

## Сприятеляване с осиротелия аз

Публична лекция в Кьолн / Германия  
в Держалинг (Международна Дзогчен Общност)  
19-4-2017  
Джеймс Лоу

Транскрибция от Леа Пабст  
Редактор Барбара Терис

Сладкарници на предполагаемото значение

Ние сме изгубените деца на майката на всички буди

Размяна нещо за нищо и все пак постигане на всичко

Раждане и смърт във всеки момент

Отпускане в широтата на внимателното присъствие

Откъси

... Ние сме фундаментално непознаваеми, тъй като всички ние сме изгубените деца на завинаги – плодовитата, вечно – щедрата майка на всички буди. Утробата на великата майка, на праджняпарамита, е пустотата. Така да се каже, в сърцето на всички буди няма нищо...

... Онова, което будизмът има предвид като невежество е активният процес на игнориране простотата на онова, което е и замяната на негово място с далеч по-усложнените сладкарници на значението...

... Егото е много добро в скриването в енергията. Докато има енергийни движения, егото може да намери малка ниша, малък ъгъл и просто да се скрие там. Ето защо главният фокус при дзогчен е ума – да е отпуснат и отворен и с широтата на внимателното присъствие, която е винаги тук и сега...

... Нашият първичен фокус в дзогчен практиката е да се отпуснем и отворим. Постепенно след това ние откриваме, че пространството на ума е наистина необятно, че ние сме нищо и всичко. И тогава ние не сме сираци повече...

Голямо удоволствие е да бъда тук. Имах щастливата съдба да прекарам малко време в миналото с Намкхай Норбу Ринпоче и научих много неща от него. През годините наблюдавах как неговата работа се развиваше и растеше в толкова прекрасни посоки. Така че е много хубаво чувството да бъда тук в един от центровете му.

Тази вечер бих искал да разкажа малко за разбирането на аза или егото във връзка с дзогчен. Генералният фокус на дзогчен е природата на внимателното присъствие или *ригна*. Това е *ваджра* или непроменяемата основа на нашето съществуване. Това е което чуваме като ехо от другата страна на планината, но ние самите живеем в долината на мрака, мъчейки се всеки ден да открием смисъл в живота си.

## Сладкарници на предполагаемото значение

Основата на нашия проблем е невежеството. То не е състояние, в което ние изпадаме. Ние не сме пасивни жертви на проклетие. Парадоксът, е че невежеството е активността на игнорирането, докато внимателното присъствие изобщо не е активност. Заетостта, в която се оказваме хванати – заетостта на нашите мисли, чувства, възприятия, усещания, спомени, надежди, планове и др. - всички тези инструменти и ресурси, без които ние се затрудняваме да открием значението на живота си, да живеем по смислен начин, се превръщат в средство за нашето собствено себепомрачаване.

Няма нищо неразривно лошо с мислите, спомените и чувствата. Проблемът е: как ние се отнасяме във връзката си с тях? Нашето его или нашата индивидуалност и лично усещане за аз е като сираче. По принцип “сирак” значи дете, чиито родители са мъртви. В миналото сираците са били много уязвими. Те са нямали кой да ги закриля и са били често експлоатирани. Съдбата на сираците е, че те трябва да намерят техния собствен път.

Това е положението за нас щом се родим. Дори ако си роден в добре функциониращо, здраво семейство и си обграден от любов и доброта. Много е рядко това, намерението на родителите да съвпадат с дневния ред на малчугана. Съдбата на децата е да се усещат неразбрани. “Защо никой не разбира какво е да бъдеш мен?” Това е защото има само “аз”. Ти не си мен. Аз съм си аз. Аз самия съм си аз. Аз самия съм самотен аз. Поглеждам през очите си и – всички тези хора. Аз виждам: не мен, не мен, не мен... Но поне мога да видя кой не съм аз. Не мога да вида аз. “Не аз” е лесно за виждане, отколкото “аз”.

