

Дзогчен възгледът в Тибетския Будизъм

Въз основа на разговор проведен от Джеймс Лоу в книжарница Уоткинс, Лондон

26 Април 2018

Транскрипция от Мартин Линеам

Ревизирано от Барбара Терис и Джеймс Лоу

www.youtube.com/watch?v=1wfxX-1uiXk&t=2164s

За мен е удоволствие да бъда тук. Ще представя кратко въведение в Дзогчен и разбирането на Тибетския будизъм за природата на ума, и ще покажа как това функционира, за да улесни нашето съществуване с лекота в света.

„Дзогчен“ означава велика завършеност, посочвайки, че от самото начало всичко само по себе си е било завършено. Така да се каже, всеки момент е перфектен както е, но не е перфектен ако е гледан от референтната рамка на относителността. Например един гниещ домати е перфектен пример за гниещ домати. Може би няма да е вкусния домати, който вие бихте искали да изядете. В условията на нашата нормална дуалистична рамка на добро/лошо, правилно/погрешно, ние добре бихме казали „това е отвратително, не желая да го ям“, но ако се отворим към как е той сам по себе си, ние виждаме, че е просто това. Той е само това и не би могъл да бъде друго освен това.

Това проникновение осигурява основата за виждането, че много от онова, което правим в живота си е фокусирано на трансформация. Това има два аспекта: първият е, че се опитваме да станем друго от онова, което сме, заблуда в която се скитаме далеч от където в действителност сме момент след момент, и се опитваме да сътворим себе си като по – добра форма на нашата идея за себе си. Втория аспект е, че ние прилагаме този възглед към света около нас, съдейки онова, което е тук, въобразявайки си други възможности, налагайки промени, понеже имаме ресурсите да го направим. И въпреки това, знаейки цената, новото и по – добро възникват с тяхна собствена серия от проблеми. Още повече, че и двата аспекта са изкуствени и временни, понеже каквото и да изградим, има начало, и така има и край.

Главният фокус на разбирането Дзогчен е представен във възгледа, медитацията, действието и резултатът. Възгледът е да видим, че от самото начало, умът, което ще рече нашият ум, не е онова, което си мислим, че е. Мислите са се превърнали във воал, един посредник, тълкувателно устройство, което крие собствената си основа. Нашият ум по себе си е чист и разсъблечен. Той е пуст и отворен като огледало и яснотата му не е усъвършенствана от воалът на дуалистичните концепции. И въпреки че тези концепции не са друго освен самата яснота, те изглежда го закриват поради не осъзнаването на нашия ум такъв, какъвто е.

В едно огледало се появяват много различни отражения. Отраженията могат да бъдат красиви, могат да бъдат грозни, може да изглежда да остават за известно време, могат да са мимолетни. Но независимо какво е качеството на отражението, огледалото не е повредено или докоснато. Да вземем например страничното огледало на една кола – докато карате по пътя то отразява отражение след отражение, след отражение. Пълната отвореност и пустота на огледалото е онова, което прави този поток на отражения лесен. Не е подобна на това една картина, нито пък една чиния с храна. Картината ограничава потенциала на платното така, както нашата фиксация върху привидно унаследените качества на специфичните ни мисли ни заслепява за безграничния потенциал на нашия ум.

Когато имаме нещо, то изглежда в своята форма, качества и т.н.; изглежда да има собствена субстанция. То съществува и името му идва след „факта“ на неговото съществуване, изглежда само да потвърди това съществуване. Това привидно само-съществуване на обекта, който бихме могли да бъдем самите ние, други същества, дървета, чашки за чай и всичко останало, му позволява да заеме позиция във връзка с други неща. Това ни води към развиване на относителност, казваме, че това е по-добро от онова, това е по-старо от онова, това е по-ново от онова. Ние правим това, защото се вкопчваме във феномените, като че те притежават тяхна собствена индивидуална идентичност. Когато всички тези неща изглежда да съществуват сами по себе си, ние сме притеглени в сравняване и съпоставяне, и после в приемане или отхвърляне, за да не бъдем объркано завладяни от количеството неща, които сблъскваме, и за да доведем някаква дефиниция на непрестанно-променящото се преживяване на себе си. Въпреки това, когато видим, че умът сам по себе си, е чист и без някаква определяща същност или субстанция, ние сме освободени от делюзията да му приписваме истинско съществуване. Нашият ум е отворен и пуст, и все пак неговата игра, или движение, или енергия пораждат множеството разнообразни преживявания които възникват. Те са сиянието на нашия ум, илюзорни форми лишени от себе-субстанция и все пак проявяващи се тук. Нашият ум е пуст, блестящ и постоянно-променящ се. Тази недвойственост на неродена откритост и непрестанно проявление е основата на нашата изначална свобода.

Дзогчен е в хармония с будисткото учение на средния път бъдейки нито етерналистично, понеже не можем да открием каквито и да са фиксирани субстанции, които продължават във времето, нито анихилистично, вярване съгласно което неща, същества и действия изчезват завинаги без следа. Дзогчен сочи към отвореното пусто внимателно присъствие, разкривайки енергийни модели във вечно-променящото се проявление.

Нашият живот се разкрива като непосредствеността на преживяването. Кой е преживяващият? Нормално бихме казали „Това съм аз. Аз съществувам и изглежда съществувам вътре в това тяло; това е моят дом. Аз гледам през органите ми на възприятие и имам много различни преживявания.“ Началната точка за това би била „Аз съм някой и бъдейки някой аз съм винаги някъде, винаги загрижен за нещо. И освен това ти си друг, не мен.“ С това вярване ние приемаме нашият свят да бъде разположен на специфични местоположения и всички феномени, които срещаме да имат различни периоди на продължителност. Някои изглежда да продължават дълго време, други не толкова. Докато формулираме този „прекрасен“ анализ осмисляйки какво се случва, онова, което често не разпознаваме е, че разказваме на себе си история. Ние изобретяваме онова, което изглежда, че възприемаме.

