



га наситим своите

ДЕМОНИ



*Древна мъдрост за разрешаване
на вътрешните конфликти*

ЦУЛТРИМ АЛИОНЕ

Предговор

На входа на почти всеки будистки храм са поставени статуи на демони, които сякаш го охраняват. За да влезете в свещеното пространство на храма, трябва да минете непосредствено между тях. Това е така, защото всички човешки същества, всички ние, трябва да намерим начин да се помирим с демоните на страха, агресията, изкушението, невежеството и техните кохорти, ако искаме да водим свободен и свят живот. Не можем да ги пренебрегваме.

С *Да наситим своите демони* Цултрим Алионе извършва забележителен подвиг, като превежда на езика на нашата култура и поднася на западния свят ново съкровище. Тя предава в достъпна съвременна форма една велика и относително неизвестна практика с древен произход, без да накърнява същността ѝ или да отнема от въздействието ѝ. Опира се на дълбоко 40-годишно изучаване на будизма, уменията си на вещ лама и визионер, изтънчено разбиране на западната душа и безстрашното си съзнание, потопено в двата свята — на Древен Тибет и на съвременния живот.

Необходимостта да трансформираме демоните е универсална. В определени моменти всички страдаме от личните си демони, независимо дали на объркването, гнева, себепрезацията, травмата, копнежа или загубата. Колективната им сила причинява огромно страдание на Земята, включително непрестанни войни, разюзданост, унищожение на околната среда и масово, но ненужно разпространение на глад и болести. Хората могат да облекчат тези форми на страдание, като се изпра-

вят пред демоните на алчността, самозаблудите и омразата, които се коренят в основата им. Няма политическа промяна или научно постижение, които да сложат край, ако не се научим да работим със своите демони индивидуално и колективно. Мощен метод е простото и ясно учение на Цултрим Алионе. Тя представя с изключителна точност и в изящни детайли начин да преобразим енергията на зависимостите, срама, заболяванията, тревожността и гнева в енергията на освобождението.

Трансформацията е в сърцевината на будисткото осъзнаване – откритието, че можем да намерим свободата точно на мястото, където се намираме сега: не като избягваме страданията в живота, а като ги посрещаме с огромното сърце на състраданието. А когато освободим здравата хватка, в която сме ги стиснали, можем да се научим да променяме енергията им и да открием свобода сред самите тях.

След като преподавал дълги години, Буда поканил най-пробудените си последователи да разнасят по света светлината на неговото учение за освобождението и състраданието. Дал им напътствия да го преведат на местния език на всяка нова земя, за да облагодетелства всички.

В *Да наситим своите демони* Цултрим Алионе прави именно това, и то по красив начин. Нека благословените дарове и освобождаването, което носят тези практики за трансформиране на демоните, да освободят и вашето сърце, да допринесат за благо на всички същества и да доведат до коригирането и пробуждането на света!

Д ж а к К о р н ф и ъ л д
Спирит Рок Медитейшън Сентър

Да *нахраним* своите демони, вместо да се *борим* с тях – това на пръв поглед сякаш противоречи на конвенционалния западен подход към сполитащите ни беди, но се оказва изключително ефективен път към вътрешния мир и освобождението. Демоните са нашите обсебвания и страхове, хронични заболявания и често срещани проблеми, като депресията, тревожността и зависимостите. Те не са кръвожадни таласъми, които дебнат на някое мрачно място. Те са в самите нас – силите, с които се борим вътре в себе си. Те са вътрешните врагове, които подкопават добрите ни намерения.

Подходът, при който им придаваме форма и ги храним, вместо да се борим срещу тях, е изразен за пръв път от будистката учителка от XI век Мачиг Лабдрон (1055–1145). Точните години са спорни и се различават според източника, но повечето учени са единодушни, че се е родила през 1055 г. и е доживяла над 90-годишна възраст. Духовната практика става известна като *Чог (Chöd)*, което означава *прозирам*. Тя развива тази форма на медитация, необичайна дори за времето си в Тибет, и постига такива изумителни резултати, че добива огромна популярност и се разпространява във всички школи на тибетския будизъм, дори отвъд пределите им.

В съвременния свят страдаме от рекордни нива на вътрешна и външна борба, изпадаме във все по-дълбока политическа и духовна поляризация. Нуждаем се от нова парадигма, от нов подход към конфликта. Страте-

гията на Мачиг да *храни* вътрешните и външните врагове, вместо да се *бори* с тях, предлага революционен път за разрешаване на конфликтите, който води до психологическа интеграция и вътрешен мир.

