

# Въведение

Буда на нашето време – Буда Шакиямуни, е живял преди 2450 години в тогава напредналата духовна култура на Северна Индия. След своето просветление той радостно преподавал през цели четиридесет и пет години, заобиколен от силно талантливи ученици. Условията тогава били идеални, за да могат неговите учения да бъдат проверени и да се разпространят широко. Ето защо мъдростта и методите му са толкова изобилни и днес. Развили се три важни канона с будистки учения: тибетският канон (*Канджур/Тенджур*), китайският канон и канонът пали. Канджур се състои от 108 тома и съдържа 84 000 различни учения. Те са собствените думи на Буда, записани след смъртта му от ученици с прецизна памет. Тенджур са допълнителни 254 тома с разяснения на думите на Буда от негови опитни ученици. Канджур и Тенджур били преведени на тибетски между седми и четиринадесети век.

При напускането на своето тяло на осемдесетгодишна възраст Буда казал: „Мога да умра щастлив. Не съм загържал нито едно учение скрито в стисната ръка. Всичко, което е полезно за вас, вече съм го дал. Бъдете своя собствена пътеводна светлина“. Такива твърдения показват, че неговите учения се фокусират върху човешката зрелост и реалния живот. Когато го питали защо и какво преподава, отговорът на Буда бил също толкова директен: „Преподавам, защото вие и всички същества искате щастие и искате да избегнете страдание. Преподавам как стоят нещата“.

Много школи са еволюирали от величието на тези учения, като целта на всички е да направят тялото, речта и ума на съществата равни с тези на Буда. Те развиват човешкия потенциал, като използват различни нива на практики, препоръчани от него. Тъй като ученията му са всеобхватни и се базират върху опит, а не върху вяра, не е достатъчно просто да се изброи тяхното съдържание.

Само в сравнение с други светогледи и религии става ясен уникалният принос на Буда. Също така е препоръчително да се подходи към темата с минимум втвърдени идеи.

Много хора на Запад могат да виждат будизма като форма на философия. Това е вярно до степен, че ученията на Буда са напълно логични. Яснотата и свободата на мисълта са функции на добре развити умове и постоянно се усилват с приближаването към това състояние. Ако ученията позволяват на способностите на съществата, предимно логическите, да разцъфтят напълно, защо да не се нарича будизмът философия?

Философията работи на нивото на концепциите. Човек е удовлетворен от съвършените аргументи и после връща книгата обратно на рафта. Обаче ученията на Буда отиват отвъд концепциите. Те пораждаат практическа и трайна трансформация на тяло, реч и ум. Като правят хората осъзнаващи ежедневно функциониране на своите умове, а също и като предоставят отвъдличностен възглед за външния свят, ученията на Буда дълбоко трансформират онези, които ги практикуват.

Още в първите етапи на практиката прилагането на будистко разбиране и освобождаващите методи на Буда в собствения живот ще разтвори всяко чувство, че човек е безпомощна жертва. След това се появява увереност, виждайки, че събитията следват закономерностите на причина и следствие и затова те могат да бъдат контролирани, което отново изостря апетита за още знание. С такова нарастващо осъзнаване човек действа с все по-малко усилия и все по-голяма ползност, излизайки от непоклатим център. Тъй като ученията на Буда променят из основи всеки, който ги практикува, будизмът е повече от философия.

Други могат да си задават въпроса дали будизмът е психология. Будистките практикуващи, които са подходящо обучени, често съобщават за осезаеми резултати дори след кратък период, като спокойствие, удовлетвореност и вътрешна сила. Ето защо някои хора могат да твърдят,

че будистките учения наистина са вид психология. Какво може да се каже за това? Целта на тази фина наука е ясна: да подобри ежедневиия човешки живот. Всички школи на психологията желаят обществото да получи някаква полза от всеки индивид, така че никои да не страда или да не натоварва другите прекалено много през седемдесетте до деветдесетте години живот, които повечето преживяват в днешните западни страни.

Дотолкова, доколкото ученията на Буда водят до същите резултати, психологията и будизмът наистина споделят тези еднакви относителни цели. Но ученията на Буда отиват много по-нататък: те показват, че никакво обусловено умствено състояние не е трайно, че на нищо преходно не може да се има доверие. За тези, които желаят да се доверят на огледалото зад образите и на океана под вълните, будизмът посочва какво е между и зад мислите, установявайки преживяването на безвременно осъзнаване само по себе си. Само това осъществяване осветлява качествата, които могат да пренесат съществата през старост, болест, загуба и дори смърт.

