепенно намалява. Сякаш сме разобличили лъжец – щом веднъж прозрем, че в това, което е твърдял, няма нищо истинно, той се засрамва и просто се маха.

Затова, когато възниква негативна емоция, няма нужда да се тревожите или плашите от нея. Просто погледнете нейната същност. Бъдете осъзнати. Негативната емоция е като лъжец, защото не почива на истината и когато я разгледате добре, се засрамва от себе си и изчезва. Тази техника няма да ви помогне да изкорените напълно смущаващите емоции, но все пак ще ви бъде от полза.

Това е практиката на обединените *shamatha* и *vipashyana*. Когато умът ви е спокоен и се намира в състояние на равновесие, силата на бдителността и осъзнатостта става явна. Чрез тази сила разпознаваме естеството на възникващите мисли.

Това се отнася до висшето учение в медитацията, второто от трите учения. Третото е висшето учение в мъдростта, с което напълно се изкореняват негативните емоции – то ни позволява напълно да прозрем тяхното естество. Когато говорим за мъдрост, трябва да имаме предвид не само философското и интелектуално съдържание на думата, а по-скоро нещо, което може да бъде директно преживяно – директно изпитано и видно. Нямам какво повече да добавя по този въпрос.

По отношение на *махамудра*, повечето от вас сте ученици на 16-ия Кармапа от школата Кагю или на учители, които са ученици на 16-ия Кармапа и към които аз изпитвам дълбока преданост и уважение. Това ме прави по-младши в сравнение с вас, така че всъщност никак не чувствам подходящо да ви говоря за *махамудра*, все едно познавам темата по-добре от вас. При все това направих усилие да кажа нещо по въпроса.

Важно е все пак да се разбере, че реализации в *махамудра* не се постигат чрез нормални усилия или чрез упорита работа, сякаш са обикновени задачи или дела. Необходими са изключителна сила и усилия. Главното е следното: твърди се, че когато състраданието на учителя и предаността на ученика действат съвместно, тогава реализации в *махамудра* се постигат лесно.

За тази цел като следваща стъпка ще извършим посвещението на 84-мата махасидхи. Всеки от тези 84-ма махасидхи е постигнал *сидхи* – или духовни реализации – посредством среща между състраданието на учителя и предаността на ученика. Може да се случи в тибетския будизъм – и по-специално в практиките на *ваджраяна* – ламата да всее у ученика страх и чувство за опасност и да възприеме напълно гневен облик – наистина! С образа на учителя се свързва известен страх, учениците чувстват напрежение, било защото сам учителят буди този страх, било защото страхът се поражда у самите ученици. Мисля, че тук има известно погрешно разбиране. Както е описано в биографиите на древните учители, за учениците е важно да чувстват ламата като близък духовен приятел – доверен приятел, най-добрия ни приятел. Но не става въпрос за какъвто и да е приятел – не говорим например за оня тип другари, с които си седите в бара и си пийвате. Не, ламата не е такъв другар; той е добродетелен другар, който ви съпровожда по пътя на Доброто, на когото можете напълно и изцяло да разчитате – изключителен приятел.

Миналото ни предоставя прекрасни примери за ученици и учители, които са били близки и са работили заедно почти всеки ден. В миналото учениците са живеели в близост до учителите си, срещали са се и са разговаряли ежедневно с тях. Не става въпрос учителят да седи на висок трон и да кара отвисоко ученикът да му обещае, че ще свърши това и онова. По-скоро учителят се превръща в друга ваша същност, не друга личност, а част от вас самите – част от ума ви и част от сърцето ви, така да се каже.

Това е много важно, но в наши дни няма как да го постигнем, когато учителят е някъде в Азия, а ученикът – някъде в Европа. Пък дори и да няма подобно физическо разстояние между тях, понякога просто липсва истинска духовна връзка. Външната близост е по-маловажна от вътрешната. Вътрешна духовна връзка – това трябва да е целта ни в отношенията между учител и ученик. Няма нужда връзката между тях да е сложна, нито пък в нея да има страх.

