

ЕДНА ДАММА БЕСЕДА В ПЕТ ОКТАВИ

Този, който вижда Обусловеното Възникване, вижда Даммата,

Този който вижда Даммата, вижда Обусловеното Възникване.

Будата

Започвам да пиша за нещо отлежало, което ако не го бях нахвърляла на два-три листа, щеше да е изчезнало в небитието. Изумително е как най-електричните ни прозрения постепенно угасват и се скриват в непроявеното, сякаш никога не са били. Но това беше една от характеристиките на този свят, нали? Анича... В този случай, обаче, аз се изхитрих и понеже знаех, че докато съм във вихъра на прозрението, няма да мога да пиша, мине не мине притичвах покрай един лист А4 и нахвърлях поредната крилата мисъл. Но пак... защо да пиша? За да не забравя. Дали целият чувстващ свят – от мушичките и пчеличките до нас, съвършените човеци, не страда от Алцхаймер, без да го осъзнава?

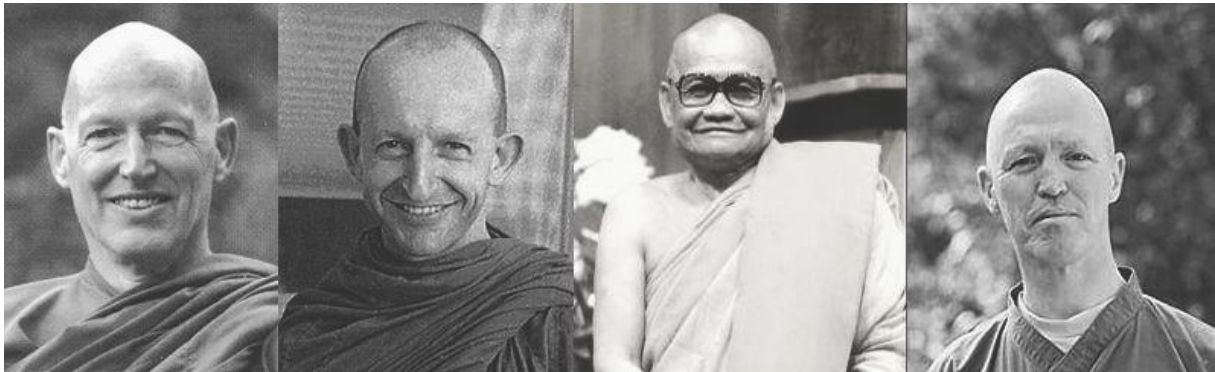
Ако успея да предам цялото нещо, което се случи в главата ми, все се надявам да разбера. Наскоро прочетох, че Дхармата (Дамма) може да се грижи сама за себе си (Sebene Selassie). Това ми подейства като освобождаващ електричен импулс – отново с качеството на прозрение, но и разтоварващ напрежението, напомнящ ми, че всяко откритие на човечеството е подсигурено от повторения, алокални и независими едно от друго.

И така, без особени претенции за ефекта „Еврика“, започвам полека да излагам това, което бих нарекла...

Една Дамма Беседа в Пет Октави

Случвало ли ви се е, докато четете някакъв текст да си задавате въпроси и няколко реда по-надолу авторът да ви отговаря? Човек си мисли, че е възможно това да е способност на зрението – сиреч окото ми е прочело по-долния текст, умът го е преработил и си е задал въпрос- всичко това, забележете, е несъзнавано, и чак после въпросът изниква в съзнанието ми, но само защото отговорът е по-долу? Достатъчно смислено ли го написах? Все едно, цялото това съждение се разпада на пух и прах, ако отговорът на въпроса не е няколко реда по-надолу, а на другата страница. Тогава се налага странното заключение, че си установил някаква външна от гледна точка на пространство и време връзка с автора на четивото. И всъщност сте станали едно. По-интересно става, когато авторът е покойник. Щеш не щеш, си мислиш за струнни теории и се опитваш да си представиш нещо, което няма описание, но от което си неделима част и когато се опитваш да изтеглиш нишката на някакъв смисъл, всъщност разваляш цялото.

В този случай моята Дамма беседа в пет октави по някакъв странен, нелинеен начин включваше четирима учители – трима живи и един умрял. Тоест, у мен възникна въпрос и в търсене на отговор, едновременно започнах да чета четири различни източника, които прекрасно се допълваха в един четиристранен разговор, а моят ум беше този, който свързваше точките – простете за английския идиом, или иначе казано, съши текстовото тяло на тази беседа.



Четиримата учители от Горската Санга от ляво надясно: Аджан Сумейдо, Аджан Амаро, Аджан Ча, Аджан Сучито

Продължавайки темата за всеобщата свързаност, която ние, будистите, наричаме „Всичко е дамма” – “It’s all dhamma”, ще ви припомня една особена тенденция у китайците, които имат странно, нелинейно възприемане на действителността. За тях е важно какво се случва в един и същи темпорален къс от битието. Иначе казано, кои неща обичат да се случват едновременно? Темата е обстойно изследвана от Карл Юнг – тук ще приведа кратък пример: При него е пациент, който имал странен сън за скарабей или някакъв подобен психотичен момент и през отворения прозорец на кабинета влита бръмбар скарабай. Тези феномени Юнг нарича синхроничности (synchronisities), които са проявления от друг порядък на свързване, може би по подобие. Повече за това можете да прочетете в „Предсказване и синхроничност” на Мари-Луиз фон Франц. И така, значи ако има събития, които се случват в една и съща темпорална рамка, те са знакови за периода, за темата, която се рязгръща в него, за света като цяло.

Смъртта на стареите

Събитията, на които ще се спра, касаят края на септември тази година, по-точно 29 септември 2013. И те ще генерират един момент на завихряне, кулминиращ в ефекта „Аха!“

Един от небесните пратеници (девадута) в будизма е смъртта. Тя винаги е шокираща и винаги има смисъл, бидейки брънка от една мрежа от смисли, която бихме могли да наречем и „Паяжината на Брама“. И така, както винаги верен приятел и пратеник от безкрая, този път тя ми посочи две, дори три свои намеси. На 29 септември 2013 година умира Почитаемия Доктор Ануруда Наяка Маха Тера на 84 години в Коломбо, Шри Ланка. Пак на 29 септември умира и Парам Пуджиа Шри Сатия Нараян Гоенка, на 89 години, в Индия. Бях леко шокирана от съвпадението. Какво беше това колективно навлизане в паринибана (parinibbhana – когато духът или умът се отделят от физическото тяло)? Двама стареи от традицията теравада, единият с изключителен принос в изучаването и превеждането на пали, голям ерудит, блестящ Дамма учител и познавач на сутите (Ven. Kakkaralliye Anuruddha Nayaka Thera), другият – пионер и родител на 10-дневните випасана курсове по цял свят за миряни и хора от всякакви религии (S.N. Goenka). Макар Гоенка да е по-известен от Почитаемия Ануруда, несъмнено и двамата са били светили в традицията и изключителни медитатори. И несъмнено подобно едновременно оттегляне беше ярък знак, но за какво? Хрумна ми дали още някой не се е присъединил към групата и какво беше изумлението ми, когато открих, че на 23 септември, някакви си шест дни по-рано, на практика в същата седмица, е починал още един. Трети! Ачария Буддаракита, основател на Маха Бодхи Общността в Бангалор и на Маха Бодхи Академията за Пали и Будистки изследвания, умира на достолепните 91 години в Гандинагар. Отново Дамма учител, отново проникновен познавач на пали и на теравада традицията...