Започваме с предположението „Аз съм вътре в себе си и ти си извън мен. Ти съществуваши и имаш своята история, беше роден на определено място, твоите родители бяха такива и такива, ходеше на едновременно си училище...“ и така нататък. Това здание на самоличности на мен и други хора е всъщност една конструкция, постепенно изградено слой върху слой, година върху година. На основно ниво ние знаем това, че е истина. Ние знаем, че не сме онези, които бяхме някога, че родителите ни починаха, че децата пораснаха и си тръгнаха – и все пак някак потвърждаме фантазията за надеждността и предсказуемостта на нас и всичко наоколо. Поради пренебрегване на фактът за промяната момент след момент, ние сме шокирани от привидно натрапчивите кризи на климатични промени, войни, глад и прочие.

Каква е основата, върху която тези вярвания и интерпретации се основават? Ако нашето „аз“ съществуваше като истинска субстанция, би трябвало да бъде надеждно. Но както много добре знаем, ние сме фундаментално ненадеждни. Ние сме неустойчиви, нашето настроение се мени през цялото време. Ние сме щастливи, ние сме тъжни, ние сме ентузиазирани, ние сме отегчени. Доста вариране възниква. Това е реалността, преживяване на феномените както се проявяват. И все пак ние заслепяваме себе си за нея, защото желаем да потвърждаме илюзията, че „аз съществувам по предсказуем начин“ и „ти съществуващ по предсказуем начин“. Защото ако аз знам кой си, и ти знаеш кой съм, ние можем да започнем да създаваме хореографията на нашите срещи. Прекарваме много голяма част от живота си изграждайки тези модели. И все пак те са изфабрикувани и силно редактирани. Подобна активност изисква огромен капацитет за селективно внимание за приемане на онези фактори, които потвърждават собствената ми структура на вярвания и отхвърляне на онези, които биха я подкопали. Въпреки това, цялото това усилие е ненужно!

Откритостта на ума сама по себе си няма съдържимо. Тя е базата, източникът, основата на всичко, което възниква. Не е нещо, което можете сграбчено да задържите и все пак е безкрайно плодородна генерирайки нови феномени през цялото време. Тези проявления възникват в пространството на внимателното присъствие, както облаците или дъгите се появяват в небето. Тях ги има, проявяват се, но ако се опитате да ги хванете и да се задържите за тях, откривате, че всичко което имате е една концепция. Действителността на онова, което проявява себе си, възприемано през сетивата, е неуловима. Когато се опитате да го задържите, бихте казали нещо като „О, този портокал е по – червен от другия, който е по – жълт“. Каквито и дискриминации да правим относно звуци, цветове, вкусове и прочие, са все въз основа на сравняване и контрастиране. Вие можете да

сравнявате и контрастирате неща единствено ако те са приети да бъдат отделни субекти. И все пак, ако гледаме ясно, непохватно, ще видим, че тази привидна нещовност на тези неща е в действителност конструкция на умствената ни активност. Нашият ум е съблазнен и объркан от собствената си креативност. Вместо просто да се наслаждаваме на това магическо проявление, ние го приемаме за истинско, сливаме се в идентификация със „субективния“ аспект и непрекъснато селектираме измежду привидно „обективен“ аспект.

Веднъж започнали истински да виждаме гледайки с възгледа предаден през традиционната линия, възгледът споделен от всички буди, ние виждаме, че нашият ум, който е основата, сферата, заобикалящата среда в която всичко се появява, може в своята пустота единствено да прояви писти, неуловими феномени. Това е основната недualност на проявление и пустота. Когато го разпознаем и сме напълно присъстващи, в и като това незаблуждаващо откровение, ние сме недualността на внимателно присъствие и пустота, разкривайки недualността на яснота и пустота, и проявявайки се момент след момент като недualността на проявление и пустота.

Това не е теория, не е нещо абстрактно. Това е конкретната непроменяща се действителност на нашето присъствие. Не е далеч, не е нещо към което да се прицелим, а е винаги присъстваща вече точно тук, където ние винаги в действителност сме. Ако погледнете сега, ние сме тук в тази книжарница. Пространството не е голямо и все пак ако се огледаме наоколо много, много неща се появяват. Те се появяват незабавно, почти магически, изцяло, в единното поле. Но когато нашите мисловни навици на концептуализация започнат да функционират, ние незабавно изграждаме образи на онова, което е „там“. Бихме могли да кажем „Книгите на тези рафтове касаят индийската философия, докато книгите на рафтовете отдолу, митове и легенди“. Книгите имат заглавия отстрани и може да видите, че всички са били внимателно групирани по съдържание, така че да знаете кое къде е. Ние правим това основавайки се на знаци изглеждащи да напомнят на истинско значение. Чрез разбирането на езика, усещайки семантичната мрежа, в която оперираме, ние можем да разпределим различни значения и оценки. Ако някой интересуващ се от йога дойде в тази книжарница, те биха отишли там където е написано Йога. Някой без интерес в йога не би отишъл там.

През селективността, всеки един от нас се е превърнал в индивидуална личност. Ние приемаме нашите специфични модели на оформяне, интересувайки се от специфични аспекти на света. Ако се интересувахме от всичко, бързо бихме били претрупано завладени, защото чувството ни за идентичност има ограничен капацитет. Аз съм като това, защото не съм като онова – и изключвайки „онова“ от „това“, „това“ не може да включи „онова“ без да престане да бъде „това“.

