

Негово светейшество
ГЯЛВАНГ ДРУКПА

МЕЖДУНАРОДНО ПРИЗНАТИЯТ ДУХОВЕН ВОДАЧ

Просветление
за всеки ден

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •



*Пътят към щастието
в съвременния свят*

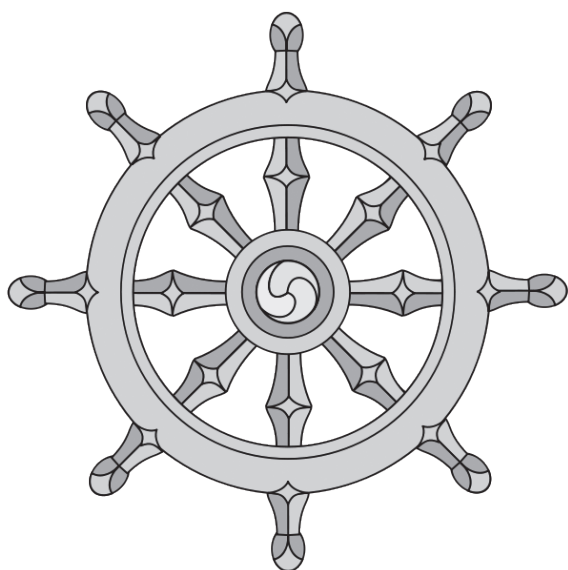
Просветление за всеки ден



Негово светейшество ГЯЛВАНГ ДРУКПА

Негово светейшество днешният ГЯЛВАНГ ДРУКПА (www.drukpa.org) е водач на школата Друкпа в будизма – една от основните духовни традиции в Хималаите. Известна още като Орден на дракона, тя се е зародила преди хиляда години в Индия и се е разпространила в необятните хималайски райони. Днес центрове за уединение на Друкпа можем да намерим в цяла Европа, Азия, Северна и Южна Америка. Сега Негово светейшество Гялванг Друкпа, който разпространява учението повече от тридесет години по целия свят, ръководи многобройни благотворителни проекти, свидетелстващи за същността на посланието и мисията на Друкпа. Той е основател на международната хуманитарна организация „Живей, за да обичаш“ (www.live2love.org), чиято задача е да популяризира петте насоки, в които да намери израз на състраданието в съвременния свят: опазване на околната среда, помощ за нуждаещите се, образование, медицинско обслужване и съхраняване на културното наследство. За активните си проекти във всички категории Негово светейшество е удостоен с наградата „Цели на развитие за хилядолетието“ на ООН (Ню Йорк, септември 2010), както и с наградата „Зелен герой“, връчена му от президента на Индия, Прадиха Патил, в Ню Делхи, Индия (декември 2011).

Всяка година Негово светейшество води стотици хора на „еко пътуване“ – „Пад ятра“ (което на санскрит ще рече „духовно пътуване пеша“). То продължава от един до три месеца и обхваща стотици километри. По пътя си участниците събират пластмасови отпадъци, за да разпространяват посланието за опазване на околната среда. През 2010 г. вдъхновени последователи на Друкпа организираха масово засаждане на дървета в Хималаите, което подобри световния рекорд на Гинес: за тридесет и три минути бяха засадени 50 033 дървета.



Тази книга е вашата възможност за членство в Клуба на костенурката – да отстъпите от бързата лента на житейската суматоха, да се огледате в себе си и около себе си, да задълбочите връзката си със собствения аз, а също така и с хората край вас. Забавеният ход ще ви помогне да опознаете по-дълбоко вътрешната си кауза и всичко, което действително искате да постигнете. Ще ви помогне да успокоите скитащия си ум и да се освободите от критики, преценки и сравнения.

Когато намалим скоростта, се отваря повече време да правим нещата, които наистина искаме да правим. Можем да се вглеждаме в детайлите по пътя си, да се чувстваме повече свързани със собственото си тяло и съзнание, с всичко наоколо. Забавената крачка ни позволява истински да наблюдаваме света и да започнем да го разбираме. А *свързаността* и *разбирането* са най-доброто в живота ни, казва Негово светейшество Гялванг Друкпа, съвременен духовен водач с неизброим брой последователи. Посланието му е да стъпваме леко и с благодарност по своя път, да се наслаждаваме на пейзажа, да развиваме смирение и състрадание в сърцето си, да бъдем безстрашни в трудни времена.