Това си струваше анализа. Защо стареите си отиваха? Защото бяха стари – първи път, защото – правени горе-долу по един калъп, заедно са дошли и заедно си отиват? Двама бяха монаси, третият (Гоенка) – мирянин. Сигурно и тримата бяха умрели в медитация.

Как си отиват архатите, просветлените? Какъв е пътят им?

Живеене в Дамма и умирање в Дамма...

Унесена в ретроспекции и размисли, случайно разлиствам една от малките книжки, които съм си взела от Читавивека. „Broad view, boundless heart“. За една бройка щях да я подаря същата вечер и в това няма нищо лошо, но изобщо не я бях чела. И така, четем...

ЦЕЛТА

„Имало един случай, в който един странник на име Вачагота дошъл да пита Будата: „Къде отиват просветлените същества, когато умрат?“

Будата рекъл: „Ако пред нас гореше малък огън и го оставехме да угасне, и аз те попитах: „Къде отиде огънят – на север, на юг, на изток или на запад? Ти какво ще ми отговориш?“

Вачагота сбърчил вежди и казал: „Той никъде няма да е отишъл. Просто ще е угаснал. Въпросът не е удачен.“

Будата казал: „Точно така, Вачагота. Начинът, по който формулира въпроса си, предполага реалност, която не съществува.“ Не можем да кажем, че едно просветлено същество отива някъде. Състоянието на просветления при срива на тялото е неописуемо. (M.72.16-20)

Има един друг разговор, който Будата провел с друг странник Упасива, който е описан в Сута Нипата в „Пътят към отвъд“. Упасива задал на Будата подобен въпрос, на който той отговорил:

„Както пламък, покосен от внезапен порив на вятъра,

мигом угасва

и нищо повече не може да се знае за него.

Така е и с мъдреците,

освободени от ум и тяло –

мигом си отиват

и нищо повече не може да се знае за тях;

обозначението вече е неприложимо за тях.”

„Моля, обяснете ми по-ясно, господарю.“ казал Упасива,

„защото това е състояние, което вие сте разбрали:

Достигналите края,

не съществуват ли,

или са станали безсмъртни, съвършено свободни?”

„За достигналите края,

няма критерий, по който да бъдат измерени.

Това, по което може да бъде говорено за тях,

вече го няма.

Не можеш да кажеш: „Те не съществуват.”

Когато всички форми на съществуване,

всички феномени са премахнати,

тогава всички средства за описания

също вече ги няма.”

(SN 1074-6)

Това сочи към Целта. В света на теравада ние говорим за целта на духовния живот като реализирането на нибана. Тя има неразгадаемо качество. Това обърква мислещия ум, но е важно да имаме поне представа за какво се отнася – пробуждането на интуитивното ни усещане за Абсолютното. Важно е също да се знае, че Будата не е говорил за Целта като нещо, което може да се реализира само след смъртта на тялото.

Има един принцип, за който Будата говорел, който е известен като: „невъзприемаемостта на просветления“. Анурада, един млад монах, бил предизвикан от едни брамини, които го попитали: „Какво се случва с просветлените същества, когато умрат?“

Той отговаря: „Будата не е дал отговор на този въпрос.“

„Ти или си някой, който е много глупав, или си съвсем нов в твоята традиция, иначе щеше да ни дадеш точен отговор.“

По-късно Анурада повторил тази дискусия пред Будата и попитал: „Добре ли отговорих, или лошо?“

Будата казал: „Добре си отговорил, Анурада.“ И продължил да го наставлява по-нататък: „Анурада, възприемаш ли Татагата като съвкупност от петте канди (тяло, чувства, перцепции, ментални формации и разграничаващо съзнание)?“

„Не, Почитаеми.“

„Възприемаш ли Татагата като имащ петте канди?“

„Не, Почитаеми.“

„Възприемаш ли Татагата като пребиваващ в петте канди?“

„Не, Почитаеми.“

„Възприемаш ли Татагата като отделен от петте канди?“

„Не, Почитаеми.“

„Именно, Анурада. Следователно, ако Татагата е невъзприемаем тук и сега, докато тялото още е живо, колко повече ще е това след разпада на тялото след смъртта? Това, на което уча аз, Анурада, е дука (страданието) и края на дука.“ (S 44.2)

Будата в теравада традицията винаги се дистанцира от създаването на метафизично описание на нибана, Отвъдното, Абсолютната Реалност. Вместо това той винаги се връща на фокусирането върху: „Ако има страдание, то е защото има привързване (прилепяне) към нещо. Създадена е идентичност.“ Само това трябва да знаем. Останалото е бита сметана. Отново и отново подобни неясни философски въпроси били задавани на Будата и отново и отново той се връщал на: „Аз уча само за дука – страданието, и за края на дука.“

Въпросът не е в създаването на съвършен философски модел (и после да се загубим в него), а в това да наблюдаваме как се чувстваме сега, какво се случва в сърцата ни сега. Като разпознаваме това, като виждаме как се създава дука, ние я проследяваме обратно.

Осъзнаваме, че е имало някакво прилепяне; прилепянето идва от пожелаването; пожелаването е дошло от чувството, а чувството е дошло от контакта. Ние осъзнаваме „Аха! Ето тази мисъл е отприщила това.“ Виждаме я и я пускаме. Оставяме я. Това е дука-нирода, краят на страданието.

Краят на страданието не е някакъв Армагедон, или космическо изцеление в края на времената. Краят на страданието се появява точно там, където се е генерирало. Когато проследим назад някое конкретно събитие на дука, когато видим откъде е възникнало и го пуснем именно там, тогава вече няма страдание.”

Този текст е от „Будизъм в орехова черупка“ и с него започва моя въображаем разговор с четиримата горски учители. Аджан Амаро започва своето обучение в горските манастири в североизточен Тайланд с Аджан Ча през 1978 година. После продължава при Аджан Сумейдо, първо в Читхърст в Западен Съсекс, Англия, и после в манастира Амаравати, където живее 10 години. През юни 1996 година Аджан Амаро се мести в Калифорния, за да създаде манастира Абаягири (Abhayagiri).

Почти изгубена в традицията...

Вече знаех как умират архатите. Дали умрелите старей бяха архати, това беше друг въпрос, но водена от някаква вътрешна потребност – или може би просто ментална пролиферация, аз продължих да търся връзка между тези теравада учители, Горската Санга и моята скромна персона. Първото, което направих, така на акорд, за да не би някой да ме спре, беше да изпратя писмо с молба за кандидатстване в Бангалорската Маха Бодхи Академия за пали и будистки изследвания. Не знаех защо го правя, едва ли не със самонадеяното допускане, че „посланието от другата страна“ е специално за мен, своего рода вълнов ефект, – „Пали. Индия. Учи.“ Будистът в мен открива много сакая дити, много санкари, създаващи един прекрасен ментален свят на учение и разходки с раница из Южна Индия. Надявам се, че когато приключа с тази Дамма беседа в пет октави, ще съм наясно дали този ментален свят е кусала (благотворен и полезен) или е излишна дука и е по-добре да бъде оставен и пуснат като тежка раница от гърба. Както писах по-рано, това е ретроспекция на рефлексии и междувреме от Академията ми отговориха, че са ме одобрили и остава само да си платя таксата, която е удивително евтина, защото Академията е на дотации от индийското правителство. Иначе казано, съм на прага на една врата – може да е била ментална, но вече е съвсем материална. Открехната е. Дали ще вляза? Ще разберем. И аз не знам.