Това е ситуацията, в която откриваме себе си и понеже не може да видим “аз”, ние изфантазираме “аза”. Ние си представяме неща, относно себе си: силни и слаби страни, реално ние изфантазираме едно цялостно чувство за самоличност. Така наречената *самсара* е плодородието, богатството, продуктивността на въображението. Щом фантазираме неща, те не са истински. Ходим на театър за да видим нечия измислица. Някой е фантазирал семейна драма. Създадена е. Няма собствена същност, замисълът и е условен. В училище започваме да се учим да четем, разглеждайки пиеси и новели. Учим се да вярваме в неща, които не са истина. Това е специфично качество на нашия ум. Колкото повече сме хванати в историята,

толкова повече се озоваваме заобградени с богати и разнообразни характери. Като че ли са истински хора.

Причината, поради която ние сме способни да си въобразим, че характерите в новелата са истински, е понеже ние считахме, че нашите баща и майка са истински. Ние фантазираме, че нашите учители в училище са истински. Фантазираме, че всекидневните ни дейности са истински. Думата “истински” означава нещо, което има есенция, субстанция. Ние виждаме хората като реално съществуващи, като личности. И тогава ние опознаваме другите. Като опознаваме другите ние можем да кажем повече за тях, защото по принцип процеса на опознаване на някого е развиване на капацитета да проектираме повече от фантазиите си върху тях.

В основата си човешките същества нямат основа. Те са отвъд обобщаването, отвъд имането на смисъл, отвъд сумирането. Хората съществуват като излишък. Когато мислиш, че познаваш някого той прелива в друга форма. Знаем, че в този свят е много опасно, когато хората вярват, че знаят кои сме. Всички диктатури са загрижени да познават много добре гражданите в страната. Те оперират на основата на перверзното уравнение между информацията, която е във файла и актуалността на живия човек. Въпреки това никой не може да бъде уловен в концепция по този начин. Когато хванеш някого, когато ти изглежда, че знаеш кои са те, ти успешно подменяш реалността за един образ, презентация. И това е част от нашата екзестинциална самота. Движим се навътре в себе си и наоколо с другите хора разменяйки разказвателни образи на презентацията.

Това е основното значение или траектория на невежеството в будистката традиция. Това е активния процес на игнориране на простотата на даденото и замяната на негово място с далеч по – усложнените сладкарници на значението.

Егото е движение. Егото копнее за стабилност, за пристигане, да бъде намерено решение по някакъв начин, да бъде в мир, да знае кои сме... и при все това ние винаги сме обезпокоени. Когато погледнеш в миналото там има толкова много незавършени проекти, които никак никога не паснаха заедно. Щом погледнем в бъдещето там има толкова много възможности. Егото затвърждава себе си правейки избори.

- Бихте ли желали чаша чай или кафе?
- Ще взема чай, благодаря!
- Имаме десет вида. Бихте ли желали сутрешен чай? Знаем, че е вечер, но сутрешният чай също е много хубав!

Потребителския капитализъм е богатството на въображението на егото. Фетишът към стоките е навсякъде: идеята, че нещо някак ще придаде дълбочина в живота ни, така че колкото повече имам, толкова повече съм, защото сега мога да говоря за живота си от гледна точка на цялото ми притежание, бидейки техни естетични качества или обекти в света. Егото прави това, защото егото е винаги гладно.

**Ние сме изгубените деца на майката на всички буди**

От самото начало нашият ум е бил пуст, което означава, че умът не е нещо. Не е нещо, което може да бъде измерено, няма височина или дълбочина или широчина, няма цвят или форма. Не може да го откриеш като нещо. И все пак е първоначалното дадено. На тибетски е *кадаг* (*kadag*), чисто от самото начало. Така да се каже семпло, не-състоящо се, не е съставено от късчета и частички. Това е изгубената майка на егото.

Но егото в неговото утвърждаване на индивидуалност и независимост представя себе си като само-съществуващо. Дори деца на две годишна възраст се определят като водещи. Те казват на големите хора какво ще правят, какви ще бъдат и как да играят играта. За много деца е крайно унижително да приемат, че те са малки. Когато прекарваме време с малчугани ние виждаме колко бързо има приплъзване, преминаване между безпомощно нуждаеща се зависимост и внезапното заявяване на *“Аз съм който съм не ми казвай какво да правя.”* Детето оцелява пазейки тези два свои аспекта разделени. Когато сме деца ние изпитваме срам щом тези две са събрани заедно, което значи, че нашата идентичност произлиза от отричане, от разделяне, от не-знаене. Ние крием нашите грешки и слабости. Създаваме личност, която желаем другите да харесват или да бъдат заинтригувани. Това води до все по – голяма фрагментация на нашия вътрешен свят, успоредно с все по – голяма фрагментация на външния свят. В добър ден се случва нещо като сътрудничество между двете и имаме степен на съзвучие. Но в лош ден, когато ние не сътрудничим със себе си се получава какафония. С цел да функционираме в света, все пак, ние трябва да поддържаме илюзията, че несъмнено сме единен субект, това че нашето име се отнася за обособена личност.