Самият факт на привидно неограничения ни асортимент от избори в консуматорското общество прави така, че е трудно да бъдем присъстващи с нашата първична откритост. Веднъж започнали да виждате света не като открит и сияен с проявление неотделимо от просторната основа, вие сте заседнали с неща. И след това трябва да прекарате целия си живот пресявайки и сортирайки неща – които в действителност са само мимолетно проявление. За егото там има ужасно много неща, навсякъде са, завладяват ни.

Поради това, с цел да запазим себе си здравомислещи, ние имаме тенденцията да изпускаме много от онова, което се случва. Когато се разхождаме по улиците на Лондон там има толкова много хора, толкова шум, хаос, хора вървящи без да гледат къде отиват. Така че ние си пускаме нашата музикална машинка, слагаме се слушалките и се отнасяме. Това е начин да предпазим нашата форма, когато преживяваме себе си движейки се в свят на други форми. „Трябва да се придържам към чувството, че аз съм себе си, и че знам кой съм.“ Или най – малкото мога да настоявам, че аз съм онзи, който разказва истории за мен и чрез това поддържа чувството на агентство. Мога да генерирам различни мои версии бъдейки който съм и тези версии са утешителни, дори и да не са приятни истории потвърждават, че аз съм себе си и, че съществувам по познаваем начин. Можейки да споделям някаква история с вас, която е разбираема – което надявам се правя в този момент – това ви потвърждава за мен като някой, който може да участва в света на моите истории. Там ние се срещаме и откриваме себе си: в историите. Ние сме комуникативни същества. Красотата на това, е че то може да се създаде едно чувство на интимност, отсъствие на самота. И все пак има цена за плащане, тъй като този метод на себе идентичност и комуникация прикрива реалността на живата сияйност на нас и другите.

Как ние се проявяваме в света. Три аспекта

От гледна точка на Дзогчен съществуват три аспекта на това как ние сме в действителност. Първият е не-проявление. Това е откритостта на ума, пустотата на ума. Първичното присъствие на нашето открито осъзнаване не е нещо, което можем да открием. Не е нещо, което притежаваме. То е как ние в действителност сме, неуловимата вечно присъстваща основа на нашето бъдейки тук. Открито и пусто, то също е безкрайния потенциал като основата за втория аспект, дисплей на всичко, което възниква. Този отворен дисплей не е подбран или редактиран; той е яснотата на непосредствеността на полето на проявлението. Така например вие

слязохте по стълбите надолу в тази стая. Тук има хора, много форми и много неща се случват, всичките наведнъж. Вие не трябва да изграждате изображение на онова, което е тук, то цялото се появява наведнъж. Това е мигновената яснота на ума, откровението на дисплея на безкрайния потенциал на нашата първична откритост. В това лъчисто поле ние се проявяваме като третия аспект, нашата уникална специфичност момент след момент. Всеки момент е уникален. Никога не повтарям себе си. Аз не съм трайно, продължително нещо. В непосредствеността на присъствието всеки момент е свеж. Аз съм този разцъфващ момент, просто това. И след това просто това. Всеки момент е завършен, всеки е пуст от унаследено съществуване, всеки е енергията на будата. Богатството на проявлението не се нуждае да бъде организирано или хомогенизирано от концепциите. Яснотата е присъща на този безкраен дисплей и така ние оставаме отпуснати и присъстващи. Когато тези три аспекта на откритост, яснота и специфичност са неприкрити, имаме ярко присъствие свободно от упование в концепциите.

Все пак, въпреки че всичко е достъпно свежо всеки миг, ние не знаем „какво е“ като „нещо“ докато не започнем да го обработваме чрез прилагане на нашия концептуален апарат, за да идентифицираме обекти. Внимателното присъствие няма нужда от тази концептуална конструкция. То е мигновена яснота, мигновено осветяващо присъствие. Въпреки това нашето обичайно его само възниква с неосъзнаване и отсъствие на яснота. То ще се затрудни да придаде смисъл и разчита на концептуалното знание да направи това. Развили сме това ангажирайки се със сравняване и съпоставяне, харесване и нехаресване, казвайки този човек е висок, този има дълга коса и така нататък. В тази дейност обичайно усещаме, че ние просто възприемаме онова, което е в действителност тук. Нещата, работите, които приемаме че са тук, са възприети съгласно начина, по който сме се научили да ги възприемаме според настоящата ни форма на възплъщение. Ние приемаме това възприятие като прецизно описание на онова, което е тук както е. Тогава, базирано на това, ние развиваме мнения относно тези привидно само-съществуващи неща. Те изглеждат като че съществуват само по себе си и изглеждат да бъдат по своята същност отделни от нас.

Но дали това в действителност е така? Онова, което се появява, в неговата пустота, е неуловимо. Няма за какво да се задържите, няма върху какво да градим. То е мигновено присъствие и мигновено разтваряне. Така че когато аз виждам нещо като абсолютно реално или като абсолютно установено в себе си това е, защото аз съм му вманил вътрешна същност, вътрешна основа или само-дефиниция. То става изолирано от полето на откровението. И този индивидуализиран обект, бил той стол, или книга, или човек, е нещо, което в неговата оформен-ост аз мога да схвана. И държейки се за него, самият акт на вкопчване ми дава чувство на сила: „*Знам какво правя. Знам къде съм. Аз мога да управлявам живота си.*“ Когато тези неща изглеждат, че съществуват, ние може да ги движим в различни модели наоколо. Това е нашата свобода и нашата сила. Последователността на тези модели и факта, че моделите които аз създавам са в общи линии достъпни за и разбираеми от други хора, ни позволява да живеем в този велика лудост за двама (бел. прев. от френски - folie à deux) или по – скоро масова лудост. Всички ние сме хванати в капана на въображението на истински съществуващи обекти.