Връщам се на връзката между Горската Санга и „отвъдните“ старей. Или по-скоро на Третия (Ачария Бударакита) – Основателят на Академията.

За неразбрания посоката на мисълта ми, линейна логика няма, привидният хаос в разсъжденията ми е подчинен на връзки между събития, които точкуват на едно и също място. Синхроничности.

И така, в „Гугъл“ има една препратка за връзка между Горската Санга и Третия и тя касае превода на израза „фиксиращи гледни точки“, или „фиксиращи разбираня“. Ачария Бударакита ми е бил колега преводач. Трябва да призная, че е блестящ. И не знам как го разбирам, защото не знам пали, но преводите му се леят като пълноводна река. Разбирам, че е

посветил част от живота си на превода на Даммапада (Dhammapada) - най-познатият, най-тачен и най-цитиран текст от Пали Типитака.

Но да се върнем на фиксираните гледища или разбирания. Те са пряко свързани с вкопчването в себепредставата – сакая дити и със сила батапарамаса – вкопчването в обичаи и традиции. Знаем, фиксирането ни държи в кутията на установените представи. Няма мърдане от там. Отнемаме си самата възможност да възприемем света от друг ъгъл. Отварям книгите и търся. Откривам две препратки за „фиксиран разбирания“ – у Аджан Амаро и у Аджан Сумейдо. И понеже Сумейдо ми е любим, ще започна от Амаро и после ще мина на него.

„Като не се вкопчва във фиксирани разбирания,

Този с чистото сърце и яснотата на зора си,

Свободен от всички сетивни желания,

Вече не се ражда в този свят. „ (SN 152)

ИЗБЯГВАНЕТО ОТ ЦИКЪЛА НА РАЖДАНЕ И СМЪРТ

В медитация, както сигурно сте забелязали, започваме с подобен урок – животът ни шамаросва през лицето и казва „Събуди се!“ Или започваме да наблюдаваме някакъв модел, повторение. Виждаме се как неотклонно го следваме и си мислим: „Какъв идиот съм! Защо продължавам да го правя?!“ Бавно, колкото повече практикуваме с това, можем да улавяме процеса все по-рано и по-рано, виждаме се как се заплитаме, вкопчваме, прилепяме, чувстваме дискомфорта от това и вече знаем да го пуснем. Колкото повече се изфинва осъзнатостта ни, толкова по-често откриваме, че сме започнали да улавяме процеса, където пожелаването се превръща в прилепване или където чувството се превръща в желание. Можем да изпитаме приятно чувство, но да не му позволяваме да се превръща в желаене, или да изпитаме болезнено чувство, но да не го оставяме да се превръща в омраза.

Медитирайки върху физическия дискомфорт, можем да видим, че има начин да има болка в тялото, но да не изпитваме страдание от нея. Болката е едно, а страданието, което създаваме около нея - друго. Можем да сме в мир с нея. Има го чувството, но то не поражда желание, жадуване. Също както експериментираме с яденето само на една хапка за един даден момент. Храната може да е превъзходна, но ние не добавяме още, не полудяваме за следващата хапка. Имаме просто „Това е вкусно.“ Край. Дотам. По-способни сме да бъдем с това преживяване, защото не препускаме за следващото или не си формираме мнения за него. По този начин разхлабваме процеса.

Колкото повече внимаваме върху това, толкова повече поддържаме осъзнатостта – пълната будност – тогава процесът на пожелаване и дука не отпочва. Когато няма загуба на осъзнатост, тогава този поляритет, чувството за аз и другия, не е толкова силно. Чувството за „мен“ тук и „света“ навън, дори то се разхлабва; не се втвърдява. И тогава, като има звук или чувство, усещане или спомен, емоция, всякакъв вид сетивна или ментална импресия, те се възприемат такива, каквито са. Не им се дава живот. Спират.

Прекъсвайки веригата на причинност при вкопчването или пожелаването или където чувството се превръща в пожелаване, или дори в самото начало – като не позволяваме на невежеството да се надигне, като поддържаме осъзнатост – тогава причините за дука са премахнати. Ако няма причини, тогава страданието няма да се надигне. „Когато това го няма, онова не се поражда. С преустановяването на това, онова също се преустановява.” Това имаме предвид, когато казваме преустановяването на раждането и смъртта, край на прераждането.

Процесът на Обусловеното (Зависимо) Възникване като цяло е известен като бавачака – цикълът или колелото на прераждане. Терминологията „да слезем от колелото” или „преустановяването на раждането и смъртта” описват именно процеса, който току-що очертах. Принципно, това е целта, това представлява теравадинската будистка практика: край на прераждането, да не се родиш отново...

Ние се раждаме във всякакви неща. Не само в родилното отделение. Раждането се случва много, много пъти на ден. Можем да го разглеждам на външно, физическо ниво, но по-директно можем да видим отново и отново целия процес на психологическо ниво.

Често пъти, когато припяваме Учението на Будата за любящата добрина, хората го намират за много прекрасно, докато не стигнем до последните четири реда:

„Като не се вкопчва във фиксирани разбирания,

Този с чистото сърце и яснотата на зора си,

Свободен от всички сетивни желаниа,

Вече не се ражда в този свят. „ (SN 152)

Човек лесно се препъва на последния ред. Не знам дали някой от вас е имал това преживяване. Със сигурност, тези, които са обусловени по Северната школа в будизма и Бодхисатва идеалите, ще си помислят: „Чакай малко. Какво е това да не се раждам отново?” А и от цялостната жизнелюбива философия, която имаме на Запад, особено в Америка, особено в Калифорния: „Ей! Аз нямам нищо против да се преродя. Светът си е добре. Тук ми харесва. Какво му е лошото на света?!” Идеята да не се прераждаш се възприема като желание да умреш. „Ако можеше да спре да ме има. Ако можеш да бъда заличен, да не съществувам.” Но това не е правилното разбиране.

Всеки от нас е имал поне един-два момента през последните няколко дни, когато умът му е бил най-бистър – тези „най-добри моменти” са когато не се раждаме в нищо. Прераждането е спряло. Умът е буден и има умиротворение, яснота. Няма чувство за аз. Няма време или място – има само „съм”-ност, това-тост, таковатост. Всичко е наред. Ние сме в най-живото си съществуване и животът е най-съвършен. На осезаемо, експериментално ниво „да не си роден” е далече от заличаващото преживяване на нищо или нечувстването на нищо, пълната анестезия. Повече има общо с това напълно да си жив, както и напълно да си неопределен. Това е една будност, която няма форма или място и няма нищо общо с време или индивидуалност.