**Част Трета**

# **Учения по време на посвещения**

**Нюрбургринг и Берлин**

## Посвещение на 84-мата махасидхи

Говорим за 84 махасидхи – или учители, постигнали изключителна духовна реализация – защото в даден момент 84 от тях се събрали заедно, за да отбележат свещения празник *ganachakra*. Това не значи, че по това време в Индия е имало само 84 махасидхи. Всъщност имало е безброй просветени и велики духовни учители и в Индия, и в Тибет, а също и в други страни. Мисля, че е имало и много непознати духовни учители на Запад.

Когато живеях в Тибет, Ситу Ринпоче и Гялцаб Ринпоче идваха два пъти, но за съвсем кратко време, тъй че не успяха да ме обучат кой знае колко в посвещенията. Когато бях малък, се притеснявах, че не знам как да извършвам по-сложни ритуали на посвещения, както правеха другите ламы. Умеях да правя единствено едно или две прости посвещения. Разбира се, нямаше причина да бъда притеснен, но си мислех колко ще е хубаво един ден да мога да извършвам големи, впечатляващи посвещения. Така си мислех като дете. Всъщност някои от помощниците ми ме подтикваха да правя нещо повече от обикновените посвещения. Но как бих могъл, след като не бях посветен в тях според традиционните ритуали?

Като малък – още преди да бъда признат за Кармапа – съм посещавал седалището на Ситу Ринпоче, манастирът Палпунг в тибетската област Кам. Палпунг се намира далеч от моето родно селище и мисля, че ходихме дотам главно защото семейството ми вярваше, че съм специален. Бяха ми разказвали често за свещените знаци, които бяха съпътствали раждането ми, но никога не предполагаше кой съм – тоест кой точно *тулку*, прероден учител. Но на никого не е хрумвало, че може да съм Кармапа – това беше твърде високо! Баща ми ме заведе обаче при Ситу Ринпоче, за да се опита да разбере кой съм.

По това време Ситу Ринпоче извършваше поредица важни и сложни посвещения, сред които и това на 84-мата махасидхи. Аз се намирах в тълпата с другите, но тъй като бях само пет- или шестгодишен, не правех визуализациите. Освен това бях немирно дете и все шавах напред-назад. Беше съмнително дали наистина съм получил някакви посвещения в този ден, но аз се почувствах окуражен и гордо си казах, че навярно мога да считам, че съм получил Посвещението на 84-мата махасидхи. По тази причина, преди да напусна Тибет, реших, че бих могъл да извършвам това посвещение. А то не е обикновено посвещение, нали разбирате – все пак не става въпрос само за едно божество, а за цели 84-ма махасидхи! Почувствах прилив на доверие, увереност, че мога да направя и голямо посвещение! Така че съм правил това, два пъти. Днес ще го направя за трети път.

Преди това, тъй като някои поискаха да положат клетва за приемане на убежище, ще извършим тази клетва като част от подготовката за посвещението – без да я наричаме „церемония“, тъй като няма да има много ритуали.



Когато се разболеем, ако болестта ни е по-лека, може да намерим начин да се излекуваме и сами. Но ако става въпрос за сериозна болест, ще потърсим помощта на лекари-специалисти и ще се опитаме да си намерим място в добра болница с качествено медицинско оборудване и обучен персонал. Обединявайки всички тези условия, ние значително увеличаваме шансовете си да оздравеем.

По същия начин, за да се освободим от страданията на самсара и от причините за тях, трябва да потърсим убежище в Трите Скъпоценности. Да потърсим убежище означава не само да вложим надеждите и доверието си в Трите Скъпоценности; но както болният търси да получи лечение, така и ние се нуждаем от практиките на Дхарма.

## Ваджрасатва

Счита се, че практиката Ваджрасатва е най-ефективният метод за прочистване от пристъпването на трите вида клетви (*pratimoksha*, *bodhisattva* или *tantra*).

Прави се разлика между това да извършиш злина, като например убийство, от една страна, и това да извършиш убийство, при все че си положил клетва да не убиваш, от друга страна. Разбира се, и в двата случая става въпрос за злина, която при всички случаи ще доведе до негативни последици; но когато някой убие, пристъпвайки при това и клетвата си да не убива, това има още по-опустошителен ефект върху съзнанието му.