През 1967 г., на 19-годишна възраст, имах късмета да пътувам до Индия и Непал и да се запозная с тибетците, които се бяха установили там като бежанци вследствие на принудителното си изселване по време на комунистическата инвазия от Китай. Влюбих се в тях и се върнах в Индия през 1969 г., след като бях прекарала 6 месеца в първия тибетски манастир в Шотландия, основан от Чолям Трунгпа Ринпоче. През 1970 г. приех монашески сан като будистка монахиня в тибетската традиция от Негово Светейшество Шестнадесетия Кармана в Бодхгая, Индия, и през следващите няколко години бях неизмеримо благословена да се уча в нозете на много от големите будистки учители, обучавани в Тибет. Както описвам по-долу, след няколко години взех решение да се откажа от монашеския обет. Тъкмо в този момент на голям преход и несигурност бях въведена в *Чод*. Впоследствие се завърнах в Америка, станах майка и започнах да търся начин да интегрирам тибетската мъдрост в светското си ежедневие. В крайна сметка получих напътствия, които ме отведоха до биографията на Мачиг Лабдрон, написана на тибетски, и нейното учение се превърна в повратна точка за мен.

Именно поради важността му в личен план се мотивирах да намеря начин да направя нейния подход достъпен в западен контекст. Когато започнах да преподавам практиката *Чод* на Запад, разработих упражнение за визуализация, диалог и насищане на демоните, което даваше осезаеми резултати. Постепенно от това уп-

ражнение описаният тук процес в пет стъпки се развii в метода, който нарекох *Насищане на демоните* и който моите ученици започнаха да използват независимо от тибетската практика *Чод*. През последните 25 години (предимно в Центъра за медитация *Тара Мандала* в Колорадо по време на духовно оттегляне за практикуване на техниката *Чод* и по-задълбоченото обучение *Капала*) преподавам *Насищане на демоните*, за да се сприятелим с онова, което най-силно бихме искали да избегнем.

Приложените метода разказват, че хронични емоционални и физически проблеми, като тревожност, компулсивно преяждане, пристъпи на паника и болести намират решение или значително подобрение. Процесът в пет стъпки помага и при неочаквани катаклизми, като прекъсване на връзка, загуба на работа, смърт на любим човек и междуличностни проблеми на работното място и у дома. Понякога резултатите са внезапни и буквално чудодейни; друг път въздействието е постепено и недоловимо.

Методът, който нарекох *Насищане на демоните* и който се основава на принципите на *Чод*, е проста практика в пет стъпки, която не изисква познаване на будизма или която и да било тибетска духовна практика. При първата стъпка откриваме къде в тялото гържим *Демона* най-здраво. Той може да е пристрастяване, себеомраза, перфекционизъм, гняв, ревност или всичко, което ни забавя и изцежда енергията ни, или по-просто: нашите демони са онова, от което се страхуваме. Както казва Мачиг, *всичко, което блокира пълната вътрешна свобода, е Демон*. Тя говори още за богове и богове-демони. Боговете са нашите надежди; онова, от

което сме обсебени, за което копнеем, към което сме привързани. Богът-демон се появява, когато надеждата и страхът са тясно преплетени – лашкането между надеждата и страха е бог-демон. Макар на следващите страници да говорим най-вече за демони, подходът е приложим с еднаква сила и към боговете, и към боговете-демони.

При втората стъпка позволяваме на енергията, която сме открили в тялото, да се определи пред нас под някаква форма като демон. При третата стъпка откриваме от какво се нуждае Демонът, като се поставим на негово място и се превърнем в него. При четвъртата стъпка си представяме как тялото ни се разтваря и се превръща в нектар от онова, от което той най-силно се нуждае, и оставаме този поток да се влее в него. По този начин го храним, утоляваме глада му напълно. След като го удовлетвори, откриваме, че енергията, която е била блокирана в него, се превръща в наш съюзник. Той ни осигурява закрила и подкрепа и след това се разтваря в нас. В края на четвъртата стъпка се потапяме в празнотата, а при петата, заключителна стъпка, просто се отпусваме в откритото осъзнаване, което идва, след като се следем с празнотата.

Колкото и парадоксално да звучи, когато наситим Демона докрай, това не го прави по-силен, а ни дава достъп до заключената у него енергия. По този начин емоциите с голям заряд, съдържани поради вътрешен конфликт, се освобождават и се превръщат в нещо благотворно. Когато се мъчим да потискаме или да се борим срещу отречените части от себе си, които наричам *демони*, всъщност те добиват мощ и развиват съпротива. Когато ги храним, ние не просто ги обезвреж-

гаме, но им обръщаме внимание и вместо да избягаме, подхранваме части от своята сянка, а така позволяваме енергията, впримчена в конфликта, да се трансформира в позитивна предпазваща сила.

Като придадем на своите демони форма чрез персонификацията, онагледяваме зачатъчни енергии или вредни навични модели, което позволява те да бъдат освободени, вместо да продължат да съществуват като невидими разрушителни сили. Алтернативата е да се впуснем в конфликт, който не можем да спечелим – докато се борим открито с тях или не подозираме за подмолните им операции, нашите ненахранени демони просто стават все по-силни и по-чудовищни.

