

НЕГОВО СВЕТЕЙШЕСТВО ТЕНЗИН ГЯЦО
XIV ДАЛАЙ ЛАМА НА ТИБЕТ



СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •

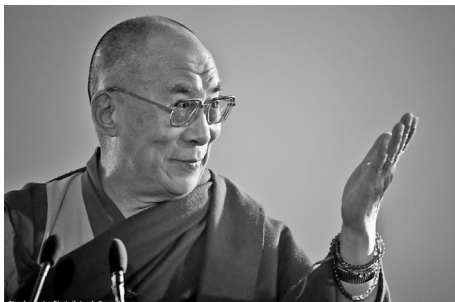
ПЪТЯТ КЪМ ПРОСВЕТАЛЕНИЕТО

Практики за духовно израстване



ПЪТЯТ
КЪМ ПРОСВЕТАЛЕНИЕТО

Негово светейшество Далай Лама



За автора

Негово светейшество Далай Лама, Тензин Гяцо, е роден през 1935 г. в селско семейство в Североизточен Тибет. На двегодишна възраст той е разпознат като превъплъщение на предшественика си, Тринадесетия Далай Лама. Най-известният будистки лидер пътува из целия свят и навсякъде красноречиво и убедително говори в името на религиозната търпимост, добрината, състраданието, уважението към околната среда и преди всичко, световния мир. Живее в Дхарамсала, Индия.

Джефри Хопкинс вече десет години е преводач и интерпретатор на Далай Лама. Будистки учен и автор на повече от четиридесет книги и преводи, той е почетен професор по тибетология и будизъм в Университета на Вирджиния.

За книгата

В книгата си „Пътят към просветлението“ Негово светейшество Далай Лама прави задълбочено изследване на основите на будизма, предоставяйки на читателите достъпен и практически подход към вековните въпроси: Как да се освободим от страданието? Как да постигнем трайно щастие и покой?

Позовавайки се на традиционните будистки медитативни практики и на примери от днешния изпълнен с проблеми свят, той ни предлага упражнени стъпка по стъпка, които да подпомогнат духовното ни развитие, както и показатели, бележещи напредъка ни. Следвайки духовните практики, очертани в книгата, можем да се научим как да заменим негативните чувства с положителни нагласи и да поемем по пътя, водещ към по-извисено състояние — и вътре в себе си, и в големия свят.

Изпъстрена с примери от личния живот и преживяванията на Далай Лама — посветил се на учението мислител, политически лидер и носител на Нобелова награда за мир — книгата „Как да постигнем просветление“ дава на читателя цялата мъдрост, подкрепа, наставления и вдъхновение, които са му необходими, за да постигне пълноценен духовен живот.

Това е забележителна и вдъхновяваща книга, която ще бъде приятно четиво за хора от всякакви вероизповедания. Независимо от своето ниво на духовното развитие, читателите ще бъдат заплениени от изпълнените с любов и прямота думи на Далай Лама.

ПЪТЯТ КЪМ ПРОСВЕТЛЕНИЕТО Практики за духовно израстване Тензин Гяцо XIV Далай Лама на Тибет	КАК БЪРЗО И ЛЕСНО ДА СЕ НАУЧИМ ДА ГОВОРИМ ПРЕД ПУБЛИКА Деъл Карнеги
ОКОТО НА МЪДРОСТТА Тензин Гяцо XIV Далай Лама на Тибет	ЛИДЕРЪТ В ТЕБ Деъл Карнеги
ИЗКУСТВОТО НА ЩАСТАИВИЯ ЖИВОТ: Практическо ръководство Тензин Гяцо XIV Далай Лама на Тибет и д-р Хауърд Кътлър	НОВА ЗЕМЯ Екхарт Толе
ИЗКУСТВОТО НА ЩАСТАИВИЯ ЖИВОТ НА РАБОТНОТО МЯСТО Тензин Гяцо XIV Далай Лама на Тибет и д-р Хауърд Кътлър	СИЛАТА НА ПОЛОЖИТЕЛНОТО МИСЛЕНЕ Норман Винсът Пийл
ИЗКУСТВОТО НА ЩАСТАИВИЯ ЖИВОТ НА РАБОТНОТО МЯСТО Тензин Гяцо XIV Далай Лама на Тибет и д-р Хауърд Кътлър	СИЛАТА НА ТВОЕТО ПОДСЪЗНАНИЕ 1, 2 Джоузеф Мърфи
ПЪТЯТ НА ЛИДЕРА Тензин Гяцо XIV Далай Лама на Тибет и Лорънс ван ден Муйзенберг	ТВОРЧЕСКА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ Шакти Гауейн
ФИТНЕС ЗА УМА Октавиус Блек, Себастиан Бейли	МЕДИТАЦИИ Шакти Гауейн
СЪСТРАДАТЕЛНОТО СЪЗНАНИЕ Пол Гулбърт	РАЗВИВАНЕ НА ИНТУИЦИЯТА Шакти Гауейн
ПСИХОЛОГИЧЕСКО КОНСУЛТИРАНЕ Уейн Дайър	ПЪТЯТ КЪМ ИСТИНСКОТО БЛАГОДЕНСТВИЕ Шакти Гауейн
ВАШИТЕ СЛАБИ МЕСТА Уейн Дайър	ДУХОВНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ Дана Зохар, Иън Маршал
ПРОМЯНАТА Уейн Дайър	EQ ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ Стефани Вермулин
	ОБРАЗОВАНИЕТО И СМИСЪЛЪТ НА ЖИВОТА Джигу Кришнамурти