По принцип Буда е отнесъл своята „психология“ отвъд преживявания поток на причинността в този живот. Той доказал, че най-висшата същност на ума, споделян от всички същества, е пуста от всяко качество, което би могло да я ограничи във време и пространство. Чрез примери той демонстрирал отвъд всякакво съмнение, че потокът от физически и умствени преживявания, с които се отъждествяват хората и се считат за него, е в основата си непостоянен и нереален. Буда обяснил, че обусловеният, относителен ум, който съществата преживяват, е поток от променящи се впечатления, задържани заедно от илюзията за „аз“. Този илюзорен „аз“ заедно с други такива създава света и преживяването му от всяко същество от безначални времена. Той преподавал, че събития и преживявания, чиито източници са неразбираеми от гледна точка на този живот, трябва да се коренят в действия по време на предишни съществува-

ния. Съответно мислите, гумите и действията днес, ако не бъдат трансформирани или пречистени, ще определят бъдещето, в което човек ще се прероди. Този всепроникващ принцип на причина и следствие се нарича *карма* и обяснява защо външните и вътрешните обстоятелства на съществата са толкова разнообразни.

Осъзнаването, че съществата преживяват резултата от своите собствени мисли, гуми и действия, прави ясни пътя и целта и човешката активност може да започне от зряло ниво на самоувереност и независимост. Това знание не е лесно да се приеме от всеки, особено от хора, които се оказват в трудни ситуации. Буда избягвал всякакво моралистично посочване с пръст и преподавал, че причината за страданието не е злото, а основното невежество, което пречи на съществата да се видят като части от цялост. Премахването на това невежество отстранява негативността и така води до трайно щастие, което е целта на всички.

Психологията и будизмът променят хората по този начин. Докато обаче психологията остава в ежедневната, обусловена област, будизмът отива отвъд всички преживявани дуалности, като показва, че същността на ума е безвременна и несътворена. Доказвайки, че и външните, и вътрешните светове са пуснати от каквато и да е трайна същност, човек може безкрайно радостно да се отпусне във всички тях. Ученията посочват преживяващия и богатството на възприемащия ум. Буда вдъхновява хората да осъзнаят, че целта на живота не може да бъде удобно и празно съществуване до самия край, а по-скоро трябва да е постоянно растящо предизвикателство за откриване на собствения пълен потенциал.

Кога възниква склонността животът да се насочва съзнателно? Щом хората разберат закона за причина и следствие и потърсят средствата за активно избягване от собствената си болка, когато те са натрупали толкова много добри впечатления, че би било задушавачо да не ги

споделят с другите, и когато открият безграничния потенциал на съществата и ситуацияите, те разбират, че да живееш в пълна степен е най-висша радост. За успеха на такива начинания първо е полезно да се забележи, че може да се направи малко за другите, докато собствените чувства, думи и действия са вредни. След това разпознаваме удовлетворението от това да имаш съчувствие и да мислиш ясно на откъдличностно ниво. Накрая някои хора мигновено се вдъхновяват от живи примери, които са убедително огледало за откритата, способна и безгранична същност на ума. Те просто искат колкото се може по-скоро да станат като тези учители.

Каквито и да са мотивиращите причини и на каквото и ниво човек да иска да навлезе в практиката, будистките методи носят смелост, радост, сила и богатството на любовта. Те позволяват потенциала на тяло, реч и ум постоянно да се увеличава. С растящо осъзнаване, че всичко постоянно се променя, човек намира свобода. Осъзнаването, че нищо в областта на обусловеното не е трайно или наистина съществуващо, че раждането и смъртта се отнасят за всички, че желанието на хората за щастие и опитите да се избегне страданието са подобни навсякъде, че съществата са безбройни, а ти си само едно от тях, постепенно води до възприятия откъд личностното. Всички смущаващи чувства остават без корени, когато се разпознае несъществуването на твърд или траен „аз“ в тялото или ума. Така се постига първата стъпка, която не е сама по себе си цел, а е дар по пътя към носенето на полза за всички – състоянието на освобождение. Тук илюзията за обособено ego се разтваря и човек повече не се откъждествява със страданието. Това е основата за най-висшата степен – всезнаещото просветление.

Като втора и последна стъпка в собственото развитие просветлението е пълно осъществяване на ума, изцяло без усилия осъзнато отпускане в тук и сега. Това самовъзникнало интуитивно състояние се появява при разтварянето на

всички ограничаващи концепции. Когато привичното мислене или/или разхлаби своята примка и се прояви пространство за по-широкия възглед и/и, се пробуждат безброй способности, присъщи на ума. Много хора познават вкуса на това от поразителните и експлозивно щастливи моменти в живота. Изведнъж всичко е смислено и си в обединение с всичко. Пространството тогава повече не разделя, а по-скоро държи всичко като потенциал и вместимост. То дава смисъл на всичко, носи и обгръща всичко. С просветлението силата на ума за възприемане става неограничена, много по-ясна и по-вълнуваща от всичко концептуализирано или познато. Тъй като преживяването на най-висша радост и вдъхновение никога не избледнява, това би било необичаен резултат за обсъждане по време на сеанс с личния психолог.