Това може да е трудно за концептуализиране, но когато говорим за „да не се раждаме отново“, говорим за личното, за индивидуалното, за идеята за отделно аз, което не е кристализирало. Когато се опитваме да създадем идея за това кои сме, ние се чудим: „Какво всъщност е личността? Със сигурност, ако не съм прероден, трябва да ида някъде или нещо трябва да се случи. Какво се случва?“

Неродена мома...

Още в неродеността, в това-тостта, в съм-остта, в сега-то на случващото се директно скачам на „Да станем знаенето“ на Аджан Сумейдо... Всъщност, изписвайки тези несъществуващи думи за едно друго, извън обичайната реалност, преживяване, си давам сметка, че при всяка една от тях умът ми замлъква, описанието като такова спира, настава тишина. Този бърбивец, умът ни, винаги прави така, когато среща непознато съчетание от звуци и букви. Иначе казано, всяка една такава дума може да е потенциален коан, потенциален трамплин за скок в нибана...

Много се разскачах нещо. Готови ли сте за следващия скок?

„Ако кажа „вчера“, вие си спомняте нещо. И това е перцепция, обусловена в ума. Ние си носим всякакви неща с нас от миналото, вярваме в тях. Колко от нас дават живот на миналото в настоящето? Имаме тази способност да помним. Когато сме невнимателни, правим глупави неща, които после трябва да помним. И си мислим: „Може би трябва да съм по-внимателен за това какво правя, та като си го спомням, да не е толкова ужасно.“

Веднъж при мен дойде една млада жена, която беше доста разстроена. Беше направила аборт и се тревожеше от кармичния резултат. „Какво ще се случи с мен? Какво ще се случи с мен, като умра?“ Аз отговорих: „Не знам. Но можете да наблюдавате резултатите тук, в този живот. Ще трябва да помните тези неща и да се питате за тях – това е кармичният резултат.“

Когато правим такива неща, ние трябва да ги помним. (щем, не щем) И трябва да се питаме: „Това лошо деяние ли беше? Редно ли беше? Трябваше... или не трябваше?“ Искаме да ни се казва, че няма проблем да правим разни неща, да правим аборти, например. Искаме някаква сигурност. Или ни се иска да ни изкарат акъла и да ни казват, че стореното е зло и лошо и ще страдаме в ада. Но ние не знаем това, нали? Не знаем колко сме лоши. Абортът със сигурност не е нещо, което човек би съветвал другите да направят, освен ако няма медицински причини. Човек не обикаля, възхвалявайки го като благородно, изтънчено деяние, не го издига като абсолютното постижение за една жена.

Абортът е от онези неща в живота, които винаги ни оставят малко несигурни или уплашени – защото не знаем. Това, което можем да знаем, е, че не знаем и че може би трябва да живеем малко по-внимателно, за да не се налага да вземаме такива решения или да си генерираме такива страхове в живота.

Ако отворим ума си в една мъдра рефлексия, тогава знаем как да живеем. Не става въпрос да ни се казва, че ще идем в ада, ако направим това или онова. Хората, разбира се, отиват в ада; те си го създават от страх, съмнение и тревожност – резултатите от безхаберното живеене. Ние помним лошите неща, които сме правили; никога не ги забравяме. Помним и добрите неща. Но въпросът е, че трябва да помним. Незначителните неща, обикновените – тях не ги помним

много. Но всичко екстремно – малко плашещо или застрашително – го помним. Така работи умът.

Будата съветвал за мъдро обмисляне – мъдро да се учим от живота, а не да го живеем слепешката като създание на навика или като условено морално същество. Да си морален от страх е по-добре, отколкото да си аморален, но все пак в това няма мъдрост.

Миналото СЕГА е спомен. А утре? Какво е утре? Утре е неизвестното, нали? Колко много неща могат да се случат утре, в неизвестното? Може да си мислим: „Утре ще направя това.“ Но нещата се променят и може да не сме в състояние да го направим. Можем да проектираме в бъдещето всички вероятности от преживяванията ни в миналото: „Може би ще стана милиардер.“ „Може би ще загубя всичко, ще се разболея от рак, ще бъда изоставен от всички, няма да ми останат приятели, ще живея в някой стар бедняшки квартал в Лондон – депресиран и сам.“ Можем да си представим възможно най-лошия сценарий или най-добрия, или всичко по средата. Ако допуснем, например, че утре ще е началото на Третата Световна Война, можем да си помислим: „Страх ме е. Утре! Не искам да идва утре!“ Или пък някой казва: „Утре започва великата Епоха на Водолея, златното време на човечеството, в което всички ще израснем и ще живеем като добри същества.“ Тогава ще си мислим: „О, няма ли да е прекрасно? Утре всичко ще се подреди!“ Ще има ли ядрена война утре? Или ще се изпълни Епохата на Водолея и всичко ще бъде прекрасно?

Какво всъщност ни чака в бъдещето? Смъртта ни чака. Ние казваме: „Не искам да мисля за това. Ще мисля за миналото, ще разгледаме албумите със снимки, ще гледам записи от сватбата, завършването на децата от университета, печеленето ми на турнира по голф, аз на камила до пирамидите, аз във Ватикана...“ Такива сме, нали? Защо? Защото бъдещето е неизвестното и вместо да гледаме нататък, търсим миналото – спомените, сантимента. В медитацията е нужно да се установим в настоящето – в познатото и в непознатото.

Будисткото учение е, че всичко, което възниква, отмира и е не-аз. Така че смъртта, това, което наричаме смърт, не е нищо повече от края на едно тяло. И все пак идеята за умирането е плашеща за повечето от нас, защото то е това, което не знаем: „Когато вече нямам това тяло, какво ще се случи с мен?“ Това е непознатото и ние не можем да си представим какво ще се случи с нас. Може би имаме схващания за отиване в рая, за вечно щастие, за едно състояние на безкрайно блаженство, за сливане с Ощеца на небесата със свирене на арфа и излъчване на сияйна светлина. Или може би си мислим за ада: „Аз съм от онези, дето ги изпращат в пъкъла.“ Ние не знаем бъдещето. Но не е нужно да знаем. Можем да оставим бъдещето да бъде мистериозното непознато, безграничния потенциал – с възможност за удоволствие, с възможност за болка, с възможност за мир. Когато пуцнем страха от непознатото, намираме мир.

Има го „сега“-то и „знаенето“, че миналото е спомен и бъдещето е неизвестното. Това е начинът за добиване на правилна перспектива за всичко във вселената. Ние всъщност вярваме във времето – във вчера и в утре – приемаме ги като плътни реалности. Но те са само перцепции, заемащи място в настоящето. Ние вкарваме яснота за начина, по който стоят нещата в настоящето. Всеки ден може да се приема, както дойде, като едно съвсем ново преживяване, а перцепцията за датата да се разглежда като една условност за преминаване във времето.