ПЪТЯТ КЪМ ПРОСВЕТАЛЕНИЕТО

Негово светейшество Далай Лама

Практики за духовно израстване

Превод от английски
Ирина Манушева



Ако искате да закупите книги на „Кибеа“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон 02 988 0193, както и на електронните ни пощи bookstore@kibea.net и office@kibea.net.

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

BECOMING ENLIGHTENED

Copyright © 2009 by His Holiness The Dalai Lama

Translated by Jeffrey Hopkins

All rights reserved.

Originally published by Atria Books / a Division of Simon & Schuster, Inc.

© Издателска къща „Кибеа“, 2013

© Ирина Манушева, превод, 2012

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 978-954-474-596-7

СЪДЪРЖАНИЕ

Предисловие	9
ПЪТЯТ КЪМ ПРОСВЕТАНИЕТО	15
1. Книга за просветлението	17
2. Сравнение между религиите	22
3. Основните принципи на будизма	29
4. Практикуване на будизма	34
5. Квалификацията на учителя	48
6. Будизмът в Индия и Тибет	55
НАЧАЛНО НИВО НА ПРАКТИКАТА	71
7. Човекът е щастливо същество	73
8. Съзнанието за собствената смърт	83
9. Съзнанието за следващите животи	94
10. Откриване на убежище	105
11. Карма	124
СРЕДНО НИВО НА ПРАКТИКАТА	139
12. Истинският проблем и пътят към неговото решаване	141
13. Преходността	171
ВИСШЕ НИВО НА ПРАКТИКАТА	179
14. Алтруизмът	181
15. Пораждане на висше състрадание	191
16. Превключване от „Аз“ към „другите“	216
17. Поглед към действителността	229
18. Пътят на анализа	243
19. Просветлението	248
20. Стъпка по стъпка	257
Крамка библиография	294

Предисловие

Тибет е прочут по целия свят заради това, че извлича същността на будистките практики, свеждайки ги до поредица от лесноразбираеми стъпки. В настоящата книга Негово светейшество Далай Лама по достъпен начин излага в пълната последователността от практики, водещи до просветление. След като разглежда основното учение на Буда за взаимозависимостта, Негово Светейшество ни показва как това фундаментално прозрение води едновременно до познание за човешката същност и откриването на пътя, по който можем да се избавим от кръговрата на преражданията, при който пренасяме своето страдание от живот в живот. Далай Лама подчертава отличителния начин, по който будистките практики са съсредоточени около принципа на себеотрицанието, и стремежа към развиване на алтруистична нагласа, пораждаща добрина и толерантност.

Формулирани според нарастващите духовни способности на индивида, етапите на духовното обучение започват с осъзнаването на ценността на настоящото ни положение и съсредоточаване върху нашите качества, които ни предоставят чудесна възможност за духовно развитие. Негово светейшество обяснява крехката природа на живота и същността на нашите

действия (карма) и техните последствия, както и начините да противодействаме на резултатите от вече извършените недобри постъпки.

Преминаването към по-широка перспектива: от концентриране върху удоволствията на момента към мисъл за бъдещето е първата фаза от преобразяването на духовния ни поглед. Новият светоглед се формира от съзнанието, че щастието може да бъде постигнато отвъд границите на настоящия миг, както и чрез замяната на временните и повърхностни ценности с практикуването на добродетелност, която носи краткосрочни и дългосрочни ползи. Вместо да се стремим към удоволствие чрез трупане на богатства, власт и приятели, разбираме, че добродетелите като например състраданието са по-добрият път за постигане на благоприятно бъдеще в дългосрочен план. За тази цел трябва да престанем да се заблуждаваме във вечността на сегашното си положение и да отворим хоризонтите си, за да видим какво стои отвъд настоящето. Това естествено ни води към размисли за смъртта и прераждането, които още повече разширяват перспективата ни.