Чрез тази практика ние целим да пречистим всяка негативна постъпка, извършена от нас в миналото, още от незапомнени времена. Като будисти ние приемаме съществуването на минали и бъдещи животи. Това включва пренасянето на съзнанието от един живот в друг. Всички наши положителни и отрицателни постъпки оставят отпечатък върху съзнанието ни. Можем да илюстрираме това като вид енергия, действаща върху него.

Астрономията и космическите науки все още не са намерили отговор на въпроса за произхода на вселената и продължават да обсъждат различни теории като тази за Големия взрив, за Единния атом и т.н. Засега остава все така трудно да се определи началото на вселената. Същото е и с пренасянето на съзнанието – сложно е да се определи къде да се постави началото. Затова и се приема, че съзнанието няма начало. Когато извършваме пречистване, ние имаме предвид пречистването на всички негативни постъпки, натрупани през всичките ни животи още от незапомнени времена, независимо дали имаме съзнанието, че сме ги извършили, или не. Затова, когато се изповядваме, призоваваме за свидетели всички буди и бодхисатви. Дори и в рамките на един-единствен живот, когато възрастта ни напредне, ние не си спомняме всички дела, които сме извършили години по-рано; очевидно е, че няма как да пазим съзнателен спомен за всичко онова, което някога сме направили. Но онези, които гледат с очите на мъдростта, помнят и знаят; затова и ги призоваваме за свидетели, когато изповядваме лошите си постъпки.

От най-голямо значение по време на пречистването е да съжалим за лошото, което сме сторили, и твърдо да решим да не допускаме това за в бъдеще. Четири сили влияят върху ефикасността на пречистването – подкрепата, съжалението, лекът и решителността – като от тях съжалението (за извършеното зло) и решителността (да не го допускаме отново) са най-важните.

От ключово значение е също така да правим разграничение между личността и нейните постъпки. Даден човек постъпва зле, когато съзнанието му е замъглено от *клеша*<sup>8</sup>, емоциите вземат връх над него и той губи контрол. Когато задействаме

---

<sup>8</sup> Клеша (от санскрит и пали, *прилепналост*, *вкопченост*) е замъглено състояние на ума, което се проявява в нередни действия.

съжалението, трябва да имаме предвид, че за порицание е лошото деяние, не самата личност като такава.

Струва ми се много важно в процеса на пречистване да направим разлика или да сложим определена дистанция между себе си и лошите си постъпки. Ако не сторят това, мнозина, които са постъпили лошо, остават смазани от товара на грешките си и чувството за вина им тегне вечно. Познавам хора, които се чувстват толкова виновни и са насъбрали в себе си толкова количество отрицателна, „тъмна“ енергия, че не могат да се съвземат от нея. Затова е нужно да дистанцираме себе си от лошите неща, които сме извършили.

За тази цел трябва ясно да разберем, че причината, поради която сме извършили тези лоши постъпки, е това, че сме били подвластни на емоционални смущения или негативни емоции – също като човек, който страда от умствени смущения, от психична болест. Макар и обикновено да не считаме такива емоции за психично отклонение, те всъщност са си голям проблем. Понякога ми се струва, че когато съм ядосан, сякаш съм друг човек. Когато си припомням подобни ситуации, се чувствам даже малко уплашен от себе си, защото имам усещането, че не познавам добре този „друг“ човек и не знам колко опасен би могъл да бъде.

Това разбиране – че има разлика между човека и постъпките му – не трябва да се прилага само спрямо нас самите, но и спрямо другите. Ако практикуваме търпение, то когато другите извършат нещо лошо спрямо нас, трябва да помислим много внимателно и ясно за причината за постъпката им. Можем много да се ядосаме, да си кажем, че човекът е бил наистина лош с нас, но е нужно да разберем, че този човек се е намирал под контрола на негативните си емоции. Представете си например, че някой вземе пръчка и ни удари. Ние няма да се ядосаме на пръчката – ясно ни е, че не тя е виновна, а човекът, който я контролира. По същия начин някой, завладян от гняв, прилича на тази пръчка. Негативната емоция се служи с човека така, както ръката си служи с пръчка. Емоцията е тази, която контролира ситуацията. Ето защо ние трябва ясно да разграничаваме човека от постъпките му.