Ние знаем много за нещата от условените схващания, които наричаме образование. Пълним умовете си с много идеи, факти, статистики – „Населението на Великобритания е 55 млн.“ И си мислим, че знаем нещо за Великобритания, като имаме това „55 милиона души“. Казваме: „Във Великобритания има 55 млн. души. Това са ужасно много хора. Пренаселено е!“ Но всичко това е само схващане. Мислим си, че познаваме Великобритания, защото знаем факти за нея. Но всъщност какво е това познание? Едно схващане за момента. И това конкретно схващане – прихващане на реалността, влиза в съзнанието и после си отива. Ние разглеждаме Великобритания като реалност, като солидна, надеждна, сигурна. Но ако я погледнем, какво виждаме? Едно схващане, една перцепция, която идва и си отива в зависимост от условията. Освен ако не сме обсебени или луди, ние не мислим непрекъснато: „Великобритания, Великобритания, Великобритания...“ Когато възникнат определени условия, тази конкретна перцепция идва в съзнанието. Но я има и тази тенденция за пролифериране, за реакции в зависимост дали човек е за или против, или дали има много мнения: „Великобритания – 55 млн. души – пренаселена!“ Едното води до следващото. Казваме: „Америка – Роналд Рейгън – Калифорния.“ Имаме асоциативно мислене: „Египет – Пирамиди – Клеопатра – Садат.“ Когато, като дете, учех за Китай, ни казваха, че китайците си връзвали краката. До ден днешен, макар китайците вече да не си връзват краката, тази мисъл отново изниква в ума ми. Така можем да видим колко условен е умът.

Когато медитираме, наблюдаваме навичките на ума, мненията, вижданията и предразсъдъците, с които сме об-условени. Част от човека, част от човешкото невежество е да биваме улавяни във фиксирани позиции за всичко, за себе си, за религия, за политика, за всички тези неща. Можем да ги разглеждаме като схващания (като перцепции) в ума. Когато медитираме, разпознаваме границите на ума. Правейки това, ставаме знаенето тук и сега. Ставаме знаенето – това, което знае; знаем границите на нашето човешко състояние, на това, което можем да знаем, и на това, което не можем да знаем; знаем какво е спомен, какво е концепция или ментално творение – знаем условията на ума. Единственото сигурно е сега – така стоят нещата в този момент от времето.

Сутрин казвам: „Днес е началото на един нов ден. Вчера е спомен. Утре е неизвестното. Сега е знаенето.“ Това е начинът да се помнят тези неща.”

Откъсът е от сборникът от беседи на Аджан Сумейдо „Учения на един будистки монах и сега е знаенето“. Аджан Сумейдо, или Робърт Джакман, е роден в Сиатъл през 1934 година, в англиканско семейство. В университета изучава китайски и история, 4 години служи като медик във военния флот, след което се връща да се доизучи в „Далекоизточни изследвания“. Прави магистратура по „Югоазиатски изследвания“ и отново заминава да служи, този път в Борнео, където работи като учител в Корпуса на мира между 1964 и 1966 г. През 1966 г. отива в Тайланд, става монах и 10 години е ученик и преводач на Аджан Ча. През 1975 година Аджан Ча му позволява да оглави малка общност монаси и да създаде горски манастир за монаси от Запада. През 1976 година пак Аджан Ча го изпраща в Англия, където полага основите на два манастира – Читавивека в Читхърст и Амаравати в Хартфордшър. До 2010 година Аджан Сумейдо е игумен на Амаравати. Вече за постоянно се оттегли в Тайланд.

През призмата на днес и сега, моето „прераждане“ в желанието за обучение в Маха Бодхи Академията с екзотично пътуване до Бангалор като че ли е угаснало. Сигурно пак ще се връща –

желанието имам предвид, но ако съм достатъчно осъзната, всеки път ще е по-слабо и не така залепящо. Може би се сещам за мига на изтрезвяване, на опомняне, когато „сати” – пазачът на портите, те почуква и сякаш казва: „Ей, виж това.” „Това” беше снимката на босичко, мръсничко момиченце на сметище нейде в Индия, а около него десетки щъркели адютанти – явно също търсеци нещо за ядене. Не знам какво протече в мен. Това дете, което нямаше какво да яде и аз, полакомила се отново „да търся”. Щях да похарча купища пари, за да ида там, а тези пари за нея сигурно щяха да са една година ядене! Все забравяме, както казва Аджан Сумейдо... Забравяме в кой момент стимулът, постъпил в съзнанието ни, поражда чувство, а чувството поражда пожелаване и оттам нататък колелото на прераждане в новата идентификация се е завъртяло и набира скорост. Карма е в ход. И се сещам за думите на прекрасния Виктор Франкъл: „Между стимула и реакцията има пространство, в това пространство е нашата сила да изберем реакцията си. В нашата реакция е нашето израстване и нашата свобода.”

Така стигаме до кармата, или камма на пали, и до факта, че „като действие, камма подкрепя избора”, или всъщност е самият избор, приведен в ход, който води до съответните резултати – випака камма (резултатна карма).

Спомням си преди години, когато излезе „Диагностика на кармата” на Лазарев - че не в един а в три тома! Трябва да призная, че съм разгръщала първия, но не съм ги чела. Има книги, с които просто нямаме никакви симпатии – нито явни, нито скрити. Но кармата, нейната диагностика, а сега и нейните „Господари” станаха голяма тема за смело пристъпящото ни в Ню Ейдж-а общество. Именно въпросните Господари на кармата и сляпото преклонение пред тази неясна формулировка от страна на мнозина люде, тръгнаха по пътя на духовното, разбудиха желанието ми отново да преразгледам камма, камма випака или випака камма, обусловеното възникване на нещата и кой може да връзва или развързва кармата?

Преди да отстъпя словослагателството на Аджан Сучито, ще направя още една лична отметка: Камма (Карма на санскрит) не е урок, който има да се учи, а навичен отпечатък, утъпкана пътека, веднъж мината – или няколко пъти, която избираме отново и отново. Това е и пагубната същина на самсара. Една безкрайна цикличност. Логиката е, че веднъж свикнал да постъпваш по определен начин, винаги го правиш и винаги избираш условия, които да формират сходна ситуация. Камма е в глагола. Тя е самото действие (буквално). Дали глаголът този път ще е върху моята глава, защото аз някъде в миналото съм счупила нечия друга, или ще се повтаря като ехо от един непрестанно думкащ чука, важният момент е, че камма винаги има тенденцията да се повтаря и нашата работа е да кажем: „Момент. Стоп, време. Искан да сляза от влака на самсара.”

И преминаваме към Аджан Сучито, понастоящем игумен на „Читавивека” с откъс от книгата му „Камма и краят на камма”:

ДИНАМИКАТА НА КАРМАТА

„Законът за камма гласи, че ефектът, или резултатът, е неизбежен от активната причина. Ако днес аз нахуля или наругая някого, ефектът от това е, че той ще се засегне – и това означава, че той сигурно ще се държи неприятно с мен в бъдеще. Съвсем вероятно е това действие да има непосредствен ефект върху собствения ми ум: раздразнение и разкаяние. Или е възможно да съм свикнал да се държа така: съответно продължавам да се държа агресивно, развивам един

безчувствен ум и губя приятелите. Така че ефектите се натрупват двустранно веднъж като състояния на ума (агресивност и разкаяние) и втори път като поведенчески структури (модел или програма на шумен грубиян или ориентиран към себе си егоцентрик). Най-проблемни са действащите програми, „формации“, или на будистски език, санкара. (или санкарите). Тези поведенчески модели стават част от нашата идентичност и понеже ние не виждаме отвъд собствените си закоравели навици, тези модели и програми поддържат движението на колелото, или на самсара, на причина и следствие.