Както всички добре знаем, чрез посрещането на промени в политиката, промени в икономиката, промени с времето в нашето тяло, промени в житейския опит, ние откриваме и преоткриваме себе си в опит да поддържаме нашата продължителност. Търсим да открием или поне да установим в неспирния поток на промяна, някакви аспекти, които безопасно можем да наречем „аз, мен, себе си“. Настояваме отново и отново, че наистина сме онези, които приемаме, че сме – аз съм това определение, този спомен, тази идея. Аз знам кой съм чрез вярата в тези истории. Мога да разкажа за себе си. Разбира се аз разказвам на различните хора различни версии на моята история, или дори напълно различни истории съобразно тяхната възраст, пол, роля в моя живот. Аз търся одобрение и оформям моите истории съгласно този човек в тази ситуация. Но къде е трайната същност във всичките тези действия? Конструирайки себе си аз извършвам предателство на надеждата ми да разкрия „истинския аз“. Конструкциите са случайни, не вътрешно присъщи, и поради това не могат озарят присъщото. Това е сърцето на проблема – проблем, който не може да бъде решен от никакви последващи концептуални разработки.

Когато сте дете, вие се сблъсквате с понякога досадния факт, че вашите родители се опитват да ви формират по техен образ. Те си имат някаква идея в главата относно кои в действителност сте вие и се опитват да масажират това във вас, така че вие да се превърнете в онази личност, която те си мислят, че сте. Това се отмива с годините и ние откриваме, че вместо да разчитаме на други хора да ни кажат кои сме и да предадат субективен характер на това значение, ние всъщност можем да изработим свое собствено значение. Представяме си света различно, въз основа на онова, което приемаме като „наши условия“.

Дали въображението си въобразява просто коментар на онова, което е там или разкрива нещо по – фундаментално? Дали си въобразяваме онова, което е тук? Когато отблизо проучим действителността на нашето преживяване и и позволим да се разкрие пред нас, виждаме че си въобразяваме привидната същност, съществителното, и въобразяваме качествата, наречията и прилагателните. Съществителното в общия случай е

прието да отстоява, да представлява, точно да именува, нещо което е там, нещо съществуващо само по себе си. Това „нещо само по себе си“ тогава може да носи качествата, които му са приписани. Ах, сега знаем къде сме! Това е това и онова е онова. Нашето вярване в споделените предположения в културата ни, прикриват факта, че ние самите правим възникнали преходни проявления в конкретни, „истински“ обекти. Това е плодът на умствената ни активност. Това е нашето първично откритие, нашето въображение. Това е двигателят, който поддържа нашата заблуда, нашата само-измама.

Така ние казваме „Това е ябълка. Това е една вкусна ябълка.“

- Къде е ябълката?

- Добре, тук е.

- Но къде е?

- Тя е в чиния.

- От къде се взе в тази чиния?

- Ами, дойде в пазарска торба.

- А тя откъде дойде?

- От магазина. А там дойде от доставчика, а там дойде от дървото, а то дойде от семка....

Ябълката е винаги някъде; никога няма да откриете ябълка сама по себе си. Това е невъзможно. Всички неща, форми, проявления възникват зависимо във взаимовръзка. Не съществува нито едно нещо, което не е зависимо от и вградено в променящата се матрица на поддържащи фактори.

Ние също сме винаги някъде. В момента сме тук в тази книжарница. В седем и половина ще бъдем извън тази врата на улицата и нашите пътища ще се разделят. Ще отидем в различни посоки и все пак всеки от нас винаги ще бъде някъде. Така да се каже азът и обкръжаващата му среда са неразделими. Субект и обект са неразделими споделяйки едно и също поле на проявление.

Това сочи към друго качество на недуалността: ние заблуждаваме себе си, когато се привилегироваме като вътрешно дефинирани и проектираме върху външните феномени нашата вяра в тяхната истински съществуваща вътрешна същност. Недуалността не е полицаи – вие сте напълно свободни да се заблуждавате във фантазиите ви на дуалността, докато дори никога не сте се отдалечили от реалността на не-дуалността. Ние не разбираме или не отваряме себе си за илюзорната природа на феномените. Търсим солидност в непрестанното движение на събитията, които съставляват нашия свят. Солидността на която се надяваме и въобразяваме е като земя; действителния поток на преживяванията е като вода. Когато смесим земя и вода се получава кал – и така ние се оказваме заседнали в блатото на самсара.

Подобната на сън мрежа, в която живеем през цялото време е просто играта на нашия ум. Ако можем да видим отсъствието на присъщо съществуване вътре в нас и във всички останали феномени, тогава ако сме присъстващи и вземени и центрирани в разгръщащото се, ще открием, че ние сме присъщо етични и мили. С чувството на отсъствие на истинска субстанция в нас, ние имаме усещането за крехкостта на живота. Животът не е нещо, той е енергийни модели, които са лесно люшкани и повлиявани от други модели, които са наоколо. Когато видим, че и другите хора са по същия начин, ние виждаме, че фактически цялото проявление е модели от енергия, един момент в безкрайността на свързаността. Това е като вятъра. Когато вятърът, който е въздух, движи въздуха наоколо, той също се движи по неразгадаеми пътища. Всичко това малко би могло да ни се стори превземащо-завладяващо. Как изобщо мога да намеря смисъл в живота ако е толкова различен от всичко, което винаги мислех че е? Как мога да остана отворен към тази невероятна сложност на съществуване?

