

Откъс от **“Самовнушението в древността и днес”**

преработено и **разширено издание, 2011**

<http://yoga-meditation.us/samovnushenieto/samovnushenieto-2010.htm>

©Никола Петров, Изд. Медицина и Физкултура,

ISBN 978-954-420-283-5

## Основи на будистката доктрина

В основата на учението на Буда са залегнали четири т.нар. благородни истини:

1. Животът е пълен със страдания.

Раждането е страдание. Старостта е страдание. Болестта е страдание. Смъртта е страдание. Скръбта, болката, мъката, отчаянието са страдания. Всичко свързано с “неприятното” е страдание. Раздялата с “приятното” е страдание. Неполучаването на “желаното” е страдание.

2. Причината за страданията е самият живот, неговият кръговрат (samsara).

Предразсъдъците, заблудите, страхът от живота и от смъртта водят до страдания. Неприемането на нещата такива, каквито те са по своята природа, води до страдание. Бедността и невъзможността да бъдат задоволени телесните, емоционалните и интелектуалните нужди на теб и на твоето семейство поражда страдания. Болестите и смъртта поражда страдания. Предразсъдъкът, че твоето Аз се отъждествява с притежаваните от теб богатства, скъпи вещи и власт води до страдания. Стремещт към телесни удоволствия поражда страдания. Егоизмът поражда страдания. Самоувереността и несигурността поражда страдания. Прекаленото вкопчване в нещата от живота поражда страдания.

3. Страданията могат да бъдат прекратени.

4. Съществува път за прекратяване на страданията, водещ към нирвана (nirvana).

Според будизма смисълът на централното понятие в учението – нирвана, е състояние на абсолютно душевно спокойствие, в което съзнанието е изчистено от “отрови” (klesha), каквито са алчността, омразата и заблудите. Буда определя това състояние като освободено от психически нагласи, независимо съзнание, в което всяко нещо си е отишло на своето място, а налагането на воля над себе си или над другите хора, за да произтече или не произтече желано действие, е станало ненужно. Ако

използваме съвременна терминология, понятието нирвана може да бъде определено като психическо състояние с минимална психическа ентропия\*. Според Буда от познавателна гледна точка, в нирвана индивидът е постигнал най-висше знание и е получил просветление за смисъла на живота и космоса. За това обаче са необходими безброй много кармични уроци и прераждания. В нирвана “съществуването” е извън обсега на смъртта и извън обсега на живота, поради което то няма реални измерения. Постигналият нирвана нито съществува, нито не-съществува. Това не е бягство от живота, а заслужена награда за вече извървян кармичен път, довел до постигането на най-висше нравствено съвършенство.

Пътят за прекратяването на страданията съдържа следните осем степени:

1. Правилни представи – приемане на четирите благородни истини.

2. Правилни стремежи:

-да не се поддаваме на спонтанното желание за отрицание на всичко, което не ни е изгодно;

-да не се поддаваме на гняв и омраза;

-да сме добродетелни;

-да се стремим към нирвана.

В ранния будизъм дори стремежът към съвършенство се разглежда като една обвързваща индивида, негативна нагласа. Според Буда мъдрецът се стреми към освобождаване от страдания, а не към съвършенство. Той става съвършен, без да си е поставял такава цел.

3. Въздържане от лъжи.

4. Въздържане от насилия.

5. Прехранване по почтен и честен начин.

6. Правилни усилия:

-предотвратяване на появата на лоши качества;

-борба с проявилите се лоши качества;

-създаване на блага, които не са съществували;

-увеличаване на благата, които съществуват.

7. Правилно самоосъзнаване:

-не трябва да се идентифицираме с тялото, емоциите, чувствата, мислите и разсъдъка си;

-не трябва да приемаме, че предметите, които ни заобикалят определят нашата идентичност;

-не трябва да приемаме, че нашата професия и умения определят нашата идентичност;

-не трябва да приемаме, че мненията и оценките на околните за нас определят нашата идентичност.

8. Правилна медитация върху:

-тялото, усещанията, емоциите, чувствата и мислите;

- условията на съществуването и явленията в природата;
- безкрайната пустота (sunyata).