Има трети възглед, според който будизмът е религия, въпреки че той е различен от това, което западните общества нормално разбират, когато говорят за религия. Една основна разлика се появява, когато се изследва самата дума. Смисълът на латинската представка *re* е обратно или отново, а *ligare* означава свързвам или обединявам. Думата изразява как религиите на вярата от Близкия изток, които са доминирали по-голямата част от света в продължение на хиляда години, в същността си се опитват да намерят своя път обратно към нещо свършено. Обаче религиите на преживяването, такива като будизма, едва ли могат да се доверят на установено отново състояние – рай, от който човек вече е изпаднал – като на нещо солидно. Това би означавало, че това състояние не е изначално абсолютно и би могло да бъде изгубено отново по всяко време.

От будистка гледна точка ние винаги сме били объркани, защото умът, подобно на око, не може да види себе си. Понеже ученията на Буда са огледало, което позволява на ума да разпознае своята присъщо осъзнаваща и безвременна същност и да познава себе си като обхващащ субект, обект и действие: веднъж намерено, това разбиране никога не се губи пак.

Ако се приеме будизмът за религия, трябва да се направи разграничение между различни видове убеждения. Има религии на вярата, които се намесват сериозно в живота на човешките същества, като юдаизма, християнството и преди всичко исляма (буквално означаващ подчинение, който дава предписание дали всяко действие да се извършива или избягва и където липсва естествен морал). Техните богове показват изключително личностни и често смуцаващи човешки черти, които християнството и юдаизмът са обявили за исторически обусловени и несъответстващи на съвременния свят. От друга страна, са далекосточните неогматични религии на преживяването, като короната на индуизма, наречена Адвайта-Веданта, голяма част от даоизма, а също и будизма. Тяхната цел е осъществяването на потенциала на ума.

Както беше споменато, тези два типа религии имат коренно различни цели и методи. Всички религии на вярата, които са толкова доминирали в днешния свят, са възникнали в малка област на Близкия изток. Техният политически фокус исторически е град Йерусалим и общият им корен е Старият завет, който се оформил в сегашния си вид в техните племенни общества преди няколко хиляди години.

Обществата от Близкия изток били тогава, както също са и днес, заети с постоянни битки за надмощие и оцеляване. Ето защо те почитат мъжки богове, съревновават се за последователи и гържат всичко на мястото му чрез закони, дадени от богове. Базирана върху такива условия, идеята за сътворяваща, наказваща и отсъждаща външна сила била изкована – власт, чиято истина трябвало да бъде отделна от тази на човешките същества. Понеже такава твърдение в същността си не може да бъде проверено или постигнато, трябва просто да му се вярва. Така задачата на нереструирания и покорен вярващ е да изпълнява желанията на такива външни сили и техните представители, които разпространявали учения, съставени от догми, забрани и заповеди. Вярващите трябва също да

се придържат към убеждение, което е противоположно на зрелия опит, а именно, че само един път е истинен и добър за всеки, а всички други пътища са лоши. През последните 2000 години религиите вероятно са избили повече хора, отколкото политиката, и то с по-малко хуманни средства. Всяко цивилизовано общество би трябвало да ги счита за опасен лукс и сериозно да следи тяхното поведение.

Възникнали в Северна Индия и Китай по приблизително същото време като Стария завет, далекоизточните религии на преживяването оказвали много по-малък натиск. Техните по-богати и по-цивилизовани общества били вероятно не толкова мирни и по-брутални, отколкото много хора днес биха искали да вярват, но войните им не били религиозни. Имало хора с подобни възгледи във всяка армия и техните цели били светски. Това със сигурност били богати култури с излишък. Много философски направления съществували през същото време и много хора били обхванати от желание за информация и свобода на ума. При такива условия религиите развили напълно различна ориентация: целта им станала по-добър живот за хората, разгръщане на техния човешки потенциал. Сред тях може да се открие малка склонност към правила, които насочват със сила възгледите на всички в една посока. Дори в битки за пари, земя или влияние разнообразните и практически подходи към истината били виждани като полезни в различните лични ситуации на хората. Например Буда постоянно предупреждавал учениците си просто да не вярват на неговите учения. Вместо това той искал всички, които идват да задават въпроси, да проверяват и да потвърждават думите му чрез своя собствен опит. Неговото желание за всички било, и днес също е, духовната свобода, даваща сила за постигане на просветление.

Така е полезен метод стъпка по стъпка за повечето хора, докато не се развие непоклатима основа от добра карма, съчувствие, мъдрост и отвъдличностно осъзнаване. От този момент нататък резултатите се появяват



естествено, защото човек осъзнава, че удовлетворението, което е търсил, винаги е съществувало в него. То е просто неговият ум.