СВЕТЪТ КАТО ДИНАМИЧНО ДВИЖЕНИЕ

Нашият свят е движение, непрестанното моделиране на петте елемента: земя, вода, огън, вятър и пространство. Веднъж започнали да стават по – очевидни за нас тези елементи, ние започваме да виждаме света като динамичен, като проявление появяващо се и изчезващо пред очите ни. То е по – скоро като нежен бриз през лятото духащ по бузата на лицето, „Ах!“ и вече го няма. Всеки момент е така – безспорно тук, неуловим, после си е отишъл. Моделът на проявление не е нито случаен и хаотичен, нито фиксиран и неизменен. Моделът на проявление може да бъде с кратка или дълга продължителност в зависимост от обстоятелствата. Жизнено важно е да присъстваме в яснотата на модела, когато се променя – това краткотрайно подреждане е съгласувано в неговата недуалност с винаги-откритата основа. Ако не сме осъзнати към тази недуалност, ние вероятно ще съчетаем проявление и концепция. Тогава името и концепцията, които прилагаме изглежда да установяват субстанция на онова, което срещаме. Например „Лондон“ е име, един общо взето празен символ, който може да бъде използван за позоваване към милиони моменти на нашия живот тук. Лондон е движение и име. Няма фиксирано определяемо „Лондон“ на Лондон. Лондон е безкраен на брой поточета от преживяванията завиващи и променящи се за всички участващи в „него“. Празнината между издръжливото име и фактическия поток е прикрита от собственото ни вкопчване в третирания като действителен Лондон.

Когато се пробудим за това, ние може да продължим да се ангажираме с всички наши познати отправни точки, улицата ни, нашите приятели, нашите обувки. Те се проявяват както винаги са се проявявали, и все пак по – ярки и по – свежи, тъй като полека са били облекчени от помрачаващото бреме на всичко, което сме проектирали върху тях.

Ако ще участваме в сияйното поле на тяхното разгръщане, трябва да се поотпуснем. Желанието ни за контрол, вместо да бъде една стабилизираща и вдъхваща увереност функция, започва да се проявява като проблематично. Нуждата ни за предвидимост представя една вменена истинска същност и реалност върху проявленията, пригъпявайки ни за тяхната действителност. Ние искаме да построим стени, които определят, „аз съм тук вътре, ти си там отвън“. Егото работи по същия начин като икономическата система с едно поддържащо напрежение между свободна търговия и протекционизъм. Нуждая се от теб и все пак искам да бъда напълно автономен, самоопределящ се и истински към себе си. Животът в това противоречие е болезнен. Изходът от него не е да изпаднем в изолационизъм. Проблемът не е другият като потенциал. Ключовият проблем е моята собствена фиксираност, моето стегнато чувство за аз, приемането на себе си като продължително познаваемо нещо. Отпускането на това позволява умствено – фалшивите окови да паднат от само себе си. Ние сме част от всеобхватното цяло, великата мандала на универсалното просветление.

Нашето тяло без усилие ни показва, че трябва да взаимодействаме с цел да останем живи. Вдишваме и издишваме. Ядем и пием, действваме и реагираме на действия. Ние сме процеси, които са част от общи движения на процеси и все пак искаме също да имаме стабилност. Когато не сме способни да открием вътрешно присъща стабилност, неизменната основа, ние търсим да вменим ред и предвидимост. Като резултат тенденцията е да се стегнем. Ставаме разтревожени и безпокойни поради това, че светът не е по начина, което желаем да бъде. Това лесно може да доведе до депресия и разочарование. Когато се поотпуснем, може би използвайки алкохол да ни помогне да отпуснем контрола, ние често се озоваваме бъдейки навсякъде. Тогава трябва отново да стегнем себе си. В живота ние често се движим между твърде стегнато и твърде отпуснато, пулсиращи между крайностите.

Действителният среден път, основното присъствие отворено към всичко, което е истинската присъща основа за стабилност и лекота, остава скрито от нашата собствена умствена активност. Няма бог или демон, който прави това върху нас. Ние не сме наказани. Това са просто модели. Ние, или осъзнаваме основата на моделирането и пребиваваме в присъщата и яснота, или си въобразяваме вътрешни определящи същности в тези модели и по този начин обвързваме себе си към безкрайната задача на интерпретирането.

ДЗОГЧЕН МЕДИТАЦИЯ

Вече очертаваният възглед ни насочва към илюзорната природа на ограниченията, които изглежда ни обвързват. Сами по себе си те нямат сила – в действителност ние сами обвързваме себе си въобразявайки си истински отделни обекти. Тази ненужна и безполезна умствена активност ни се струва като двете – истината и нормална за нас. Медитацията в Дзогчен не е друга, дори и специална, активност на конструиране. Тя е просто отпускане на синтеза между бъдейки и правейки и така на нашата действителна неподправена идентичност и е позволено да разкрие себе си. Да медитираме е да бъдем добре дошли обратно в широтата на присъстващата основа на нашето собствено съществуване. С тази откритост на съществуване ние не сме нещо: не сме банан като противоположност на круша; ние не сме мъж или жена. Ние „сме“ в смисъла на жизненост, неоспоримостта на свежестта на бъдейки тук. Просто бъдейки. Простичко бъдейки. Чистото присъствие не почива върху нищо. То е неотделимо от безкрайния простор, който помещава всичко, и който разкрива всичко като негово неуловимо проявление. С яснотата на това директно преживяване без посредничеството на концепции е очевидно, че колкото повече се вкопчваме в привидно солидни субстанции, толкова повече ние заблуждаваме себе си.

Проблемът, който имаме е нашата дълга история на вкопчване в обекти/субекти/същества, на изграждането на картини и истории относно тях. Учим това в нашето семейство, в училище, учим го в много обстоятелства. Окуражаваха ни да учим неща и да използваме наученото по начин, по който сме го научили, да вземаме изпити, сертификати и да си намерим работа. С работата сега можем да печелим пари и с тях можем да отидем на почивка и да се чувстваме успели, нормални и щастливи.