Когато се пречистваме, едновременно със съжалението за лошите си постъпки трябва да вземем и твърдото решение да се въздържаме от такива постъпки за в бъдеще. Някои хора имат проблеми да сторят това, защото си мислят, че няма да е честно да поемат такъв ангажимент, ако има вероятност в бъдеще да не го спазят и отново да повторят лошите постъпки. Това обаче не бива да ги възпира да се ангажират. Ако не успеем да спазим ангажимента си и пак сбъркаме, то тогава отново ще вземем твърдо решение и пак ще се опитаме да го спазим – докато успеем.

## Медицинският Буда

Традиционната тибетска медицина е свързана с учението на Буда. Когато изучава причините за болестите, тибетската лечителска наука разграничава два вида такива причини: краткосрочни и дългосрочни. Когато се разболеем физически, налице са определени фактори; тях наричаме краткосрочни причини. Например когато лекарят ни прегледа, открива нарушение на хармонията на елементите или пък болестотворна бактерия.

Според тибетската лечителска наука, ако направим по-задълбочен анализ, ще намерим дългосрочните причини за болестта. Те са свързани с духа и включват смущения в емоционалното състояние, като например гняв, привързаност и невежество. Когато анализира причините и условията за болестта, лечението и доброто здраве, тибетската медицина разглежда много внимателно взаимносвързаностите – т.е. начините, по които различните фактори са свързани един с друг и въздействат един на друг. Това обикновено не е методът, използван от лекарите, когато откриват болестотворна бактерия или тумор и ги премахват. Според тибетската лечителска наука обаче е от съществено значение да се вземат предвид взаимоотношенията между различните части на тялото, както и това по какъв начин дадено условие е свързано с множество други.

Съвременното общество поражда огромен стрес и повечето хора живеят под голямо напрежение от различни източници. Този стрес е предпоставка за редица емоционални и психологически проблеми и душевни болести. Ако искаме да постигнем нещо повече от временно облекчаване на болката и да насочим усилията си към създаване на траен вътрешен мир и щастие, е нужно да направим повече от това просто да гълтаме хапчета. На духа му е нужна подходяща медицина – духовна медицина. За да се постигнат вътрешен мир и щастие, е необходимо да се приложи духовно лечение.

## Карма Пакши

Вторият Кармапа – Карма Пакши, се счита за велик учител, постигнал изключителна духовна реализация. Всъщност той е първият носител на името „Кармапа“, тъй като именно по времето на Карма Пакши това име е станало популярно. Затова и едно от прозвищата на Карма Пакши е „Онзи, когото познават под името Кармапа“. Ето защо, строго погледнато, би трябвало Карма Пакши да бъде считан за първия Кармапа.

И все пак първият от традицията, познат като „Носител на Черната корона“, е Дьосум Кенпа – именно той е имал видение за черната корона и е започнал да я носи, за да реализира това видение. Изглежда, такава корона е съществувала по времето на Дьосум Кенпа. Така Дьосум Кенпа се счита за първото превъплъщение в традицията на Носителите на Черната корона. Впоследствие Кармапа и Носителят на Черната корона започват да бъдат разглеждани като една неразделна, а не като две отделни титли.

Историците не са постигнали единство по въпроса за произхода на прозвището „Кармапа“. Някои от тях смятат, че Карма Пакши е получил това име, след като прекарал дълги години в манастира Карма, намиращ се в област, наречена Карма. Според прочутите ерудити от традицията Карма Камцанг обаче „Кармапа“ било тайното име на Дьосум Кенпа. Името станало известно по времето на Карма Пакши, а самият Дьосум Кенпа го бил получил по време на видение, в което се виждал интронизиран заради реализациите си в просветената дейност на будите.

По същия начин името на третия Кармапа, Рангджунг Дордже, първоначално е било тайното име на Карма Пакши и е станало известно едва впоследствие, по времето на Рангджунг Дордже. Същото било и с името на четвъртия Кармапа, Рьолпе Дордже – по-напред тайно име на Рангджунг Дордже, добило известност по времето на приемника му.