Нашата познавателна способност е онова, което ни прави нормални и при все това ние сме фундаментално непознаваеми докато сме изгубените деца на завинаги плодородната, вечно щедрата майка на всички буди. Утробата на великата майка – *Праджняпарамита* – е пустотата. Така да се каже в сърцето на всички буди няма нищо.

Това е представено символично чрез бялата буква “А”. “А” е празен звук. Празен е в смисъл, че е основна гласна, която е взета от всички съгласни в Санскритската и Тибетската азбуки. Всички други звуци са разглеждани като вариации или произлизащи от “А”. Така ние имаме “А”, “Мама”, “Татко” ( бел. прев. “Рара”) и така нататъка. Но щом първичната откритост или пустота или възприемчивост е скрита от нас, смутена от творчеството на същата тази откритост, откриваме, че цялата енергия, която влагаме за да донесе яснота в жизнените ни функции, вместо това предизвиква повече затъмнение.

Поради тази причина не можем да измислим път водещ извън *самсара*. *Самсара* не е интелектуален проблем за решаване. Няма да свърши работа ако натрупаме повече и все повече знание или повече и повече информация и така някакси да развием тотален поглед. Доколкото ненарушимата даденост в обединението между детето и майката не е очевидно за нас, ние се ангажираме с дейността по това обединение. И въпреки че изначално е немалко разделение между майката и детето, то откъде идват мислите? От къде идват нашите чувства? Всички ние сме имали тези преживявания; те възникват; възникват и отминават. Те изглежда идват при нас. От къде идват? Те идват от нашия ум. Те идват от нашия ум при нас. О! Тогава изглежда, че аз съм отделен от моя ум? Моят ум е фабриката, която прави мислите и чувствата, които вкопчено сграбчвам?

Това е настроението на осиротялото его. “Всичко зависи от мен.” “Трябва да го направя.” “Трябва да го сбъдна.” Аз дори не измислям мислите си, аз просто ги сграбчвам като улично

дете, ядящо храна от кофата за боклук. Природата на егото е да краде. От кого краде егото? От себе си. Това е много странно. Освен това не е необходимо. Будата се е опитал да обясни в много, много учения, защо ние трябва да се доверяваме малко повече.

## Размяна нещо за нищо и все пак постигане на всичко

От самото начало основата на нашето проявление, основата на нашето съществуване е чиста, е отворена. “Отворена” в смисъл няма граници или ограничения. Не може да бъде дефинирана като това или онова и поради тази причина е корен на всичко. “Всичко” включва и нас. Аз съм плодът на моят ум. Аз съм детето на моя ум. Моят ум беше там преди да се родя, защото бях роден от него. В Зен традицията се пита в коан: “Какво беше лицето ти преди да се родиш?”. Това беше лицето на твоята майка, която е пустота. Пустотата е като небето. Небето е като пустотата на огледалото. Огледалото няма нищо по себе си отвътре. Потенциалността на огледалото е в неговата пустота. Огледалото може да покаже всичко, защото е пусто. Така, че няма противоречие или не-двойственост между нищо и всичко. Но между тези две, разделяйки ги на страни, е един малък остров, който казва: “Аз съм себе си! Аз съм нещо! Аз съм някой! Аз съм уникалната специфичност на себе си.” Това нервво твърдение на унаследена самоидентичност е самото нещо, което поражда страданието ни. Нещо е всъщност нищо.

Това е една прекрасна икономическа система, много по – добра от всичко, което Световната банка може да предложи.

- Вие ни давате нещо, ние ви даваме нищо, но вие може да размените нищото за всичко и всяко.

- Но аз имам нещо. Не мога ли да имам нищо и нещо?

- Не се безпокойте! Вие винаги ще имате нещо, но не това нещо.