И няма нужда да се водят нескончаеми битки за „успех“, които не носят чувство на свобода или щастие, а само попарени очаквания и разочарование. Няма нужда да бъдем „свършени“, нито да налагаме това бреме върху плещите на другите. Разбирането, че сме достатъчно добри, ни избавя от страха и ни помага да се освободим от излишното в живота си – а това е най-добрият начин да изпълним сърцата си с щастие.

МЕЖДУНАРОДНО ПРИЗНАТИЯТ ДУХОВЕН ВОДАЧ

Негово светейшество
ГЯЛВАНГ ДРУКПА
и КЕЙТ АДАМС

С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •



ПРОСВЕТЛЕНИЕ ЗА ВСЕКИ ДЕН

*Пътят към щастието
в съвременния свят*

Превод от английски Ирина Манушева

*Ако искате да закупите книги на ИК „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: 988 0193

Gyalwang Drukpa
EVERYDAY ENLIGHTENMENT

Copyright © First published in Great Britain in the English Language
by Penguin Books Ltd.

Всички права запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2013
© Ирина Манушева, превод, 2013
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 978–954–474–623–0

Съдържание

	<i>Добре дошли</i>	11
1.	НЕОБИКНОВЕНИЯТ ПЪТ	23
	Наслаждавайте се на пътуването	24
	Вникнете в пейзажа	43
	Да повървим заедно	50
	Всяка стъпка води към друга	60
	Стъпвайте леко	72
	Вървете по-бавно, за да виждате по-ясно	105
2.	ВАШИЯТ ПЪТ	112
	Развивайте състрадателното си съзнание	114
	Постъпвайте с любов и добрина	133
	Бъдете щедри:	
	помагайте, вдъхновявайте и закриляйте	141
	Показвайте смирение и търпение	147
	Вървете напред	156
3.	ПРЕОДОЛЯВАНЕ	
	НА ПРЕПЯТСТВИЯТА ПО ВАШИЯ ПЪТ	163
	Как да се справяме със стреса	164
	Взаимоотношенията	175
	Превърнете гнева в състрадание	184
	Безстрашие в трудни времена	193
	<i>Размисли за всеки ден</i>	201
	<i>Просветление</i>	213



Добре дошли

Поклонението в свещени градове е обичай на вярващите от най-различни духовни традиции. Християните ходят във Витлеем, евреите – в Йерусалим, мюсюлманите – в Мека, а ние, будистите, се качваме на Покрива на света – Хималаите, за да посетим различни места, благословени от присъствието на Буда и поколенията от просветлени учители след него.

Обичам да ходя на такива поклонения. От време на време организирам за учениците и приятелите си „Паг ятра“ („Пътуване пеша“) или медитации с ходене. Прекарваме няколко седмици, като вървим заедно по планини и долини. Често по пътя си събираме пластмасови бутилки и други отпадъци. Посещаваме и отдалечени села, в които рядко виждат чужди хора.

Това са пътувания от *аза* към *себеотрицанието*. Те ни позволяват да наблюдаваме живота в постепенна крачка и да осъзнаем красотата на простите неща, съдържаща се във факта, че имаме достатъчно храна, за да не гладуваме, и подслон над главите си през нощта. Приемаме онова, което ни се случва. Знаем, че сме част от природата, че ние *сме* природата. Вместо да натискаме педала на газта и разсеяно да тичаме през живота си, ние се оглеждаме около себе си, виждаме как живеят другите, как общуват помежду си, как слънцето изгрява и залязва. За да

останем в крайна сметка насаме — аз и моето съзнание, и да се вгледаме един в друг без фалш.

Надявам се, че можем да повървим за малко и с вас, по вашия собствен необикновен път. Може би и вие ще се присъедините към Клуба на костенурката, както шеговито го наричам. Създадох тази група за онези мои приятели и ученици, които не бяха в състояние да вървят бързо както останалите по време на Пад ятра. С времето разбрах колко хубаво е да бъдеш в Клуба на костенурката и сега ми се иска да му стана председател!