Карма Пакши е единствен по рода си в традицията на превъплъщенията на Кармапа. Родил се е в семейството на йогини от традицията Нингма на Ваджраяна, така че е бил свързан с тази традиция. По-късно бил обучен в *махамудра* от Бомдракпа, ученик на Дрогьон Сангье Речен, който сам бил пряк ученик на Дьосум Кенпа. Така той работил по обединяването на практиките *дзогчен* и *махамудра*, на древните и по-новите тантри.

Когато великият учител Падмасамбхава дошъл в Тибет, той извършил множество чудеса, за да укроти същества от човешки и други видове. По същия начин Карма Пакши бил поканен от монголския император в Китай, където на свой ред извършил множество чудеса. Така той се доказал като могъщ лама, надарен с изключителна чудотворна сила.

Съществува запис на посвещението в Карма Пакши, дадено в Европа от Шестнадесетия Гялва Кармапа – запис, който съм слушал многократно. И сега аз постъпвам като него, като правя такова посвещение при първото си пътуване тук. По време на това посвещение си служа с молитвен барабан, за който се счита, че е бил използван от Карма Пакши и е принадлежал на Джамянг Кхиентсе Чьокий

Льодрьо;<sup>9</sup> той ми бе любезно предоставен специално за посвещението от Согиал Ринпоче<sup>10</sup>, което считам за много добър знак.

---

<sup>9</sup> Джамянг Кхиентсе Чьокий Льодрьо (1893-1959) – известен будистки учител

<sup>10</sup> Известният и в България автор на „Тибетска книга за живота и смъртта“

**Част Четвърта**

# **Благодарности**

## Нюрбургринг

Наближаваме към края на програмата, организирана от института Камалашила. За първи път имам възможността да бъда в Европа. Преди това бяхме разделени – за мен бе невъзможно да дойда тук, а за вас не бе лесно да дойдете при мен. Макар този път да не можах да посетя и други страни, много хора от съседните държави дойдоха в Германия. Беше прекрасна възможност и проработи добре.

Много от приятелите ми тук дълго очакваха идването ми в Европа. Самият аз го очаквах и се надявах това да се случи. Мисля, че точно заради тази наша надежда, останала жива през годините, аз успях в крайна сметка да дойда тук. Това показва, че надеждата ни не е била напразна.

Индийското правителство изигра решаваща роля, за да направи възможно идването ми тук. Приятели в рамките на това правителство работиха усилено, за да позволят това – и макар те да не присъстват тук днес, бих искал да използвам възможността да изразя дълбоката си благодарност към тях.

Негово Светейшество Далай Лама и Централната тибетска администрация винаги са ми оказвали огромна подкрепа, от самото начало до днес. Без тяхната помощ не би имало никаква надежда да дойда тук, колкото и силно да го желяех. И към тях отправям най-сърдечна благодарност.

Немското правителство, както на федерално, така и на регионално равнище, също помогна много.

Различните Дхарма центрове и много частни лица обединиха усилията си, което е голям и благороден мотив за радост от наша страна. Можем да се радваме за собствените ни усилия и за тези на другите.

И накрая искам да изразя дълбоката си благодарност към всички доброволци. Благодаря ви за вашата искрена мотивация!

Още веднъж благодаря на всички вас! До скоро виждане!



## Глава 15

# Берлин

Това бе първата възможност за мен да посетя Европа и аз искам да изразя огромната си радост и да благодаря на различните центрове на Кагю Дхарма, организирали това пътуване, както и на центрoвете на други традиции, които спомогнаха за него. Особена благодарност отправям към фонда Карма Кагю.

Ако съм днес с вас, това стана възможно благодарение на индийското правителство, както и на Централната тибетска администрация. Без тяхната помощ и подкрепа би било абсолютно невъзможно да бъда тук днес и аз съм им безкрайно благодарен за това. Немското правителство също предостави помощта си, директно и индиректно, затова се възползвам да благодаря на всички, които направиха идването ми тук възможно. Това бе щастие и безкрайна радост за много хора, което пък радва безкрайно мен.

Най-важни са приятелите ни в Дхарма в различните европейски страни. Заради вас най-вече съм тук! Вие сте главната причина! Чакахте толкова години с огромно търпение, за което ви благодаря! Извинявам се за цялото време, през което трябваше да чакате.