В *дзогчен* това се нарича *лхундруб* (бел. прев. *lhundrub*). Лхундруб значи, че нещо винаги се случва. Огледалото е винаги изпълнено с образи: звуци, цветове, потокът на преживяванията никога не престава. Ако имаш нищо то ти винаги ще имаш нещо, но ти не може да избереш какво нещо. Идва такова, каквото е.

Дзогчен текстовете казват отново и отново, “чи шар ранг дрол” (бел. прев. “*chi shar rang drol*”), каквото и да се проявява е самоосвободено. Препятствието, което ни пази от свободата е невротичното оттегляне, което гласи: “Трябва да се държи за това, което имам”. Страбчване, вкопчване, придаване на явленията значителна важност са дейността на егото. Живеем нашите животи правейки избори. Оглеждайки наоколо тази стая не мисля ще има двама души, носещи едни и същи дрехи. Има много магазини, продаващи много неща, защото: “Искам да открия онова, което ми подхожда. Искам да изразя себе си.”

По принцип в ученията на будизма изразяването на вътрешния аз не се счита за много добра идея. По – скоро би трябвало да започнем с външното. Как би трябвало да постъпвам, как би трябвало да се обличам, как би трябвало да говоря в определена ситуация. Не е необходимо да знаем предварително какво да правим. Така да се каже нашето поведение се проявява според контекста. Съвместната проява на субект и обект придава динамичната природа на не – дуалността. Пасвайки във, бъдейки свързан е вероятно повече успокояващо и вдъхващо вяра за нас отколкото бъдейки себе си. Когато пасваме, ние заемаме мястото си. Ние принадлежим и функцията ни е дадена просто принадлежейки. Но ако не откриваме нашия

път в принадлеженето, защото не може да участваме в експерименталното поле е защото откриваме себе си, заседнали в себе си. Нуждата на егото да работи здраво, за да създаде идентичност е причината, поради която то безкрайно избягва принадлежността.

От най – ранните дни на будизма съществува идеята за приемане на убежище в *буда*, *дхарма* и *сангха*. *Сангха* означава събрание, събиране заедно. Когато две реки се съберат заедно в Индия го наричат *сангхам*. Когато реките потекат заедно за определено разстояние, водата е същата.

Нашето собствено желание за отделност е онова, което ни блокира участието. Едно от страхотните неща, които Намкхай Норбу Ринпоче направи е, че даде нови начини позволяващи на хората да участват заедно: чрез Ваджра Танц, чрез Радостни Танци... Те са покани за участие; не да бъдеш самотния герой, не да медитираш сам часове върху медитационната си възглавница, борещ се да преодолееш препятствия.

Природата на невежеството е, че то създава разделението между субект и обект. Когато гледаш вълните в океана се вижда как те се издигат в хребет и след това се спускат надолу в падина. Ако го нямаше хребета, нямаше да я има и падината. Те изглеждат разделени, но са фундаментално обвързани, те са съвместно възникващи. Също като субекта и обекта: обектът ни прави субекти; нашата субективност създава обекта.

Идвайки сега тук в Кьолн виждам хора, които съм срещал преди и някои, които не съм. Някои от тях поздравявам с кимване на глава, някои с ръкостискане, някои с прегръдка. Това е спонтанната хореография на енергията на проявлението. Поради причини и обстоятелства ние откриваме себе си откликвайки или отстъпвайки малко, точно както вълните в океана: когато разговаряте с някого, вие говорите, те слушат, а после обратното.

Нашият живот е пулсиращ. Може да откриете двете полярности във всяка пулсация. В разговор бихте могли да кажете: “Аз говоря на вас, сега вие говорите на мен.” То е като аз вземам нещо от мен и ви го давам и после вие вземате нещо от вас и ми го давате. Това е типа разговор, който имате в два часа след полунощ, когато сте много пиян. Не може да кажете кой всъщност е другия, но когато имате връзка с някого думите се появяват по между ви. Разбира се, по един или друг начин, те трябва да излязат през устата, но са съвместно възникващи, в смисъл, че първо имаме енергийна връзка. Ние имаме бъдейки-тук-заедно-ст, свързаността, която е превозно средство, среда в която думите могат да се движат насам и натам. Интерпретационното съдържание не е ключовият фактор. По – скоро е случващото съвместно възникване на възприемане, на бъдейки тук.

