

НЕГОВО СВЕТЕЙШЕСТВО ТЕНЗИН ГЯЦО XIV

# ДАЛАЙ ЛАМА

## Сърцето НА МЕДИТАЦИЯТА

*Пътят към дълбинното осъзнаване*

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •



## П Р Е Д И С Л О В И Е

Това е изключителна книга, в която Далай Лама споделя задълбочени размишления относно медитацията. Негово Светейшество ме запозна с тях в кабинета си в Дхарамсала, Индия, докато се готвеше за беседа в Лондон през 1984 г., посветена на стиховете на един мъдър тибетски йогин, на която аз щях да бъда преводач. В книгата преплитам това, което научих по време на частната ни беседа, със семинара му в Центъра „Камгън“, така че читателят да получи по-ясна картина за дълбокото състояние отвъд ограниченията на мисълта, освободено в голата сърцевина на съкровения ум. Целта е да се научим да използваме пространството между мислите, за да преживеем по-дълбоко ниво на осъзнаване и да го изведем на преден план, откривайки основата на целия ни съзнателен опит.

Книгата е разделена на четири части. В първата Далай Лама представя контекста на директните указания на поемата, като изтъква финалните съвети, за да изгради емпатия към всички живи същества и познание за същността на явленията – хора и предмети. Във втората част Негово Светейшество насочва вниманието ни към учението за Великото съвършенство и

извежда дълбинното осъзнаване като фундаментален принцип на всички школи на тибетския будизъм. В третата част Далай Лама коментира вдъхновената поема и ни разкрива смисъла ѝ, като размишлява над основното ѝ послание, а именно трите ключа – как да разпознаем дълбинното осъзнаване, как да поддържаме връзка с него във всички свои състояния и как да се освобождаваме от прекомерните мисли.

С лекота се проследява нишката, свързваща първите три части: с помощта на състрадание към всички същества човек разрушава бариерите, които го увличат в безброй неползотворни, пагубни мисли и действия, а изследвайки истинската същност на ума, себе си и предметите, преодолява илюзорността на тяхната конкретност, за да може да използва пространството между мислите и да позволи на по-дълбокия ум да се прояви.

В четвъртата част откриваме допълнителни разяснения по специални духовни теми като двете истини (земната, конвенционалната истина и крайната истина), изначалната чистота, вътрешното и външното озарение, постепенното намаляване на понятийното мислене и укрепване на дълбинното осъзнаване за откриването на ясната светлина във всички нива на ума. Четирите части се подкрепят взаимно, така че може да ги четете в какъвто ред пожелаете.

Позволете да добавя, че престоят ми в Лондон по повод лекциите в Центъра „Камдън“ беше особено ин-

тересен за мен. Дедите ми и от двете страни – и родът Хопкинс, и родът Адамс, са живели в Америка още от времето на Американската революция, но корените им са от Англия. Искаше ми се да видя дали ще почувствам някаква връзка с англичаните. Далай Лама беше отседнал в дома на преподобния Едуард Карпентър – пацифист, екуменист и феминист, настоятел на Уестминстърското абатство от 1974 до 1986 г., и съпругата му Лилиан, които веднага ми се сториха топли и открити хора. Аз бях настанен на няколко преки от там, в сградата на Либералния клуб, така че всеки ден минавах по „Даунинг стрийт“ покрай офисите на премиера, при което детинската ми склонност към пакостите не издържаше на изкушението и аз правех няколко крачки към номер десет и оставах там достатъчно дълго, за да изнервя охраната.

На 2 юли двамата с Лилиан Карпентър се разходихме из величественото, но ужасно сиво Уестминстърско абатство. Прекарахме си чудесно, увлечени в приятен, на моменти весел разговор, като през цялото време проследявахме историята на великите водачи на Англия, увековечени в грамадни каменни блокове. Трябва да призная, че чувствах предците си все по-чужди и ми ставаше все по-комфортно с моята домакия..