Благодарение на нашата чиста алтруистична мотивация, чистата ни вяра и чистите свещени връзки между нас ние успяхме да се съберем тук в една-единствена мандала. Това е щастливо събитие и ме кара да се чувствам така, сякаш съм постигнал нещо голямо и важно в този си живот. Радвам се дълбоко и искам да изразя своята признателност на всички вас, тук присъстващи, и на вашите приятели.

По-специално отправям сърдечна благодарност към всички доброволци. Никога няма да забравя искрената ви мотивация и отдаденост и положените от вас усилия.

Тук се събраха хора от различни Дхарма центрове от цяла Европа и аз бих искал да подчертая, че вай-важното е между всички нас да има хармония, да се чувстваме свързани едни с други и да работим заедно, рамо до рамо. Буда Шакямунни е казал, че онова, което би разрушило неговата Дхарма, е раздор между онези, които разпространяват учението му. Действителната причина за разрушението биха били конфликтът и липсата на хармония. Дори и да не бъдем разпространители на учението, много е важно поне да не му вредим.

Изминалите няколко десетилетия донесоха трудни уроци на традицията Карма Кагю в това отношение. Нека това да ни послужи, за да помним колко необходимо е да се упражняваме в чиста визия и да пазим чистотата на свещената връзка помежду ни. Ако сме способни да сторим това, ще изпълним желанието на Шестнадесетия Гялва Кармапа.

Колкото до това кога отново ще дойда в Европа, трудно е да се каже. Може да е скоро, може да стане след три или четири години, а може и по друго време. Но както казах по-рано, от детството си още аз ви пазя в мислите и сърцето си. Всички вие сте в сърцето и мислите ми, безкрайно близки. Произнесох толкова

молитви и направих големи усилия, за да дойда тук и искам да знаете, че ви нося в мислите и сърцето си и че ние никога няма да бъдем разделени.

Безспирно се моля вашият живот да е изпълнен със смисъл, а също и с щастие.

## За автора

Като духовен водач на [900-годишната традиция Карма Кагю](#) на тибетския будизъм Негово Светейшество 17-ият Кармапа, Огиен Тринлей Дордже, се утвърди като един от основните мислители на нашето време. От времето на драматичното му бягство от Тибет към Индия през 2000 г. до днес Кармапа играе ключова роля в съхраняването на тибетската религия и култура. Наричан „духовен водач на 21 век в световен мащаб“, Кармапа продължава да вдъхновява милиони хора по света да предприемат действия по въпросите на социалното добруване и на околната среда. Тъй като сам той е 29-годишен, посланието му отеква с особена сила сред младите хора, които той насърчава да поемат отговорност за създаването на такова бъдеще за планетата ни, което е изпълнено с повече доброта и състрадание.

„Кармапа“ буквално означава „Този, който извършва дейността на Буда“, а самата традиция Кармапа е известна с това, че превръща принципите на Буда в действия. Асоциацията *Хорюг* ([Khoryug](#)), основана от Кармапа през 2009 г., е създавала действащи екологични центрове в над 55 манастира, разположени на различни места в Хималаите. С водеща роля по въпроса за правата на жените, през януари 2015 г. Негово Светейшество 17-ият Кармапа направи историческото изявление, че ще извършва пълноправно свещеническо ръкополагане за жени – дългоочаквана стъпка в тибетския будизъм.

В резиденцията на Кармапа в Северна Индия ежегодно се стичат хиляди посетители и се провеждат дискусии за намирането на практически решения на глобалните проблеми с участието на хора от цял свят. Негово Светейшество Кармапа взема участие и в широка гама от творчески дейности. Той рисува, занимава се с калиграфия, пише поезия, създава театрални събития и композира музика.

---

17-ият Кармапа, Огиен Тринлей Дордже, е роден през 1985 г. в семейството на номади в най-отдалечените възвишения на тибетското плато. Прекарал е първите седем години от живота си сред природата – истинската, недокосната природа, далеч от всякакви модерни удобства, в това число електричество и автомобили. Заедно със семейството си, много сплотено, той е живял с ритъма на земята – номадите са сменяли мястото на лагерите си в зависимост от сезоните, грижейки се за стадата овце и якове.