Обичам съвременния свят, в него разполагаме с толкова много възможности да бъдем щедри и да се вдъхновяваме взаимно. Но в ежедневието лесно се случва да бързаме, без да обръщаме внимание или да отделяме време, за да осъзнаем колко безценен е животът ни. Умът ни е неспокоен и тревожен. Тичаме към някакви бъдещи надежди и мечти, бягаме от нещата в миналото си. Губим връзка с живота и със себе си, забравяме да се наслаждаваме на пътя. Или пък изгубваме вяра в света наоколо — имаме толкова много проблеми, че надяваме наочниците и не виждаме това, което е на крачка от нас, на прага ни, както и онова, което *можем* да направим, за да променим нещата. Привързваме се към скования си поглед към живота, към начина, по който искаме да се случва всичко. И когато светът не отговаря на желанията ни, се разочароваме, започваме да упорстваме още по-твърдоглаво, забравяме да бъдем по-гъвкави и животът ни става наистина труден.

Чувствам, че понякога трябва да отстъпим от бързата лента и да забавим ход, за да се огледаме около себе си. Затова обичам често да си мисля за Клуба на костенурка-

та. Когато намалим скоростта, се оказва, че имаме *повече* време да правим нещата, които са наистина важни, да се вглеждаме и да оценяваме детайлите, да се чувстваме свързани със собственото си тяло и съзнание, с всички хора в живота си и с целия свят наоколо. Защото *всичко* в този живот е свързано, важното е как *виждаме* и възприемаме тези връзки, как ги ценим. А за тази цел трябва да се научим да приемаме нещата малко по-спокойно и да вникваме в сцената на живота. Със спокойна крачка по-лесно ще вървим заедно с другите, пък и вероятно ще се радваме на по-голяма издръжливост в дългосрочен план. Можем да си бърборим, да забелязваме нещата, които привличат вниманието и ни вдъхновяват, самите ние да вдъхновяваме другите. В наши дни този спокоен среден път не е никак популярен. Живеем в конкурентен свят, който ни притиска да бъдем *най-добрите*, вместо да даваме *най-доброто от себе си*, и то тъкмо днес, когато това е особено важно.

Тази книга е вашата възможност да отстъпите от бързата лента и да се огледате около себе си, за да задълбочите разбирането си и връзката със себе си, а после и с другите. Можете да откриете или опознаете по-дълбоко вътрешната си кауза и това, което действително искате да постигнете. Тя е едно напомняне да живеете състрадателно, да бъдете добри към себе си, за да можете да бъдете добри и към другите. Ще ви помогне да успокоите скитащия си ум и да се освободите от собствените си и чуждите преценки и сравнения.

Когато намалим темпото, за да се избавам от осъдителните си преценки, можем истински да наблюдаваме света и да започнем да го разбираме. Именно *разбирането* е същността на всичко добро в живота ни и в света около нас. Когато се отнасяме към другите с разбира-

не, можем да се поставим на тяхно място, да погледнем през техните очи и да осъзнаем, че всички плаваме в една лодка. Тогава за нас се открива неизмеримо усещане за свобода. Толкова много хора живеят в страх и тревожност. В днешния свят идеята за контрол е много важна – или се намираме под контрола на другите, или искаме самите ние през цялото време да ги контролираме. Това е нескончаема битка, която никога не носи свобода или щастие, а само попарени очаквания и разочарования. Мъже контролират жените си, жени контролират мъжете си. Родители контролират децата си или пък деца контролират родителите си (нещо, което все по-често наблюдаваме). Забравили сме как да бъдем свободни и авторитетни, останем ли насаме със себе си, се чувстваме самотни и тъжни, а когато се наложи да се погледнем в очите, се притесняваме какво ще видим.