Санскритската дума sunyata, която присъства в точка осма от “Пътя на Буда”, може да се преведе на български като пустота, нищо, нула, празно, кухина. В ранния будизъм тя се използва като философско понятие, с което се означава идеята, че всичко в материалния свят е “зависимо възникнало” и поради това то е изпразнено от собствен смисъл, същност и постоянност. В кръговрата на живота нищо реално съществуващо не е нито постоянно, нито устойчиво. Тази диалектика на непостоянството може да се илюстрира със следната строфа от произведението “Философия на средния път” (mulamadhyamakarikā\*) на великия будистки философ Nagarjuna [7]:

“Всичко “е”, “не е”,  
едновременно “е” и “не е”,  
и нито “е”, нито “не е”.  
На това ни учи Буда.” (МК 18.8)\*\* ,

Nagarjuna обръща също внимание и на това, че “празнотата” е зависима и от своята логическа противоположност – “пълнотата” [7]:

“Ако имаше нещо не-празно (asunyam),  
тогава би имало и нещо, което е празно.  
Ако нямаше нищо, което да е не-празно,  
как би могло да има нещо, което да е празно?” (МК 13.7).

В коментар върху същността на “Сърдечната сутра” (prajnaparamita hrdaya) настоящият XIV Далай Лама (Tensin Gyatso) отбелязва, че празнотата е зависима от формата: “празнотата не е независима същност, а е характеристика на формата, която я създава”. Когато например чашата бъде разбита, едновременно изчезват и формата, и празнотата. Ето защо санскритското понятие sunyata в будистката доктрина не следва да се възприема като празнота в буквалния смисъл.

Самият Буда не е приемал, че в психическото състояние на пустота съзнанието е изпразнено в интелектуален смисъл (sutta pitaka, majjhima nikaya, 122: mahā-sunnata Sutta):

“... този, който е център на шумни компании или желае да е център на такива компании, или му харесва да е в такива компании или се стреми към тях, не достига до вътрешната светлина. Невъзможно е за такъв човек да изпита удоволствие от това, че служи на другите, да постигне вътрешен мир, самоосъзнаване и просветление. Но е възможно този, който търси самия себе си и избягва външните изяви и удоволствията на шумните компании, да достигне до вътрешна светлина... Тогава той се обръща от

безкрайната пустота и с радост ѝ се отдава. **И макар че е обгърнат от пустотата, съзнанието му е пълно.**”

От психологическа гледната точка смисълът на пустотата (sunyata) може да се отъждестви със състояние на съзнанието, в което индивидът се е освободил от нагласите, които го правят зависим от дуалностите: любов-омраза, живот-смърт, богатство-бедност, радост-скръб, добър-лош и т.н. Всъщност противоположностите са факторите, които създават вечния кръговрат на живота. Така единственото средство за спасяване от самсара е менталното бягство в пустотата, а това всъщност е бягство от противоположностите. Тъй като Буда е съзнавал, че освобождаването от нагласи е труден процес, той е съветвал своите последователи първоначално да се стремят да ги омекотят.

За да се следва пътя на Буда, не е достатъчно само интелектуално да се приеме неговата доктрина, а е задължително да се спазват и нейните морални предписания. Тези, които се отнасят за обикновените хора, са:

1. Да не се причиняват страдания, свързани с отнемане на живот.
2. Да не се причиняват страдания, свързани с кражби, кастова неравнопоставеност, робство или подтисничество.
3. Да не се причинява сексуално насилие поради физическа слабост, неопитност и изнудване.
4. Да не се причиняват страдания, свързани със заблуждаващо слово, укриване на истина или нежелание за изслушване.
5. Да не се консумират напитки и вещества, предизвикващи опияняващ ефект и загуба на здрав разум.

В традициите на някои будистки страни, в един ден от седмицата вярващите преспиват в будистки манастир и се отдават на молитви и ритуали за духовно пречистване. През това време те съблюдают още три предписания:

6. Да се яде само в позволеното за това време – от изгрева до обяд.
  7. Да не се танцува и пее, да не се участва в театрални представления.
  8. Да не се използват украшения, грим и парфюми.
- Монасите и монахините се подчиняват и на още две ограничения:
9. Да не застават по-високо от другите, на подиуми и тронове, когато говорят с хора.
  10. Да не приемат и да не предлагат скъпи подаръци, пари или злато.