На следващия ден се върнах в Уестминстърското абатство, за да превеждам на Негово Светейшество. Представиха го на фона на ангелските гласове на момчешкия хор. Първото изречение, с което той се обърна

към събралото се множество, беше на тибетски: „Сградите не ме интересуват“, при което направи лек жест с ръка, за да покаже, че има предвид именно тази сграда, възвисена към небето. Това беше първото му публично изявление в Лондон. После замълча в очакване на превода. Нямах представа накъде бие и какво ще последва, контекстът не ми беше известен. Твърдо убеден съм, че казаното от един лама трябва да се превежда дословно, но изборът на някои думи все пак зависи от контекста. В случая обаче нямаше такъв. Единственото, което знаех, бе колко много означава тази сграда за присъстващите! Ала това нямаше значение. Важното беше неговата мисъл и аз трябваше да преведа точно това, което беше казал. Така и направих. Това беше второто посещение на Далай Лама в Англия, но при първото не беше изнасял беседи, така че публиката също не разполагаше с контекст. Реакцията изглеждаше съвършено равнодушна. Съдейки по лицата на присъстващите, изглеждаше така, сякаш не е казал нищо. Негово Светейшество продължи: „Интересува ме какво става в ума и сърцето ви“. Когато изрича тези думи в наши дни, всички веднага ги разбират, усеща се, че са ги докоснали дълбоко. Но тогава в Уестминстърското абатство хората продължаваха да не реагират. Ако се случваше нещо, то беше някъде дълбоко под повърхността, но все пак след време стана видно, че отношението на публиката се затопля.

Негово Светейшество винаги е говорил каквото мисли и светът бавно започна да проумява и цени това чудо, този човек, който ни призовава да се вгледаме в себе си. Посланието му продължава да бъде същото и да се разгръща и днес, когато той вече е Учител на света.

Позволете ми да ви разкажа една забавна история. Преди да пристигне в Лондон, докато Далай Лама и съпровождачата го делегация обикаляха Единбург, Глазгоу, Ковънтри и т.н., непрекъснато чувахме: „Той ще говори в Роял Алберт Хол на 5 юли!“ Останах с впечатлението, че това е най-страхотното място във Великобритания. И действително, залата е великолепа с петте си извити балкона, прегърнали сцената, така че нито едно място да не бъде прекалено отдалечено, създавайки силно чувство на близост. Сцената е издигната напред към публиката, сякаш зрителите могат да се подпрат с лакти върху нея. Докато двамата с Далай Лама седяхме по средата, след около две трети от началото на беседата един слушател на първия ред някъде вляво отвори кутийка с газирана напитка, която звучно изсърска. Както обикновено, Негово Светейшество остана невъзмутим, но тъй като аз представлявах първата линия на защита и стоях непосредствено до него, си помислих дали онзи не възнамерява да го залее с безалкохолното. Все пак нищо не се случи и беседата продължи спокойно. Домакинът се сбогува и докато се оттегляхме зад сцената, пошепнах на ти-

бетската охрана да държат човека с напикката под наблюдение. Те обаче чули „нападение“ и веднага застанаха нащрек. После дълго време се шегуваха с мен и неясния ми шепот.

След беседата „Спокойствие в ума, спокойствие в действията“ в Роял Алберт Хол, която беше много топло приета, Негово Светейшество се върна в далеч по-скромния „Камдън център“ в Лондон, където предишния ден беше започнал четиридневен семинар, посветен на будисткото учение за взаимозависимостта. В края на събитието той изнесе серия от пет лекции върху вдъхновената поема, която е предмет на настоящата книга.

Тази книга е истинско богатство, отразяващо дълбините на тибетската култура на медитацията и съзерцанието, пропита с доброта и практичност. Тя е блестящ пример за огромното влияние на великата тибетска цивилизация, надхвърлило пределите на Азия, за да обхване целия свят.

Д ж е ф р и Х о п к и н с  
Президент на Институт по тибетология „УМА“  
Почетен професор по тибетология  
към Университета на Вирджиния