Главният акцент в моя живот е *приемането*. То ми позволява да се радвам на всяка минута, независимо от обстоятелствата, от предизвикателствата и трудностите пред мен. Помага ми да оставя настрана преценките и сравненията, да осъзная, че съм достатъчно добър, стига само да се старая да давам най-доброто от себе си в този живот. Ето това чувство на покой се надявам да успея по някакъв начин да предам и на вас чрез думите в тази книга, както и чрез възгледите си изобщо и чрез начинания като „Живей, за да обичаш“. Няма нужда да бъдете свършени, нито да налагате това бреме върху плещите на другите. Разбирането, че сме достатъчно добри, ни избавя от страха и ни помага да се освободим от нелепостите, за да живеем така, че да правим света по-добро място, което пък е най-добрият начин да изпълним сърцата си с щастие.

Стъпки по пътя

Всеки от нас има свой път и за да намерим пътя към просветлението, трябва първо да поработим върху разбирането и познанието си. Така ще развием необходимата нагласа, за да можем най-после да действаме и да приложим на практика идеите си в ежедневието.

Постепенно съзнанието ви ще се върне към естествено то си състояние на яснота и светлина. Можете да си отгъхнете от забързаното ежедневие и да си създадете пространство, в което да укрепвате връзката със себе си и да се грижите за възстановяването ѝ чрез различните методи, които ще ви предложи. Ще можете наистина да прозрете в себе си и да отхвърлите слоевете на егото, привързаността и парещите емоции, които стоят между вас и вашата същност, истинският ви аз, който все още като дете се диви на безценния живот.

В съвременния свят лесно можем да се увлечем да търсим всичко извън себе си – от материални вещи до признание за постиженията и успехите ни. Можем дори да започнем да дефинираме себе си през очите на другите, да приемаме роли и да ги играем. Допускаме настроението ни да се влияе от неща извън нас и търсим щастието все на неподходящи места. Но сега вие ще станете самите себе си. Когато разберете колко важно е да обичате себе си, ще можете естествено да обичате семейството, хората около вас и дори всички същества.

Всичко е вътре в нас

По пътя ще започнете да се отърсвате от вкопчването и привързаността, от очакванията, желанията

и потребностите си, ще почувствате великата свобода на осъзнаването, че ръцете ни може да са празни, но е чудесно да бъдем просто човешки същества.

Това усещане за избавление ще ви даде повече свобода в мислите, за да добиете нова енергия. Представете си колко пространство ще освободите в съзнанието си без всички тези тревоги, смущения и мисли „какво ще стане, ако...“. Ще започнете да забелязвате какво ви вдъхновява, ще имате простора и свободата да растете и да се развивате, а след това да вдъхновявате и другите. Ще видим как вашето ego – онази крехка, но упорита маска, която всички носим в живота си – внимателно се отдръпва, за да разкрие истинската ви същност, онова, което кара сърцето ви да тупти.

Всеки от вас ще познае собствените си учители – хората, които ви даряват топлота и насърчение, и които трябва да цените особено много. Не по-малко важно е, че ще откриете и хора, които, за жалост, се отнасят негативно към вас и вие към тях. Ако се отдръпнете от тези влияния, ако дори мислено направите крачка назад, ще позволите на състраданието и търпението си да израснат.

Товага можете да развиете нагласата си, волята да *бъдете* добри и да *вършите* добро, да ликувате от благоденствието на другите и да дарявате щедро, вместо да се вслушвате само в собствените си желания, да показвате смирение и търпение, да действате с любов и добронамереност. Необходима е много практика, защото това означава да откриете собствения си път и да се радвате на живота всеки ден. *Сега е моментът.*

Щастие то никога не намалява, когато се споделя.

Б У Д А

Тайната на необикновения път е следната: грижейки се за другите, всъщност се грижим за себе си. А за да се грижим за другите, трябва да мислим за себе си и за собственото си благополучие, но от гледна точка на великодушието и щедростта, а не мислейки непрекъснато за собствените си желания и потребности. Това е цикъл на взаимозависимост и свързаност: трябва да се грижим за другите, за да можем да се погрижим за себе си, и трябва да се грижим за себе си, за да можем да се погрижим за другите. И двете са необходими, ако искаме да вървим по необикновения път, с който да си даряваме взаимно благо. Такова е разбирането.