Макар терапевтичната техника страхът или невротата да бъдат персонифицирани да е позната в западната психология, при процеса на насищане на демоните в пет стъпки този подход намира по-задълбочено приложение. Допълнителната му стойност се крие в това, че вместо просто да олицетворим вътрешните си врагове и да взаимодействаме с тях, ние разтваряме своето тяло и храним Демона с него, както и в преживяването на недуалистичното медитативно осъзнаване при заключителната стъпка. Това е състояние на осъзнаване в състояние на релаксация, освободено от обичайната фиксация върху Аз-а, противопоставен на *другия*, което ни отвежда отвъд границата на традиционната психотерапия.

Откриването на подходящ начин да се представи древната тибетска мъдрост в съвременния свят е предизвикателство, пред което се изправя всеки, който навлезе по-дълбоко в традицията. През 1996 г. на конференция в Дхарамсала, Индия, чийто гост беше Не-

гово Светейшество Четиринадесетият Далай Лама, бях помолена да представя практиката *Насищане на демоните* в рамките на панел, посветен на новите методи за преподаване на будизма на Запад. Беше ми оказана огромната чест да водя един от вариантите на практиката в пет стъпки, с която ще се запознаете в книгата, с участието на Далай Лама, група изтъкнати тибетски будистки учители от различни традиции и западните си колеги. След това Негово Светейшество много ме окуражи, а няколко западни учители възприеха метода и го прилагат в своите центрове.

Това засили усещането ми, че всички будистки учители – както на Изток, така и на Запад, се мъчат да намерят решение на въпроса как най-ефективно да представят учението на Буда в днешния свят. Как да преведем и да интерпретираме учението, без да се изгубят съществени и често неосезаеми дарове на традиционните методи? Как да преподаваме материята така, че действително да помогне на хората? Всеки учител стига до свои изводи – и отговорите сякаш се простират в целия диапазон от много консервативни до крайно експериментални. Макар естеството на ума да надхвърля времето и културите, психиката се влияе от културната история и езика; затова, ако искаме да бъдем ефективни в глобален контекст, трябва да отчетем тези разлики. В крайна сметка будизмът се е променял, докато е преминавал от Индия в Тибет, Япония, Корея, Бирма, Тайланд, Шри Ланка и Китай, и ще продължи да се променя с проникването си в останалите части на света.

Моята цел е да ви представя нещо, което действа ефикасно в личния ми живот на последовател на будиз-

ма, жена и учител. Изложението може да отвори пред вас вратите към по-задълбочено изучаване на практиката *Чод* или да остане независим метод, който ви помага да преработвате житейските предизвикателства. И в двата случая вярвам, че подходът на Мачиг *да въвлечем врага в играта* и да го *наситим* представлява революционно преминаване от парадигма на доминиране към парадигма на толерантност и интеграция. Религиозните системи, разчертали бойните полета за вътрешните и външните битки, доведоха до силно поляризирани изживявания във вътрешния ни свят и във все по-плашещия свят около нас. Колкото и демони да унищожим, на тяхно място винаги ще се появяват нови; колкото и терористи да убием, на тяхно място винаги ще идват други. За да бъдем ефективни, ни е необходим нов модел, който се опира на състрадание, присъединяване и диалог. Този подход загатва невероятни хоризонти – и в личен, и в колективен план. Макар да се фокусираме предимно върху личното измерение, в последната част на книгата ще се спра накратко върху приложенията на учението на Мачиг Лабдрон в колективен план, от които разделеното ни човечество така силно се нуждае.

Като човек, прекарал живота си в прехвърляне на мостове между Изтока и Запада, съм искрено посветена на усилието традицията на тибетския будизъм да достигне Запада в своята цялост и учението да бъде адаптирано към западния начин на живот. По време на обучението си при тибетските ламы самата аз стриктно се придържах към традиционното учение. Но установих, че в преподаването постигам ефективност, когато съумея да предам едновременно тради-

ционното знание и да използвам методите от живота си на западен човек. Вярвам, че ако ударението се измести от културната специфичност на древната мъдрост, тя ще стане по-достъпна и ще донесе ползи на много хора, които може би се чувстват обезкуражени от сложността на тибетската традиция.

Ето защо тук не се опитвам да представя *Чод* в оригинал, тъй като практиката изисква присъствено обучение от квалифициран учител; при нея се използват камбанки, тибетски рогове и молитвени барабани и се пее на тибетски. Ще се съсредоточа върху прилагането на нейните принципи като трамплин към нещо полезно и приложимо в съвременния живот, което облекчава страданието и доближава средностатистическия човек до вътрешната свобода.

Намерението ми е книгата да предаде донякъде част от огромната мъдрост на моите учители и да ви насочи към жива връзка с учението на Мачиг Лабдрон. Нека ви послужи в живота, нека ви помогне ефикасно да освободите своите демони и нека да допринесе за създаването на един по-мирен свят!