Когато бил седемгодишен, в отдалечената долина, където се намирал номадският лагер, пристигнала група за издирване на преродения 17-и Кармапа. Търсачите внимателно проучили семейството на момчето и мястото му на раждане и сравнили информацията с предсказанията и с едно писмо, оставено от покойния 16-и Кармапа – и обявили, че търсенето им е приключено и наследникът е намерен. Тогава младият Кармапа оставил зад гърба си номадския начин на живот и предприел първото си голямо пътуване до далечния манастир Цурпу – седалището, където бил живял поне за част от живота си всеки един от

предшествениците му, духовните водачи на 900-годишната традиция Карма Кагю.

В Цурпу той бил официално обявен за 17-ия Кармапа и коронясан – церемонията се ръководела от двама от тримата живи регенти на традицията. Скоро след това започнало официалното му традиционно обучение, подготовка за задълженията и отговорностите на Кармапа. Първото религиозно учение, дадено от него, също се извършило в манастира Цурпу пред 20 000 души, когато той бил осемгодишен.

През следващите години се наложило Кармапа да се изправи пред множество препятствия при извършването на духовните си дейности. На 14-годишна възраст той стигнал до извода, че ще бъде невъзможно да упражнява задълженията си като Кармапа в родния си Тибет, и взел решение за бягство в Индия. Една нощ, в последните дни на изтичащия 20-ти век, четиринайсетгодишното момче скочило от високия прозорец на покоите си в манастира и заедно с неколцина верни помощници предприело опасно пътуване през Хималаите. Посред зима, под прикритието на нощта и студа, те пътували пеша, на кон, понякога с джип, а също и с хеликоптер.

На 5 януари 2000 г. Кармапа пристигнал в Дарамсала в Северна Индия, а бягството му от Тибет моментално станало водеща световна новина. При пристигането си бил посрещнат лично от Негово Светейшество Далай Лама – между тях и до днес има близки покровителствени отношения. Скоро след това му предложили временна резиденция в близкия манастир Гюто, където той живее и до днес. Кармапа продължил прекъснатото си традиционно религиозно и философско обучение, като същевременно учел и модерни предмети като научни дисциплини и английски и други езици.

През 2004 г. Негово Светейшество се ангажира с [Kagyu Monlam](#) – ежегоден събор за пожелателни молитви, който се провежда в Бодгая, мястото, където Буда е получил просветление. Под негово ръководство това ежегодно събиране привлича над 12 000 участници от цял свят. То се гледа в предавания на живо от още десетки хиляди зрители.

В новаторската си роля на основател и председател на екологичната фондация Хорюг ([Khoruyug](#)), Кармапа обучи хиляди монаси и монахини, мобилизирайки ги да запознаят своите общности с наболели екологични въпроси и да изпълнят редица проекти в близост до своите манастири.

Лидер от новия век, Негово Светейшество Кармапа си служи с модерните технологии, за да преподава и разпространява Дхарма навсякъде по света. През 2009 г. той изнесе конференция на TED ([TED conference](#))<sup>11</sup> в Бангалор, превръщайки се по този начин в най-младия от всички оратори на TED. Ученията му често се предават на живо онлайн с превод на няколко езика. В рамките на собствената си школа на тибетския будизъм той осъвремени редица религиозни практики, като същевременно ги съхрани здраво вкоренени в традицията, например вливайки нови сили в монашеската дисциплина в ордена си.

Съхранявайки и обновявайки тибетските форми на творчество, Кармапа написа и продуцира няколко пиеси, в които традиционната тибетска опера е съчетана с модерното театрално изкуство. Първата му пиеса, драма за живота на великия

---

<sup>11</sup> Конференции **TED** (*Technology, Entertainment and Design*) са серия от международни конференции, организирани с идеална цел за разпространението на „идеи, които си заслужават“ (« *ideas worth spreading* »). Могат да бъдат намерени на уебсайта <https://www.ted.com>.

тибетски йогин Миларепа, привлече на първото си представление публика от 20 000 души през 2010 г. в Бодгая, Индия.