Посвещавайки се на изграждане на умения в моделиране на себе си и околната среда, може да изглежда като много добър начин да живееш, но е доста изтощително. Когато сте млади и здрави може да си свиркате; животът се отваря и има толкова много нови възможности. Така че опитваме това, и после опитваме онова, и натрупваме спомени и преживявания – и все пак може би никога не достигаем до някъде. Година след година ние тичаме и тичаме, и правим, и създаваме, но в кофата ни има дупка – животът изтича и ние трябва да продължаваме да доливаме нашето чувство за аз, опитвайки се да го запазим с повече мимолетни преживявания. Всичко е преходно, нетрайно, така че в действителност какво можем да намерим, за да се задържим? Егото иска да се задържи за неща и да придобие някаква сигурност и извършва тази невъзможна

задача с магията на себе – заблудението. Претендирайки, че нашите абстрактни идеи са конкретни реалности, ние можем, за малко, да обитаем собствените си фантазии и уверим себе си, че сме добре и сме открили истинска стойност.

В Дзогчен да медитираме значи да олекотим себе си („ease oneself“) извън това заболяване („dis-ease“ - бел. прев. непреведима игра на думи). Да се освободим от пре – възбуденото безпокойство, което казва: „Ако няма за какво да се държи, аз ще се разпадна, ще изчезна, ще бъда съкрушен или ще изпадна в криза. Нуждая се от тази помощ, за да мога да кажа на себе си кой съм.“ Така да се каже „Моята само - разказвателна линия е даващият определение механизъм, фабриката произвеждаща моята идентичност. Ако тази фабрика вземе да затвори, кой ще бъде аз?“ Не можем да си представим кои бихме били и какво би било около нас, понеже винаги сме разчитали на концепциите да запълват пространството, да ни предоставят инструменти за мислене, за въображение, за творение. Ако изоставим това, там може би ще има просто пространство... „и тогава кой бих бил, при положение, че аз трябва да бъда някой, нещо, някъде?“

Ние бихме били присъстващи в откритото пространство като открито пространство. Това осъзнаване е познато на санскрит като *видя* („*vidya*“) и на тибетски като *ригна* („*rigpa*“). То е неконцептуално озаряване, чрез което всичко е разкрито директно без интерпретация. Така например, когато излезем от тук и отидем във на улицата, улицата е там. Можем да погледнем сградите и да забележим как те често имат годината, когато са били построени гравирани върху камък. Това ни представя история и основа за конструиране на живота на сградите, въпреки че съгласно условията на нашето действително непосредствено преживяване, всичко тук е напълно формирано в момента на нашето преживяване. Всичко е вече мигновено завършено. То е такова, каквото е и не става по – завършено от нашия коментар. Онова, което добавяме с нашите мисли прикрива действителното, вместо да го разкрива. Хората са тук, колите се движат и автобусите отиват нататък по улицата – всеки момент по себе си е винаги вече завършен. Всеки момент е цялостен и целият идва наведнъж. Това е яснотата на проявлението на потенциала на откритото осъзнаване.

В медитацията ние освобождаваме себе си от нашата заетост-в-мисли и това води до промяна на парадигмата. Вместо да мислим, че трябва да развиваме себе си, да натрупваме повече качества и изграждаме повече капацитет да оцелеем в този сложен свят, практиката е просто да се отпуснем и отворим. Отпуснем и отворим. Нашето окабелено хипер – бдително его изобщо не харесва това послание, защото за егото извършвайки работа, проверявайки нещата, знаейки кое какво е, е онова, което ме държи в безопасност. Въпреки това, колкото повече навлизаме в практиката, толкова повече виждаме, че има задълбочена сигурност и дълбока безопасност в това да позволим на ума да тече свободно. Като поток спускащ се по стръмна планина, ромолейки надолу, и достига до водопад, и водата просто свободно пада.

Когато седим в практиката, умът е в свободно падане. Ние не знаем какво ще се случи. Не се нуждаем да знаем какво ще се случи. Така че вместо да се тревожим за това какво предстои, вместо да гледаме назад към онова, което тъкмо се появи в ума ни, ние оставаме присъстващи с всеки момент на преживяване както възниква сега, и сега, и сега, без да пристигаме някъде. Започваме да имаме чувството, че линейната прогресия е история, която разказваме на себе си. Всичко се случва в този момент, и този момент е безкраен, като всеки един момент. Присъщата безкрайна неподвижност на всяко възникващо ни облекчава от нуждата да сме в контрол. Животът се само-поддържа така както си е. Да бъдем отпуснато отворено пространствено осъзнаване е основата за гостоприемството, което предлагаме на всички разнообразни феномени и ситуации, които се проявяват. Когато вкусим безграничното присъствие на всеки момент и видим неговото само – освобождаване, нашият тревожен его – аз може да се отпусне и да се слее обратно в неговата открита основа. Той е бил изгубен и отчужден за твърде дълго, но сега има шанс да бъде обратно в къщи, където винаги е бил. Егото не е врагът: той е който сме, когато не осъзнаваме кои сме.