В такъв случай е важно, ако искаме да се освободим, да схванем как функционираме. И това е възможно, защото процесът на камма випака формира клупове за обратна връзка на ментални чувства като стрес или раздразнение, или лекота, които можем да разглеждаме и изучаваме. И нещо повече, ние можем да реагираме по различни начини на резултатите от нашите действия – съответно всеки ефект не задължително поражда съответна причина. Ето го избора: „Аз мога да спра, да изляза от това ментално състояние на раздразнение или безразсъдство, да го разгледам внимателно и да се опитам в бъдеще да постъпя по-добре. Това е първата стъпка към освобождението.

Учението за камма е най-лесно разбираемо в контекста на външното поведение. Будата видял, че яснотата по отношение на поведението предлага един прагматичен способ страданието и стреса да бъдат избегнати и вместо тях да се генерират умиротворение, доверие и яснота. Затова той говорел за тъмна камма – действия като убийство, кражба, лъжовност и сексуална злоупотреба, които водят до лоши резултати; и за светла камма – действия като добрина, щедрост и честност – които водят до добри резултати. Той говорел и за смесица от светла и тъмна камма – действия, които имат добри намерения, но са изпълнени недобре. Пример за това би било целта да е грижа и закрила на семейството, но изпълнени по начин, който наранява съседите.

Камма е и динамична – ние действаме според входящия сигнал (стимула) и след като получим обратната връзка от приятни или неприятни резултати, променяме по-нататъшните си действия. Но тъй като някои обратни връзки не се случват веднага и проявлението им може да отнеме години, аспектите на тези клупове за обратна връзка са хаотични. Това означава, че темпото ни на учене не е задължително да насмогва на темпото, с което можем да извършим следващото действие. Ние десетилетия наред най-порочно замърсявахме атмосферата, преди да стане ясно какво се случва; до което време други действия се проявиха – развиха се индустрии и животът стана зависим от неустойчиви ресурси – това прави промяната трудна. Този момент е забележителен: окуражава ни да вложим усилие в проясняването на осъзнатостта за ума и неговите импулси. Трябва по-прецизно и по-често да изследваме умовете и менталните си програми. Тогава е възможно да се прекъсне клупа за обратна връзка с входящ сигнал, който да спре или да промени импулсите ни. Този входящ сигнал е каммата, която води до края на камма и е крайъгълен камък в учението на Будата. В най-дълбокото си изпълнение може да доведе не само до промени в поведението, но и до пълно освобождение.

Раждането: наследство от причината и следствието

Пълното освобождение означава да излезем от целия процес на причина и следствие. Този процес е това, което изпитваме сега. Раждането ни е стара камма; то ни е довело до състоянието на съществуване в света на причината и следствието, с потенциала да

продължаваме въртенето на колелото на самсара. Наследили резултата от въплътяването, ние се влияем от храната, здравето и климата. И заедно с това идва потенциала за защита, търсене на храна и възпроизводство. Умът е настроен да реагира на всичко това инстинктивно, с поривите бори се-не мърдай-бягай, които могат да се стартират светкавично. С ума идва и осъзнаването за остаряването, болестта и смъртта; а с това и раздялата с любимите хора, която тежко ни поразява; още повече, че видимо сме безсилни да направим каквото и да е било. Така самсара ни вкарва в капана на въртенето.

Старата камма са и всички мощни социални и поведенчески програми, които ни казват как да функционираме по отношение на порядки и начин на мислене. Психологически ние изпитваме нуждата да принадлежим, да разбираме и да бъдем в мир с нашите обстоятелства. Това е база за нова камма: едно от най-продължителните ни ментални действия е това да интерпретираме и да извличаме смисъл и цел на преживяванията. Освен това улавяме и много информация – предубеждения, излишна информация, както и устни съвети – от другите хора. Тази ментална камма формира програмата, мисловната нагласа, през която интерпретираме настоящото си преживяване. Инсталирана и от време на време модифицирана, тази програма във всеки един момент дава тълкуване на настоящото преживяване, за да ни каже като какво е дадено нещо. И това отива далеч отвъд обективната дефиниция: „Това безопасно ли е? Приятелско ли е? Позволено ли е? Ще бъде ли оценен, ако се сдобия с него?“ и т.н се превръщат във филтри на впечатлението, които ни помагат да вземаме решения в крачка в живота си. Но колко надежден е този решаващ процес?

Надигат се спомени, които ни насочват в дадена посока, надигат се телесни състояния, които влияят на настроението ни, продължителността на съсредоточието ни варира и резултатът от разговор, който сме водили преди часове, още вълнува сърцето ни. Междувременно социалният ни контекст ни свързва с ефектите от умовете на другите хора, всеки със своите верни и неверни интерпретации, така че се влияем и от това. Прави се пренос на програми или се стартират други програми и нашият ум бива улавян в поток от впечатления, всяко от които във всеки един момен може да стартира импулси.

Действително важната част от това, което наследяваме тогава е „умът“ – комплекс от влияещо се реактивно съзнание, което носи огромен потенциал за по-нататъшна камма. Чрез ума можем да осъзнаваме, да отразяваме и да се развиваме съобразно резултата от това, което правим и казваме. Можем да се учим. И както нашите реакции променят или усилват преживяването ни, можем да бъдем и творци. Можем да се фокусираме върху идея и да я развием в прекрасно изобретение или красив шедьовър. Но от друга страна можем да бъдем погълнати от заливащата ни емоция. Ако настроението е на недоверие и омраза, можем да произведем демонични схващания и да извършим безчинства...

В крайна сметка, движението на камма-випака е като това на океан, който може да ни повдигне, да ни погълне или да ни запрати във всяка посока. Оперира посредством постоянната игра между наследени резултати, които се надигат в настоящето и серия от последващи реакции и предразположения за действие. Миналото не е мъртво; ефектите от него носят потенциал. И бъдещето ще се надигне според това как сме реагирали на него...”

Идапачаяти и алокалната връзка между събитията в живота

„Имасмим сати, идам хоти

Имас упададам упаджати

Имасмим асати, идам на хоти

Имаса нирода, идам нируджати.”

Древната будитска формула гласи: „Когато това е, онова е. От пораждането на това, се поражда онова. Когато това не е, онова не е. С преустановяването на това, се преустановява и онова...”

Имам един навик, когато влизам да си взимам душ, да ползвам плочките в банята за черна дъска. Ефектът се получава, защото те са черни, от топлата вода се получава пара – ти пишеш отгоре и когато приключиш, просто изтриваш с ръка или минаваш с ръчния душ. И така, отново през призмата на „сега” се чудя, ако преди време не бях отишла на невролог да предпише на страдащия ми от деменция свекър лекарство, което го прави лек зеленчук, дали 48 часа по-късно той щеше да направи успешен опит за бягство – сякаш духът в него беше събрал всички налични сили, за да строши оковите на невролептика и застаряващото тяло, и да се освободи веднъж завинаги; дали моето състояние щеше да се обостри дотолкова от шока, че да прибегна до антибиотик – мярка, която цялата съзнателна конструкция на аза ми смята за по-скоро вредна, отколкото полезна... Дали щях да кажа по телефона на приятелка, че осъзнатостта, и още повече осъзнатата медитация, не бива да се разглежда извън контекста на будизма? Дали щях да пиша тогава и сега?