Да вървим по пътя, означава да проумеем нещата около нас, за да можем да се успокоим и да се отнасяме към тях с радост. Практиката следва размишлението, но именно чрез нея започвате истински да се учите. Най-добрите уроци в живота идват, докато го живеем. Всеки ден, когато се опитвате да бъдете малко по-мили с другите, ставате по-мил човек – стъпка по стъпка, капка по капка. Това е ефективна в дългосрочен план практика, която прави неравния ни път малко по-гладък.

Само когато разбирате колко важен е животът ви, ще можете да си отговорите на въпроса как да го направите по-добър, да откриете смисъла му. А за тази цел трябва да освободите съзнанието си от скованото схващане за себе си и за света около вас. *В следващия миг може да се случи всичко: това е прелестта на живота.*

Може би се чувствате потиснати от някои аспекти на живота си, може би често изпитвате гняв, безпокойство или тъга, съжаление или вина. Може би търсите смисъл или ви гризе въпросът: „Това ли е всичко?“. Не искате да се оплаквате, но се улавяте, че правите точно

това, често за дреболии. Или някак си усещате, че времето лети, но ви се губи, часовете на денонощието не ви стигат, но въпреки това не чувствате удовлетворение, нещата просто не са както трябва. Искате да бъдете смели и да следвате сърцето си, но трябва да отговорите на много очаквания, което ви кара леко да се боите, че можете да вземете погрешни решения. Става по-лесно да не вземате никакви решения или просто да изпълнявате дения си с разни неща, само и само да бъдете заети. Но това има своята цена – заради стреса или скуката вие просто не сте самите себе си.

Надявам се, четейки тази книга, да видите, че макар животът безспорно да е пълен с предизвикателства, вие като човешко същество сте *достатъчно добри*; не сте по-добри от другите, не сте и по-лоши, вие сте себе си. И че няма нужда да търсите щастието другаде, защото то е точно там, където сте вие, точно сега. Всичко е вътре във вас. И вместо да лепим лейкопласт, опитвайки се да излекуваме страданието си, можем да открием истинските причини за гнева, ревността и гордостта си. Можем да започнем да се освобождаваме от тях. Можем да споделяме познанието си един с друг. Можем всички да си помагаме.

Не казвам, че трябва да се опитаме да избягаме от съвременния живот, трябва да се научим да допълваме и подхранваме нашия свят с действията си. Да помним, че всички произлизаме от природата и въпреки тъй наречените ни различия, дълбоко в себе си сме еднакви. Самият аз съм оптимист по отношение на „съвременната епоха“ и винаги казвам, че годините пред нас ще бъдат по-хубави от отминалите. Това чувствам и би ми се искало моите ученици и приятели да чувстват същото. Не съм

привързан към бъдещето – в крайна сметка, аз съм тук, в настоящето, но мисля, че е по-добре да бъдем оптимисти, да имаме хубаво усещане за живота. Тогава всичко, което преживяваме като общност, ще има смисъл.

Много хора говорят и мислят негативно за бъдещето и предсказват, че то ще бъде лошо за всички. В света има много страдание, но аз предпочитам да мисля, че той може да се промени, че има и по-добър път, път на любовта и състраданието.

Имаме основание да бъдем оптимисти. Потенциалът вече е налице – все пак имаме късмета да бъдем човешки същества. Вярвайте в другите и ще повярвате в себе си. Това е нашият прости чък подход. Пътувам по света от много години, преподавам и говоря на много места. Преживяванията ми през този период ме окуражават. Като погледна спомените, които съм натрупал, виждам някои промени в учениците си. Те са станали по-духовни и аз мисля, че това е много положителна промяна, много добра стъпка. Вирусът на позитивното набира сили.

Няма да ви убеждавам, че пътят е лесен и носи бързи резултати. И аз, също като вас, съм само начинаещ. Мога единствено да давам най-доброто от себе си всеки ден и да се оглеждам за уроци. Но искам да запомните, че в живота има само една истинска благословия: да гледаме на света и един на друг със състрадание и искрено разбиране. Състраданието ражда добрина, великодушие, търпение и, разбира се, щастие. Ако молите за друга благословия – за късмет, за момче или момиче, за пари или успех – знайте, че всички тези неща са временни. Молете се вместо това за светлина, за да виждате света с разбиране. Това е всичко, от което някога ще имате нужда.