Дзогчен често описва медитирайки “небе до небе” (бел. прев. “sky to sky”). Там има усещането за пространство пред вас и пространството на ума и мислите и чувствата просто се движат като малки облачета или пеперуди през това пространство. Това разбира се може да се случи и с други хора. Други хора не съществуват. Така да се каже никой от нас не съществува като единица, като нещо. Ние сме потенциал. Говорим по различен начин с приятели или с началника на работното място. Вие говорите с малки деца по различен начин от този с баба ви. Така да се каже вие сте ситуационно възникващи, поне докато функционирате по разумен начин. Онова, което наричаме “неврози” и “психози” е всъщност ограничение в ситуационната свързаност.

Всички психиатрични разстройства са форми на разсеяност / замисленост. Разсеяността е възбрана: преди да те срещна аз съм вече затворен от всякъде, капсулиран в своите собствени грижи и понеже ти си малко непрозрачен за мен, аз ще ти разкажа историята си. Ще въведа в действие моята маниакалност, депресия, тревожност, каквото е там. Историята ми никога не е свежа. Винаги е изхабена, обичайна, процедура, която е била стартирана преди, което е една от причините защо *самсара* е тъжно и самотно място – защото изпълняваме движенията на бъдейки себе си, показвайки себе си през демонстрацията на себе – изображението.

Това е странно, защото готвачът в действителност е екстремно талантлив. Готвачът е внимателното присъствие. Продуктите обаче са много стари. Готвачът трябва да приготвя едно и също ястие отново и отново и отново.

Нашето внимателно присъствие или първична основа или буда природа е винаги там. В дзогчен текстовите се казва, че умът е свеж, оголен, непокрит с натрупвания. Не е нещо позиционирано в прогресията на трите времена: минало към настояще към бъдеще. Нашето его може да се движи във времето като риба във вода. Може да си спомним времето, когато бяхме деца. Можем да мислим как би било през лятото или след пет години. Движим се от миналото към бъдещето. Егото е подвижен феномен.

Много от вас ще знаят, че обичайната дума за “чувстващо същество” на Тибетски е *дро ва* (“*dro wa*”), което ще рече движещ се, някой постоянно в движение. Ние се движим през шестте сфери на самсара. Ставаме сутрин, отиваме от леглото в банята, в кухнята, излизаме от входната врата и т. н. Това ни дава чувството за вечност и дълготрайност, защото азът е винаги тук. Но вие приятели идвате и си отивате! Така че явленията около мен са мимолетни. Те се разтварят точно в момента на тяхното появяване. И всъщност с аза е подобно. Не просто подобно, а същото. Азът е преходен.

“Но аз съм!” Това е коренната лъжа, коренното себе – заблуждение, което имаме. Азът постоянно се променя и главно това не е чак толкова лошо, защото прави живота интересен и все пак аз съм. И това “аз съм” е тъмна основна глупост докато твърди, че там има същност, нещовност, която винаги ще бъде същата, без значение какво се случва. И така аз преминавам през времето, през ситуации, през различни взаимоотношения и прочие и “Аз съм просто аз”.

Това е основната повествователна линия в модерната новела, която после прелива през филмите. Това е разказ за моята история, на моето развитие, историята как станах аз. “Но аз винаги съм бил аз!” Така започвате да забелязвате, че това малко аз е доста измамно. Много е хитро да бъдеш себе си, тъй като основна цел на егото е да оцелее. Егото не желае да умре, защото егото е вечно. Така че ние или игнорираме смъртта или допускаме, че ще бъдем на небето или в рая или на някакво приятно място. “*Когато умра, няма да има нищо.*” “Нищо” значи: няма да съм там, но ти също няма да бъдеш там! “*Готов съм да умра, ако убия в същото време всичко друго. Просто нищо.*”

## Раждане и смърт във всеки момент

Сега, леко в страни от всичко това, е историята на внимателното присъствие. Внимателното присъствие не се движи. Преживяванията се движат във, през, като, от, за и към внимателното присъствие. Внимателното присъствие няма вход, няма граничен контрол. Така че ригпа е като Шенгенското споразумение между страните. А егото е като Брексит. „*Ние отиваме сами. В мрака!*” Внимателното присъствие не се движи, всичко се движи през внимателното присъствие. Времето не съществува за внимателното присъствие. Внимателното присъствие е неподвижната точка, където всичко показва себе си. Това е яснотата, *салва* на *ригна* неотделима от пустотата. Внимателното присъствие е неотделимо от така нареченото *дхармадхату*. *Дхату* се отнася за пространството, безкрайното пространство, в което всички *дхарми* или всички феномени възникват. Това гостоприемно пространство или пространство на представянето е неотделимо от внимателното присъствие, което е неотделимо от проявлението.