Патичасамупада (Обусловеното възникване на нещата) е онази блестяща концепция в будизма, която отговоря на този вечно изгарящ ни въпрос – Защо на мен?! Защо това се случи точно на мен?

Една от придобивките – ако мога така да го нарека, или по-скоро епифеномен от поемането по Средния Път (Висудхимага), е умението да виждаш перления наниз от събития, довел до един или друг резултат (випака камма). Има едни редки мигове в живота, които остойносттаваме като прозрения и за които, когато се връщаме към тях, можем да кажем – тогава започна всичко. Тази ми постъпка предопредели живота ми сега. Това е винаги спомняне – не случайно сати, сатипатана, означава „спомняне” на пали. Когато имаме референция към минали събития (а те всичките са в миналото), когато култивираме тази форма на авторефлексия, един ден – в реалния миг на тук и сега, ще можем да вземем адекватно решение, което ще е правилно за всички участващи. Надяваме се.

Но да се върнем на учението за патичасамупада и неговата синтезирана формула – идапачаяти. Често пъти будизмът е критикуван за тази линейна, причинноследствена структура (от гледна точка на Платоновата цикличност на времето – така наречената Платонова година)

Всъщност тя не е линейна. А.К. Уордър в „Индийски будизъм” говори за локативните абсолюти, или за това, че подчинителното действие (причината) може да предшества или да е едновременно с основното действие. Иначе казано, причината за сегашния резултат, или за резултатната – випака камма, може да някъде назад в спомените, а може и да е ей сега – нещо, което правим, и то буквално предопределя следващата ни крачка.

Ето как стоят нещата:

Поради невежеството като първопричина, съществуват ментални, каммични (кармични на санскрит) модели или „програми“, както ги нарича Аджан Сучито, които се задействат в мига, в който има подходящи условия – тези условия ги избираме ние, ние формираме описанието на света по нещата, които имаме нагласата да възприемем. Те постъпват като стимули през шесте сетивни врати, от които шестото сетиво (умът) за мен е най-коварно, защото всяка мисъл, която ни щукне, може да я вземем за указания свише или супер-интуиция. Та така, стимулите, постъпващи през сетивните врати пораждат чувство и това чувство поражда желание, желанието води до прилепяне или привързване, а то до едно или друго ставане (разбирай „творене“). От него следва раждането, а щом има раждане неминуемо следва разпад и смърт.

Ето как го разказва Аджан Амаро:

„Този принцип е известен като Обусловеното (Зависимо) Възникване. В известна степен той е ядрото на цялото Учение, първичният код за самсара и нибана (нирвана на санскрит). Така Будата анализирал естеството на преживяването по най-радикален начин. И още нещо, осъзнаването на Обусловеното Възникване е това, което той посочвал като пътя за неговото просветление и препоръчвал реализирането му и на други, които искали да се изцелят от болестта на дука (страдание, неудовлетворение, стрес).

Когато има невежество, цялото чувство за „субект“ е „обект“ изкристализира; чувството за това и онова се втвърдява. Има идентификация с тялото и сетивата като „аз“, външните сетивни обекти като „света отвън“. Защото има тяло и сетива, ние чуваме, мислим, миришем и т.н. Поради този сетивен контакт, се надига чувство. Има удоволствие, болка или неутрално чувство, чувство на интерес, на омраза, на вълнение, на каквото и да е. Първоначално е само чувство, после от чувството се надига желание. Приятното чувство ще породви желание за придобиване или доближаване: „О, какво е това? Вкусно мирише!“ Това е чувство, което се превръща в желание. Има сетивен контакт, чувство и от него се поражда желание. Ако чувството е неприятно или болезнено, ние се отдръпваме; пожелаваме да се махнем. Пожелаването води до прилепяне – упадана, привързване.

Упадана води до така нареченото „ставане“ (бава на пали). Ще ми се да си го представям като надигаща се вълна. Умът се улавя за някакво преживяване: „Чудя се дали имат нужда от помощ долу в кухнята. Да, сигурен съм, че имат. Мога да обеля един-два кестена. Мога да съм полезен долу.“ Това е упадана. После бава става от възглавницата и тръгва надолу по стълбите. Ставането е прицелването в обекта на желанието и съответното отреагиране. Бава е това, около което се върти консуматорското общество. Това се стремят да подхранват рекламната индустрия и консуматорската култура: тръпката, че още малко и ще получа каквото искам!

После идва джати („раждането“). Раждането е моментът, в който получаваме каквото искаме. Това е моментът, след който няма връщане назад. При бава още можем да се отдръпнем. Можем да сме слезли по стълбите и да си кажем: „Връщай се обратно. Хайде, Дамма беседата е наполовината! Това е прекалено!“ Още има време да се измъкнете. Но при джати няма връщане назад. Зарът е хвърлен и ние претъркаляме нашата история пред готвача, получавайки каквото искаме.

„О, да, малко помощ ще ми дойде добре. Би ли бъркал това и после го опитай.“

И ние си мислим: „А, получих го!“ Това е моментът, в който получаваме каквото искаме. После след момента на получаването следва всичко останало. Както всички знаем, след като се родим, пада много живот. След момента на раждането идва цялата продължителност на живота. След като моментът на тръпката е отминал и ние сме съумели да опитаме колкото можем повече, вълнението започва да избледнява. Надига се чувството на неудобство: „Мили боже, докъде стигнах? Пак хукнах след носа си! Кога най-сетне ще го превъзмогна?“ Чувството на самокритика, самопрезрение и разочарование ни залива: „И изобщо не беше толкова вкусно! След толкова... Цели 20 минути седях и се навивах да сляза, а те да сложат толкова много сол!“

Това се нарича сока-паридева-дука-доманасупаяса: „скръб, ридания, болка, печал и отчаяние“.

И после какво става? Ето ни – чувстваме се някак оцапани, разочаровани, унили. Това е дука. Всички тези дълги думи означават дука; криво ни е.

И какво правим, като ни докривее? Това е интересно – Будата казва: „Дука узрява по два начина: или с продължаването на цикъла на прераждане или в търсенето.“ Първият означава, че се чувстваме унили и нещастни и после си помисляме: „А може би имат нужда от помощ за тортата!“

Това, което се случва, ако не се събудим, е, че се връщаме до момента, в който за последно сме се чувствали добре, което е при пресичането на бава-джати, когато ни е ударила тръпката. Тогава за последно сме се чувствали добре. И ние се връщаме там, където за последно ни е било добре и опитваме пак. И пак, и пак...

„Дука узрява в търсенето“ означава, че осъзнаваме: „Минах през това 153 485 пъти, стига. Стига толкова. Как мога да се измъкна от това? Какво мога да направя? Какво става тук? Какъв е този модел на поведение?“ Ние сме доста тъповати същества. Бая удари понасяме, преди да научим някои от тези уроци.