Знаейки това, Буда се доверявал на независимостта, талантите и способностите на своите ученици като средства за тяхното удовлетворение. Като държал пред тях освобождаващото и просветляващото огледало на своите учения, той им показал какви богатства са скрити във всеки един. Ето защо потенциалът на съществата за просветление се нарича *Буда природа*. Без доверие в това отвъдличностно състояние няма нито път, нито цел.

Този възглед за присъщото съвършенство е основната разлика на будизма от базираните върху вярата световни религии. И индуизмът, и даоизмът включват някои абсолютни учения, подобни на будизма или вдъхновени от него. Това бил естествен резултат в обществата с такава племенна близост в Индия и Тибет. Но нито една от тези традиции не ги е усвоила напълно.

Буда избягвал това, което в наши дни се нарича *езотерично*. Въпреки че е трогателно как някои хора са се опитали без наркотици да запазят живо идеалистичното чувство от 60-те години на миналия век през хромирания епоизъм на следващите десетилетия, техният чисто емоционален подход към разбирането на света не е достатъчен. За да познае ясно ума, човек трябва да е усъвършенствал всички свои аспекти, включително критичното разсъждаване. Смесването на приятно звучащи духовни фрагменти от различни източници и предлагането им на пазара като безвременни истини носят единствено сладникаво объркване. Дори с най-прекрасните нови опаковки, но без потвърждението от поколения на истински преживявания такава смесване не отива отвъд областта на концепциите и думите. Истинското знание винаги го прави и има огромна мощ.

И така, какво преподава Буда като истинно в най-висша степен? Той обяснява, че безвременната същност прониква, знае и е основата на всичко. Че нещо абсолютно трябва

да бъде винаги и навсякъде, никога създадено или унищожено, защото иначе би било обусловено и относително. Пространството и богатството на потенциала му проникват отвъд концепциите какво е и какво не е. Чрез създаване на правилните условия човек може да осъзнае такава висша радостна истина. Неспособността да се преживее всичко или части от това до достигане на просветление идва от основната грешка на всеки непросветлен ум – способността му да познае себе си.

Всички учения на Буда са насочени към природата на ума и дават начини за предизвикване на неговото пълно пробуждане. Ако човек търси някакво безвременно и не-унищожимо съзнание, гледащо през очите му, осъзнаващо или преживяващо нещата, не намира нищо твърдо, съществуващо или действително. Ето защо Буда обяснява същността на ума като *пуста*. Разбирането по негово време би било *пуста от нещо*, като така гумата била полезна да изрази, че изследваното осъзнаване няма никаква субстанция или определени качества. С този термин хората впоследствие не биха асоциирали пустотата с нищо или с „черна гунка“. Те по-скоро биха разбрали, че преживяващият няма нито големина, нито тегло, нито дълбочина, ширина, дължина, че умът не е нещо, което някога може да се разпадне или изчезне.

Един съвременен математик вероятно би нарекъл същността на ума „празно множество“. Един учен би говорил за присъщ потенциал и един занаятчия би могъл да каже: „Това не е нещо“. Един любовник или воин, който преживява света като разширение на сетивата си, би преживявал ума като открито пространство.

Това посочване на пустата същност на ума предава дълбока увереност. Въпреки че телата умират, а мислите идват и си отиват, това, което преживява, не е нито родено, нито направено. Затова умът остава отвъд смърт, разложение или разтваряне. Същността му е като пространството: безвременно вместимост, която оставя всичко да

се появи, обгръща го, познава и свързва всички явления. Също така няма никаква външна сила, в която човек трябва да вярва. Всеки е отговорен за своята ситуация и развитие. Със своя пример Буда въплъщава най-висша цел, която всеки може да постигне. Като познават по-добре собствената си същност чрез неговите учения, хората получават истинско убежище и им се предоставя стабилна поддръжка на ежедневен ниво от началото на пътя до просветлението.

В Индокитай, с изключение на Виетнам, както и в Цейлон разумна цел на будистката практика се вижда в състоянието, наречено *освобождение*. Това означава премахване на илюзията, че си траен и индивидуален аз. От друга страна, северните школи на будизма имат за цел пълното *просветление* – цялостното премахване на всяка дуалистична идея. Особено за последната и най-висша цел човек има нужда от силно философските и психологически учения на Буда – от така наречения Голям път и особено от средствата на Диамантения път. Тук важността на гуруто или ламата – доверения приятел по време на развитието, се увеличава в тандем с ефективността.

Ученията на Буда са ключът към трайно щастие. Чрез това познание той се проявява като учител, защитник и приятел. Използвайки неговия съвет, човек може да избягва страданието, да се развива по могъщ начин и да помага на другите. Самият Буда избрал името, което най-добре описва неговите учения: *Дхарма* на санскрит и *Чьо* на тибетски. На Запад този термин се превежда като *как стоят нещата*.