От 2011 г. насам той провежда редовни срещи с групи студенти и млади хора от Европа и Северна Америка, а в последно време и с тибетски студенти, учещи в индийски университети. През 2014 г. Фондация „Кармапа“ – Европа позволи на 16 млади професионалисти от цяла Европа да прекарат 2 седмици в Индия, водейки всекидневен диалог с Кармапа по най-различни въпроси, като например лидерството, зависимостите, разрешаването на конфликти. Последната му книга - [\*The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out\*](#) (*Благородното сърце: да променим света отвътре навън*) се базира на серия от такива диалози със студентите по ключови предизвикателства, пред които нашето общество е изправено днес, в т.ч. равенството между половете, справедливостта в областта на храните, необуздания консумеризъм и екологичната криза.

През 2014 г. Кармапа извърши първото си дългоочаквано пътуване в Европа. По време на това пътуване, освен че проведе ученията, представени в настоящата книга, Кармапа присъства на вечерна молитва в бенедиктинско абатство, посети архиепископата в Кьолн, срещна се с берлинския главен равин Бен-Чорин и отдаде почит в Мемориала на жертвите на Холокоста.

През 2015 г. 17-ият Кармапа предприе първите стъпки към пълноправно свещеническо ръкополагане за жени в тибетския будизъм. През 2014 г. Кармапа вече бе учредил ежегодна зимна среща ([\*Arya Kshema Winter Dharma Gathering for Karma Kagyu\*](#)) за монахини от традицията Карма Кагю, която да им позволи достъп до задълбочено образование и да сложи началото на инициативи по ръкополагане за монахините.

## Други публикации на 17-ия Кармапа

*The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out*  
(Благородното сърце: да променим света отвътре навън)

*The Future Is Now: Timely Advice for Creating a Better World*  
(Бъдещето е днес: навременни съвети за създаване на по-добър свят)

*Traveling the Path of Compassion: A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva*  
(По пътя към съчувствието: коментар към 37-те практики на Бодхисатва)

*Ngondro for our Current Day: A Short Ngondro Practice and its Instructions*  
(Практиката *Ngondro* във всекидневието ни: съкратен вариант и как да го използваме)

## ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ПЪТУВАНЕ, ИЗКЛЮЧИТЕЛНИ УЧЕНИЯ

*“Всъщност и вие сте Буда. Може би не винаги много ефективен Буда, но все пак Буда, малък Буда... Трябва да се грижим, да помагаме за развитието на нашия вътрешен Буда, на нашето Буда-дете“. – 17-ия Кармапа, Огиен Тринлей Дордже*

В тази серия от учения, предоставени по време на първото си посещение в Европа, Негово Светейшество 17-ия Кармапа, Огиен Тринлей Дордже, даде впечатляващ пример за това какво означава да живееш и да преподаваш с открито сърце. Кармапа сподели свои лични преживявания и жизнен опит, чувствата, които те са пробудили у него, неговото лично пътуване в търсене на смисъла на живота. При все че говореше пред огромна аудитория, младият будистки духовен учител разговаряше сякаш с близки приятели. Резултатът е право в сърцето и идва директно от свежестта на опита.

Ученията в настоящата книга са като звън на камбана, която ни призовава да потърсим смисъл в собствения си живот и да поемем отговорност за света, в който живеем. За да сторим това, уверява ни Кармапа, е нужно единствено да се грижим добре за семенцата на доброта и състрадание, които всеки от нас носи в сърцето си.

---

Негово Светейшество 17-ият Кармапа, Огиен Тринлей Дордже, е глава на 900-годишната школа Карма Кагю в тибетския будизъм и духовен водач на милиони будисти по цял свят. На 14-годишна възраст той извършва драматично и опасно бягство от Тибет към Индия през Хималаите посред зима, за да живее свободно и близо до Негово Светейшество Далай Лама и до духовните учители от собствената си традиция. Понастоящем 29-годишен, Кармапа е създател на екомонашеското движение с над 55 манастира по цялата територия на Хималаите, които се превърнаха в средища на екологичен активизъм. Неотдавна той обяви плана си за пълноправно свещеническо ръкополагане за жени – стъпка, която ще промени бъдещето на тибетския будизъм



KARMAPA FOUNDATION  
EUROPE

[www.karmapafoundation.eu](http://www.karmapafoundation.eu)