Практиките от средното ниво задълбочават тази перспектива, изследвайки освобождаването от привидно безкрайния цикъл от раждане, смърт и прераждане. Целта на тази фаза е да превъзмогнем преувеличената представа за собственото ни значение, значението на другите и на обектите на похот и ненавист. Непознаването на истинската природа на нещата се смята за първопричина на всички губелни емоции. Далай Лама обяснява как и в какъв ред възникват тези вредни емоции и излага породените от тях проблеми чрез отпечатъците, които оставят в ума ни, формирайки бъ-

гещите ни преживявания и предизвиквайки водовъртеж от неблагоприятни последици.

Като осъзнаваме нестабилността на настоящото ни положение, ние укрепваме решимостта си да потърсим избавление чрез духовна практика, за да се освободим от неконтролируемия кръговрат от раждане, остаряване, болести и смърт. Тази промяна във възгледите възниква от вникването в природата на привидностите. Тя не означава отвръщане от щастието, а напротив, откриване на по-дълбоко щастие и средствата за неговото постигане. Тази перспектива ни подтиква да медитираме върху взаимозависимостта и себеприцанието, за да преодолеем незнанието, върху което се крепят нашите разрушителни емоции.

В последната част на книгата Негово светейшество рисува завладяваща картина на алтруизма, който отвежда практикуващия до най-високите нива на духовното развитие. Постигаме тези напреднали духовни способности, като разширяваме към другите разбирането за собствените ни изпитания и страдания и осъзнаваме, че те се намират в същото положение. Тук акцентът е поставен върху развитието на непредубедено състрадание посредством поредица от упражнения, насочени към причинно-следствените отношения. Обикновената загриженост и състрадание не се изместват от никакви неземни нагласи, а се разширяват отвъд обичайните си измерения и така се преобразяват. Далай Лама обръща специално внимание как да изграждаме, поддържаме и укрепваме тази просветлена нагласа и да избягваме всичко, което може да ѝ навреди. Както и при предишните стъпки, търсенето на щастието не се отхвърля, а се пренасочва към по-висша цел, при която страданието на другите се превръща в първостепенна грижа.

Процесът на самообучение и самопомощ, представен в настоящата книга, представлява преди всичко отдръпване от търсенето на повърхностни удоволствия на мига, след това – от увличането по вредни емоции, и накрая, от егоцентризма. Чрез алтруизма, който изисква усъвършенстване на мъдростта, Далай Лама излага очертанията на тази практика, а след това в предпоследната глава ни запознава с някои прозрения за истинната природа на действителността. Медитативните стъпки, представени в тази част на книгата, постепенно водят до прякото осъзнаване на реалното положение на хората и нещата, така че вредните нагласи да бъдат премахнати и заменени с позитивни емоции. Накрая Негово светейшество описва просветлението по отношение на тялото, речта и ума, постигнато чрез съчетанието на мъдростта с изключителната сила на алтруизма.

На страниците на тази книга духовният водач на Тибет описва стъпка по стъпка и в най-големи подробности всяка отделна практика. Уникалният му подход, изложен в поредица от упражнения, се състои в преплитане на двете основни практики: състраданието и мъдростта на себеотрицанието. Тъй като тези две практики се разглеждат като двете крила на птица, устремена към просветлението, той от самото начало ни запознава с тяхното значение. Причината, както самият той казва, е взаимното повлияване и задълбочаване на по-ранните и по-късните практики. По този начин етапите на духовната практика не са строги категории, които изискват окончателно осъществяване на всяка стъпка, преди да се премине към следващата, а по-скоро запознаване и упражняване на практиките от цялата гама, за да могат взаимно да се подсилят.

Интересът на Далай Лама към науката и тридесет-годишните му контакти с водещи учени от цял свят го провокират да преосмисли основните будистки нагласи в съответствие с широко възприетите днес разбирания, което прави книгата още по-достъпна за читателите. Така всички ние имаме възможността да се възползваме от класическата тибетска философия — чудо на духовната култура, от което съвременният свят изпитва огромна нужда.

ДЖЕФРИ ХОПКИНС

почетен професор по тибетология и будизъм
в Университета на Вирджиния