*Ригна* понякога я сравняват със слънцето изгряващо в небето. Осветяващото качество и неговата енергия се проявяват като играта на възникването. Това възникване има модел – защото моделирането е присъщо на природата на внимателното присъствие, моделирането е самооформящо; не е изградено – и в това пространство на внимателно присъствие има непрестанен поток.

Например ако правите практиката на гуруйога, просто се отпуснете, озовете се в пространството на ума на всички буди, доста неща стават там. Някои изглежда възникват като други, някои възникват изглежда като самите вие. Но бъдейки отпуснат и отворен имаме свободата тези аспекти да се появяват и преминават. И седейки по този начин редовно вие осъзнавате, че другия винаги изчезва и азът винаги изчезва. Защото азът е самоосвободен – *рангдрол* на Тибетски – вие не трябва да се опитвате да се отървете от него или да го премахнете. Просто трябва да му позволите да бъде както е. Азът е форма на изразяване на енергията на ума на будата, *дхармакаята*.

Но щом има пренебрегването на това присъщо единение вие се вкопчвате в чувството за аз, като че е нещо. Взетото за „аз” умира всеки един момент. Моето особено състояние, моите настроения, спомени, какъвто и модел да възникне, после изчезва. Така да се каже аз съм аспект на богатството на проявлението на потенциала на внимателното присъствие. И позволявайки на това образуване да се движи в пустотата имаме свежо пространство за следващият момент и за следващият момент и следващият момент.

Това е качеството на *лхундруб* или мигновено присъствие или проявление без усилие. Откриваме себе си участващи в разгръщането на недурално проявяване. И внезапно се озоваваме разсеяно заети с мисли! И в онзи момент на разсеяна-заета-мисловност се случва раждането на его – аза.

Текстовете казват, че има една земя, която е неродена основа на всички феномени и два пътя произлизат от нея: Пътят да присъстваш със и като земята, не отделен от внимателното присъствие и неговата основа. Това е буда сферата наречена *аканишта дхармадхату*, най – върховната буда сфера, където всичко е *дхармакаята*, просто щастливият отворен ум на будата. Тя е винаги достъпна, докато другият път е като нервно потръпване в което имаме свиване около задържането на нещо. „*Не искам това да си отива.*“ Но това вече го няма! Защото „това“ винаги си отива. „Това“ се превърна в „онова“. Аз може би чувствам, че съм свикнал с това затягане и ако сграбча достатъчно бързо мога да направя последователност от моменти,



които да изглеждат непрекъснати. Това е само-отравящата само-разсеяност-с-мислене. Като макарата на стара кино лента, където виждаш индивидуалните снимки, кадрите. Кадръ и пролука, кадръ и пролука... Един е тук, заминава, друг идва. Кино машината забързва потока на този филм, така че се проявява като непрекъснато изображение.

## Отпускане в широтата на внимателното присъствие

Когато за първи път започнахме да медитираме може би всички ние преживяхме с ужас колко зает е ума ни? Ние сме много забързани. Ние насочваме връзката си, нашето обвързване към каквото и да възниква; въртим колелото със скорост, която ни дава усещането за безшевна продукция.

Задачата е да забавим. Имаме *шамата*, *випасана*, различни методи за медитация, проектирани да забавят скоростта на умствената продукция, така че практикуващият може да започне да вижда съставните качества. Както знаете някои видове медитация са главно фиксирани върху обекта; те са ангажирани със съдържимото на ума, може би трансформирайки петте отрови в петте мъдрости в тантричната система или работейки с прана системата през енергийните канали.

Тези работят по същество с енергията на ума и част от тази енергия е егото. Егото много добре се крие в енергията. Само докато има някакво енергийно движение, егото може да намери малка ниша, малък ъгъл и просто да се скрие там. Ето защо главният фокус в дзогчен е самият ум – да се отпусне и отвори и бъде със широтата на внимателното присъствие, което е винаги тук и сега.