Колкото повече се установяваме в практиката, толкова повече се пробуждаме за друг аспект на „великото съвършенство“, който е, че всяко преживяване е вече в ума. Има само една основа, един източник, една база и тя е сияйният ум, който е пуст от себе – субстанция. Никъде другаде няма друга фабрика. Няма експорт – импорт. Всичко е мигновено тук. Оставайки присъстващ с това, там са възникването и отминаването на лъчите на сиянието на собствения ни ум. Тези лъчи се проявяват като мисли, чувства, усещания и всичко това възниква за нас през сетивата ни. Докато живеем в нашия затворнически мехур на изолация тези проявления са разбъркани между сливащо идентифициране и отричащо изключване. Нещата не са в действителност онова, което обикновено приемаме, че са, нито пък ние. Все пак без да е необходимо да бъдат променяни в модела на възникващото им проявление, тяхната неуловима сияйност е разкрита просто от нашата не-намеса. С цел да се отворим към директно откровение на това как е, ние трябва да отпуснем усиленото обичайно идентифициране със субективните аспекти на проявяващото се поле. Онова, което приемам за „аз, мен, себе си“, не е основа или център, а в действителност е воал от тъмно сияние замъгляващ ярката лъчиста откритост на „моят собствен ум“.

В този контекст да кажем „моят собствен ум“ не е същото като да кажем „моят собствен часовник“ или „моите собствени обувки“. Обикновено, когато казваме, че нещо е наше собствено, това е притежание, нещо което имаме. Имаме книги, или пари, или партньор... Ние позиционираме себе си във връзка с това притежание. Но когато кажем „моят ум“ или „моят собствен ум“ или „сиянието на моя ум“, това не е разкрито чрез присвояване, нито чрез вкопчване и изграждане на образа му. То е директно разкрито чрез и като участие в непрестанното разгръщане.

Внимателното присъствие е свободно от притежание. Така да се каже онова, което приемаме да бъде нашето лично аз е всъщност безлично, защото няма индивидуализиран, изолиран печат на идентичност и себе – дефиниция. И все пак, парадоксално, безличната основа се проявява като уникалната специфичност на всички нас тук. Всеки от нас има собствена поза, жестове, лексика, която използваме и т.н. Ние сме само себе си и никой друг и въпреки това основата на „нашето“ същество не ни принадлежи.

Така че имаме инверсия. Вместо да започваме от нас и се задвижим от там навън, вместо да проверяваме къде сме и какво се случва основавайки се на концептуална интерпретация, отпускатки се в откритата основа ние намираме, че сме разкрити за себе си по начин, след начин, след начин. Тези начини, разгръщането на потенциала на ума, не са създадени от егото с намерение. Аз не съм създателя или производителя на „моето преживяване“.

Например ако излезете да пийнете по нещо с приятел след този разговор тук, вие ще седнете и ще започнете да си говорите. Преди да пристигнете в кафето вие може би нямате представа какво ще кажете. Дори и да имате нещо наум, за което искате да говорите, нямате никаква представа за начина, по който разговорът ще се разгърне. Когато в действителност седите със своя приятел и виждате неговото / нейното лице, имате усещане дали са на разположение да слушат или не. Може би вие вече говорихте твърде дълго; може би те изглежда искат да говорят и вие да слушате. Вие сте част от движещото се поле на пулсацията и трябва да сте присъстващи и внимателни ако ще останете с ритъма на тази разгръщаща се пулсация. Бъдейки заети със собствените си мисли и чувства ще обърка вашата свързаност и синхрон. Вие ще пропуснете ритъма навлизайки твърде бързо или твърде бавно.

Един разговор е съвместно създаване. Субект и обект не са две отделни области. Те са всъщност като двете крила на птица. Те са пулсиращи заедно през цялото време. Не може да имате субект без обект. Не може да имате обект без субект. И двете, субект и обект са движение на енергията на ума – които и двете са и не са „моят“ ум.

По това време на годината виждаме цъфнали цветя навсякъде, те растат от луковици или корени. Онова, което виждаме е цветето над земята, и все пак без луковичката или корена те няма да цъфтят. Ние сме като цветето: коренът на нашето същество е под земята. Така да се каже той е невидим за нас. Онова, което е видно са моделите на интерактивното преживяване. Отново, и отново, и отново, момент след момент нещо се случва. Ние сме щастливи, ние сме тъжни, искаме повече от това, искаме по – малко от онова... Ние сме пулсиращи и всеки около нас е пулсиращ. Ние сме динамично движение проявяващо се от откритата, пуста основа.

Останете отпуснати и отворени в ежедневиия живот и позволете на животът да живее през вас. Всичко, което правим е движение. Ние ставаме, мием си зъбите, пикаем, правим си кафе, хукваме да се доберем до работното място. Отиваме на работа. Какво правим? Отваряме вратата, влизаме във фойето, може би изкачваме няколко стълби, сядаме на бюрото, проверяваме електронната поща, говорим с колега, планираме среща или каквото там работата ни включва. Може би се занимавате със строителни скелета и извършвате доста физическа дейност. От сутрин до мрак всичко е движение. Тялото постоянно се движи, движение във взаимодействие.

Можем да формулираме историята на живота ни за себе си като „Аз правя това. Това е начина, по който прекарвам дните си.“ Ние може да имаме и само – референтна модалност на тази беседа, посредством която си казваме, че „Аз съм онзи, който и да кажа на себе си, че съм“. Тъй като мога да разказвам безкрайни истории, на това никога няма да има свършване. Тогава ние живеем в една все-обгръщаща мъгла на спомени, мисли, планове. И все пак невидимо и недуално завинаги – откритата основа проявява себе си и пропива всяко едно възможно преживяване. Мъглата възниква от основата. Основата е отворена. Тя поражда яснотата и замъгляването. Яснотата присъства като присъщо само – озаряване на основата, основата разкрива себе си чрез дисплетя на проявлението – въпреки това никога не е обект на схващане. Мъглата, която възниква, представлява как сиянието се проявява, когато е сграбчено като бъдейки нещо. Това проявление е откровение на действителното и все пак не разкрива директно действителното. То е заблуденото въобразяване на третираната като истинска същественост. И, въпреки че изглежда съществено, когато го разглеждаме без да бъдем заплени от него, виждаме че е като сън или понякога като кошмар – една привидно истинска

пленияща игра на илюзията. Веднъж посетена тази нереалност се превръща в подкана да отпуснем себе си от сериозността и надутостта, тъй като фактически няма истинска разлика между действителната откритост и привидната субстанциалност.