Можем да бъдем много убедителни. Сами си се хвалим и сами си се извиняваме. Но това, което ни е довело тук, е осъзнаването, че търсенето на щастие посредством подобно удовлетворение не се получава. Дори да се заблудим и да се отплеснем, нещо в сърцата ни знае: това не става така. Това разбираме под „търсене“ – търсенето на корена на целия механизъм на случване.“ Из „Будизъм в орехова черупка“

В търсене на корена се връщам там, откъдето тръгна това многопластово разсъждение: смъртта на стареите... Може би тя бележи края на една ера, на ерата на фиксираните гледища. Може би това толкова прагматично и изчистено учение е готово да излезе от лоното на религията, защото Будата никога не е мислил да създава религия, а само едно помагало за прекратяването на страданието още в този живот.

И стигам до начина, така прекрасно разказан от Аджан Ча в „Ключът към освобождението“:

В будизма основната причина да учим Даммата (истината) е, за да намерим начин да разсеем страданието и да постигнем мир. Дали ще изучавате физическите или менталните феномени,

чита (умът или съзнанието) или четасика (менталните фактори), само когато превърнете освобождението от страданието в своята крайна и единствена цел, само тогава ще практикувате по правилния начин. Това е така, защото страданието и неговите причини вече съществуват тук и сега.

Наблюдавайки причината за страданието, трябва да разберете, че това, което наричаме ум е неподвижно, това е неговото нормално състояние. Щом помръдне, става санкара (това, което е скроено, допълнително формирано). Когато в ума се надигне привличане, то е санкара; когато се надигне омраза, тя е санкара. Ако има желание да идете тук и там, това е санкара. Докато не сте осъзнати за тези санкари, ще сте готови да тичате след тях и да бъдете обуславявани от тях. Когато помръдне умът, той става самути-санкара – уловен, впримчен в обусловения свят – именно в този момент. И точно тези санкари – тези движения на ума – Будата ни учел да съзерцаваме.

Когато помръдне умът, това е аничам (нетрайност), дукам (страдание) и аната (не-аз). Будата ни учел да наблюдаваме и съзерцаваме това. Учили ни да наблюдаваме санкарите, които обуславяли ума ни. Съзерцавайте ги в светлината на учението за патичасамупада (Зависимото Възникване): авиджа (невежеството) обуславя санкара (кармичните, ментални формации); санкара обуславят виняна (съзнанието), съзнанието обуславя нама (менталното) и рупа (материалното), и т.н.

Вие вече сте изучавали и чели това в книгите и изложеното в тях е съвсем вярно, но в живота вие не можете да проследите процеса така, както се случва. То е по-скоро като падане от дърво: за един миг падате от върха на дървото и удряте земята, и нямате никаква представа през колко клона сте минали, падайки. Когато умът преживява арамана (мисловен обект) и е привлечен от него, изведнъж се усещате, че изпитвате приятно настроение, без да сте наясно за причините или условията, довели до него. Разбира се, на едно ниво процесът се е случил така, както е описан в текстовете, но в същото време минава отвъд ограниченията на теорията. В реалността няма знаци, които да ви казват това е авиджа, а това сега е санкара, после е виняна, сега е нама-рупа и т.н. Учените, които го разглеждат така, нямат шанса да изчетат целия списък, докато процесът протича. И макар Будата да анализирал един момент от съзнанието и да описал различните му съставни части, за мен случващото се е повече като падане от дърво – всичко се случва толкова бързо, че нямате време да помислите колко далеко сте паднали и къде сте били във всеки един момент. Това, което знаете, е, че сте ударили земята и то с тътен, и боли!

Това, което се случва в ума, е подобно. Обикновено, когато изпитвате страдание, вие виждате само крайния резултат – че в ума ви има страдание, болка, скръб и отчаяние. Не знаете откъде са се взели – това не е нещо, което можете да намерите в книгите. Никъде в книгите не са описани заплетените подробности от вашето страдание и неговите причини. Реалността следва същия курс, описан от теорията в писанията, но тези, които само изучават книгите и никога не минават отвъд тях, не могат да проследят тези неща в ритъма на случването им.

Затова Будата учел да пребиваваме в „онова, което знае“ и просто да сме свидетели на това, което се надига. Веднъж като обучите ума си да пребивава в „онова, което знае“ и сте изследвали ума, и сте развили прозрение за истината относно него и менталните фактори, ще видите ума като аната (не-аз). Ще видите, че всички ментални и физически формации са неща,

които трябва да бъдат пуснати, оставени (let go), и ще ви стане ясно, че е глупаво да се привързвате или да им отдавате ненужно внимание.

Будата не ни учел да изследваме ума и менталните фактори, за да се привързваме към тях, той учел просто да ги разпознаваме като аничам, дукам, аната. Същината на будистката практика е да ги пуснете и да ги оставите встрани. Трябва да установите и да поддържате осъзнатост за ума и за менталните фактори, които се надигат. Всъщност умът е възпитан и обусловен да се обръща и да се извърта от естественото си състояние на яснота, пораждайки санкари, които допълнително го обуславят и формират. Съответно той привиква към преживяването на непрекъснато ментално пролифериране (мисловно множение) и на всякакъв вид обуславяния – благотворни и неблаготворни. Будата ни учел да ги пускаме, но вие първо трябва да учите и да практикувате. Така е според природата – така стоят нещата. Умът е такъв, какъвто е, менталните фактори са такива, каквито са – така стоят нещата...

Всички неща са ментални феномени. Будата учел, че умът е ум – не е живо същество, не е човек, аз, „ние“ или „те“. Даммата е просто Дамма – не е живо същество, човек, аз, „ние“ или „те“. Няма нищо, което е субстанционално. Какъвто и аспект от индивидуалното съществуване да изберете, било то „вейдана“ или „саня“, например, всички те идват от петте канди (агрегата). И съответно трябва да бъдат пуснати.

Всички физически и ментални феномени и всичко, което мисли умът, е санкара (ментални формации). Будата учел, че веднъж като разграничите това, ще ги пуснете, съвсем естествено ще се откажете от тях. Тези неща трябва да се знаят какви са в действителност. Докато не знаете нещата, каквито са според истината, нямате друг избор, освен да страдате. Не можете да ги пуснете. Но веднъж проникнали в истината и разбрали как стоят нещата, вие ги виждате като делюзии. Това имал предвид Будата, когато обяснявал, че ум, който е видял истината за това как стоят нещата е празен, ярък и сияен, свободен от всяко въвличане във външни занимания и грижи. Причината умът да се заплете във външни занимания е, че е заблуден от санкарите и от самото чувство за аз.

Будата ни учел внимателно да наблюдаваме ума. Какво имало в началото? Всъщност нямало нищо. Процесът на раждане и ставане и тези движения на ума не се родили с него и няма да умрат с него. Когато умът на Будата срещал приятни мисловни обекти, той не им се радвал. Когато срещал неприятни мисловни обекти, не изпитвал ненавист към тях – защото имал чисто познание и прозрение за природата на ума. Имал това проникновено познание, че всички тези феномени нямат същинска субстанция или същност. Той ги виждал като аничам, дукам, аната и запазвал това дълбоко и проникновено прозрение през цялата си практика.”

Завършвам с надеждата наистина да запомня, да помогна и на вас да помните, и всеки път, когато нещо ново улови вниманието ни и сме готови да яхнем влакчето на мислите в творенето на нов ментален свят, да се спрем и да осъзнаем, че това е просто пореден сън, от който може и да се събудим.