В самсара, в дуалността като че ли субекта и обекта са закачени заедно. И заради нарцистичното надуване на егото има малко място за почивка в самото пространство. В традиционната история на Нарцис, един ден той е навън, ловувайки с приятели и ожаднява и отива до малко езерце да пие. В езерцето той вижда най – очарователната особа. „*О, досега не съм срещал никой като теб.*“ След малко приятелите му казали: „*Хайде, време е да се прибирате.*“ „*Не, оставете ме на мира. Това е най – хулавото нещо в моя живот.*“ той отговорил. Постепенно той е обгрънат в този балон и докато неговия свят се свива и става дори още по – интензивен. Единствената му компания е Ехото. То не е много добро в прекъсването. Ето защо ние говорим за нарцистична структура, защото е базирана на небрежната забрава за широкото поле. Тя е крайно избирателна и придава на явленията свръх – важност. Когато сме в това състояние, медитацията е много трудна.

Така че какво да правя? Ако отидете при някои лами, те казват: „*Моли се на Падмасамбхава.*“ Друг лама може да каже: „*Прави Дордже Семпа.*“ или „*Прави пространщи.*“ или „*Направи приношение с кандилца.*“ или „*Отиди до планината Кайлаш.*“ Съществуват хиляди и хиляди дхарма пътища. Пътищата са много важни, защото един път може да те отведе от тук до там.

Но ние желаем да отидем от тук до тук! Ние не се нуждаем от дхарма път. Нуждаем се от дхарма **присъствие!** Остани с ума. Довери се на неразрушимата природа, ваджра природата на самия първичен ум и когато и да изглежда, че си се изгубил, ти всъщност не си отишъл

никъде другаде. Ти просто се движиш в *дхармадхату*. Всяко място в *дхармадхату* има равномерност или еднакво състояние като пусто.

Текстовете казват: *“Ако отидете в страната на златото, всичко което ще намерите е злато.”* Ако отидете в страната на внимателното присъствие и останете там онова, което ще откриете е внимателно присъствие. Но ако последвате мисъл или чувство или усещане, те ще ви заведат някъде. Докато не видите директно, че всички мисли, чувства и усещания възникват като само – проявление на неродения ум, е много по добре да се завърнете към отворения ум. По този начин сирачето си почива в утробата на майката. Тогава тревожността на сирачето да бъде унищожено, да бъде самотно, да бъде изоставено, тази тревожност започва да се разтваря.

Това е чудотворната трансформация, която откривате в много басни и приказки, например в историята за грозното пате от Ханс Кристиан Андерсен. Това бебе лебед няма да порасне в патица. Патиците знаят това и му казват: *„Ти не си като нас.“* Тогава кокошките казват: *„Не си кокошка.“* Посърнало, много самотно и тъжно. *„Не принадлежи никъде.“* и отплувало към центъра на езерото и казало: *„Искам да умра. Ще се удавя.“* Тогава вижда три лебеда летящи в небето над него. Наблюдава ги с ужас, те са толкова големи и величествени и красиви. Когато кацнали във водата и заплували към него, то си помислило: *„Те ще ме убият!“* А те казали: *„Здравей, малко лебедче!“* Това е прекрасна история.

Това е също историята на пробуждането. Докато си мислиш, че си пиле няма да се справиш много добре. Така например докато мислим: *„Аз съм човешко същество, роден съм на това място, това са моите приятели и това е което правя“* се опитваме да бъдем напълно себе си вътре във фрагментирана идентичност. Не пасваме. Това е коренното чувство на изгубеност и отчуждение, което носим: *„Трябва да има повече в живота от това.“* И разбира се, че има. Но не е „повече“ в натрупващ смисъл, не е „повече“ в смисъл сдобиване с повече неща. По – скоро е откриването на пространство или контейнер, който е достатъчно голям да ни позволи да започнем да проявяваме себе си, да видим себе си. Кожата на егото е твърде тясна, така че винаги правим някакво повреждане на потенциала си, опитвайки се да паснем в нея.

Ето защо главния фокус в дзогчен практиката е да се отпуснем и отворим. Постепенно след това откриваме, че пространството на ума е наистина безгранично, това, че сме нищо и всичко. И тогава повече не сме сираци.