Колкото повече се отпусваме, толкова повече ще можем да се движим в света интуитивно, с по – малко планиране и повече свързаност. Защо? Защото позволяваме на света да ни покаже как да бъде. Откриваме, че свежата откритост на основата на съществуването разкрива безкрайни, безкрайни, безкрайни възможности за участие. Ние откриваме, че се проявяваме въображаемо в един свят на въображението свободен от третиране като действителен и, че илюзията е играта на яснотата на пустия ум.

Резултатът е, че преживяваме много по – малко трудности. Животът става по – лесен. И когато животът стане по – лесен, ние не сме толкова заети. Ако сме по – малко заети, откриваме повече пространство да бъдем на разположение, да бъдем възприемчиви. Понеже сме по – малко привързани към определен дневен ред, сега може да сме по – отзивчиви към уникалните особености на различните хора, които срещаме.

По този начин имаме обединението на мъдрост и доброта, където мъдрост е виждането на пустата открита основа, което ни освобождава от заблудата на вкопчването, и добротата е да останем в свързаността, позволявайки животът да бъде взаимно – възникващ докато взаимодействаме с другите. Вместо да имаме психиката на диктатор, чрез която скицираме господарския си план и се опитваме да го наложим на света, ние откриваме себе си щастливи в живота, както си е. Въпреки това животът си е, той е просто това, както си е, момент след момент.

Пустота, неродена пустота, присъстваща от самото начало, утробата на великата майка, е откритостта, в която всички възможни модели на проявление възникват. Когато освободим себе си от опитите да ограждаме отвсякъде определени аспекти като „мен“ и отделни други аспекти като „други“, ние имаме истинската комуналност и общност (в която хората щастливо живеят заедно, без да има нужда да изграждат формална организация). Когато има обща основа, има загриженост за общия интерес, общото благо.

Когато ставаме по – малко изолирани, вместо да разделяме, разцепваме и проектираме, ние се пробуждаме за интеграцията. В действителност не е като че трябва да интегрираме някакво – нещо, защото всичко винаги е вече интегрирано, цялостно като цялостност. Онова, което не – активността на медитационната практика прави е да избегне дез – интеграцията. Движението на нашия ум е онова, което дели и раздвоява и привилегирова едно нещо пред друго.

Отпускайки се и позволявайки нещата да се случват, не води до лудост; не сме оставени с хаоса. По – скоро повече яснота сияе нататък. Тогава започваме да виждаме „Аз съм вече вътре“. Всички наши самотни усилия и тревожност за това как се справяме, просто изчезват като утринна мъгла. Ние сме тук и всичко е ок; ние сме част от потока, какъвто и да е.

Дзогчен посочва, че ние не сме нещо. Ние сме една вълна в океана на откровението. Проблемът е как да останем присъстващи в момента на преживяване. За начало е полезно да наблюдаваме как саботираме тази свежест и цялостна жизненост започвайки да мечтаем, само – критикуваме, фантазираме за компенсиране на трудности в живота и т.н. Започваме да забелязваме нашата тенденция да отиваме в сферата на умствените конструкции вместо да оставаме с откритостта на сетивата.

Дзогчен традицията говори за медитиране „небе към небе“. Светът е като открито небе и движейки се в това небе, много различни облаци и дъги възникват като привидно „външни“ проявяващи се събития, къщи, кучета и прочие. Онова, което приемаме да бъде като „моят ум“ е също като небето, широко отворено и пълно с облаци и дъги, възникващи като всички привидно „вътрешни“ фактори, мисли, чувства, спомени и др. Колкото повече се отпусваме и позволяваме тези открити пространства да се заразяват, да бъдат в контакт и фактически да бъдат без разделител, облаци и дъгите се проявяват имащи еднакъв вкус, вкусът на пустото сияние на ума. Тогава не сме щастливи щастливи щастливи, когато видим дъга и тъжни тъжни тъжни щом вали. И двете възникват и отминават без да оставят следа. Ние се превръщаме в гостоприемното пространство, което е близко до, и неотделимо от преживяването на всичко. Вместо да бъдем осъдени безкрайно да избираме онова, което аз харесвам и да избягваме онова, което аз не харесвам, което е една доста изтощителна заетост, ние откриваме себе си присъстващи с изобилието на живота.

Вместо да бъдем малка чиста есенция, която може да бъде дефинирана като „моят истински аз“ или „моят реален аз“, ние откриваме, че азът е като рог на изобилието. Той е безкрайно открит и безкрайно изпълнен. Неговата изпълненост е неговата пустота. Ако бяхме само едно нещо и бяхме наистина това нещо, тогава не бихме могли да имаме повече преживявания. Би било края на историята. Но всеки ден ние имаме толкова много

преживявания. Ние сме поток на преживяването в лъчистото поле на осъзнаването. Ами, това не е каквото учихме в училище.

Щастливци сме да имаме възможността да наследим много от тези велики традиции от изтока. Те са били чисти хиляди години. Това е толкова прекрасно и безценно време, в което можем да имаме достъп до богатството на това открито поле, където нови автентични изрази на непроменяемата истина непрестанно възникват. Вместо да си губим времето изразявайки нашата его концептуална интерпретация за онова, което се проявява, ако желаем да се пробудим, ние трябва да започнем днес да използваме традицията, за да открием нашата собствена действителна неконцептуална основа. Тогава нови вид начини ще възникнат, начини които са автентични и недвуални, хармоничното откровение на присъщия интегритет.