

С Е Р И Я • О Р А К У Л •

# ДЪВН

ДЖОБЕН ПЪТЕВОДИТЕЛ



Д Е Й В И Д Ш И Л Ъ Р

КИБЕА

**ДЕЙВИД ШИЛЪР**  
**ДЗЕН**  
**ДЖОБЕН ПЪТЕВОДИТЕЛ**

Превод: Ирина Черкелова, Румяна Чолакова

[chitanka.info](http://chitanka.info)

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Дзен. Самата дума притежава огромна притегателна сила — навярно колкото заради това, което не знаем за Дзен, толкова и заради онова, което знаем. Когато някой казва, че нещо му звучи „много Дзен“, това сякаш означава духовно, неусложнено, спокойно, мистично и загадъчно — всичко наведнъж. Какво е Дзен? Може би е по-лесно да се опише звукът от пляскане с една ръка.

Тази книга няма претенциите да даде определение за Дзен, а ви предлага да се докоснете до начина, по който Дзен гледа на света — а това означава, че най-благоприятният момент е сега, че нещата са такива, каквито изглеждат, че нашето зрение е по детски свежо и непробудено, непритъпено от общоприетия ред. Фразите, стиховете, притчите, историите и всички други текстове, които следват, са подбрани заради тяхната сила на внушение, но и заради изненадващото удоволствие, което носи техният словесен изказ. Някои са сериозни, други — направо непочтителни, а красотата на трети предизвиква размисъл. Някои могат да звучат озадачаващо — когато думите се използват не за изразяване на някаква идея, а като инструмент за посаждане на безслвестна истина, могат да се случат доста странни неща.

Тук са събрани думи за изпитанията по Пътя, слова, които прославят обикновеното, простото, думи за ученици и духовни учители, за природата и изкуството, за „нещото“ на нещата и за единството на Вселената, за всекидневния живот и за просветлението. Доста от тях да се родили на Запад. Макар че Хенри Дейвид Торо е живял в Нова Англия през XIX век, а не в средновековна Япония, много от неговите мисли и произведения носят духа на Дзен.

Започнете от където и да е. Отворете книгата в началото, в средата или края. Четете текстовете подред или прескачайте. Но дайте време на думите да подействат. Смисълът им не се разкрива веднага, много цитати сякаш ще се променят пред очите ви, преди да ви станат ясни.

Разбира се, думите никога не могат да заместят преживяването. Едно е да четеш как изглежда прасковата, съвсем друго — да впиеш зъби в сочния плод. Оставете ли обаче думите да подействат, сигурно ще откриете — е, не наистина — но поне един поглед към нея.

## ИСТОРИЧЕСКА БЕЛЕЖКА

Дзен възниква в Китай през VI век, при взаимното проникване на индийския будизъм и даоизма, от сливането на умозрителното с практичното, на метафизичното със земното. Наричана в Китай *Чан*, тази традиция поставя ударение върху самовглъбяването и размишлението, а не върху заучаването на текстове, като най-пряк — макар и най-стръмен — път към пробуждане на присъщото на всички Буда-съзнание. Първоначално се развиват две основни направления — Северната школа на постепенното просветление и Южната школа на внезапното просветление, като Южната бързо става доминираща. Дзен достига златния си век при китайската династия Тан и в ранния период на династията Сун (най-общо, през VII — XII век) и около 1190 година прониква в Япония, където школите Сото и Риндзай процъфтяват и днес. Първите Дзен-учители пристигат в Америка около 1905 г.

В ума на начинаещия има много възможности,  
в ума на знаещия — малко.

ШУНРЮ СУДЗУКИ

Преди човек да започне да изучава Дзен, планините са си планини, а реките — реки. След първото съзиране на истината, планините вече не са планини и реките вече не са реки. След просветлението планините отново са планини и реките — реки.

ДЗЕН ПОГОВОРКА

Върбата е зелена, цветята са червени.

ДЗЕН ФРАЗА

Цветето не е червено, нито върбата — зелена.

ДЗЕН ФРАЗА

Не съм достатъчно млад, за да зная всичко.

ДЖ.М.БАРИ

Добрият удар в бейзбола винаги среща добра защита  
и обратното.

КЕЙСИ СТЕНГЪЛ

— Ще ти задам един въпрос — казал цар Милинда на  
монаха Нагасена — Можеш ли да отговориш?

— Задайте си въпроса, моля — отвърнал Нагасена.

— Зададох го вече — казал царят.

— Аз вече отговорих — отвърнал Нагасена.

— Какво отговори? — попитал царят.

— А вие какво попитахте? — отвърнал Нагасена.

— Нищо не попитах — казал царят.

— И аз нищо не отговорих — отвърнал Нагасена.

ДЗЕН: „КОЙ-ЩЕ-ПОЧНЕ-ПРЪВ“

Ако трябва да питаш какво е джаз,  
никога няма да разбереш.

ЛУИС АРМСТРОНГ

Път, който може да бъде описан,  
не е неизменният Път.

Име, което може да бъде назовано,  
не е неизменното Име.

„ДАО-ДЪ ДЗИН“

Като заел мястото си на високия стол за проповед, Фа-кен вдигнал ръка и посочил бамбуковите щори. Двама монаси станали и навили щорите по един и същи начин. „Единият печели, единият губи“ — казал Фа-йен.

ДЗЕН КОАН

Съществено за Дзен е, че довежда противоречията до краен предел, когато човек е принуден да избира между безумието и детската невинност. И Дзен ни внушава, че в космически мащаб, ние може би се приближаваме към едното или другото. Носим се към тях, защото, по един или друг начин — като безумци или невинни деца, — ние вече сме там.

Добре би било да отворим очи и да видим.

ТОМАС МЪРТЪН

# КОАНЪТ

Едва ли има друг аспект на Дзен, който да обърква и същевременно да интригува западните хора така, както коанът. И да е толкова погрешно разбиран. Коан не е гатанка, нито парадокс, създаден за да шокира. Това всъщност е основа част от една усъвършенствана през вековете система, чиято цел е да подпомогне ученика в непосредственото осъзнаване на висшата реалност.

Наречен с японското произношение на два знака — *ко* (публичен) и *ан* (задача, изпитание) — коан може да бъде въпрос, извлечение от сутрите, епизод от живота на древен Учител, дума, използване в диалога *мондо*, или пък каквато и да е друга частица от Учението.

Днес съществуват около 1700 традиционни коана.

Осмислянето на коаните започва с възлагане на начален класически коан — като този, при който на въпроса на един монах: „Има ли я същността на Буда в кучето или я няма?“, Джао-джоу отговорил: „Му“ — думата за тотално отрицание. Могат да минат наистина години, през които ученикът буквално живее с „Му“, преди да прозре истинското му значение.

Следващите коани обаче, които могат да достигнат 500 — усвоявани в пет прогресивни фази — обикновено получават „отговор“ в бърза последователност.

Големият японски учител Хакуин пише: „Ако се заловите с един коан и го подложите на непрестанно изследване, разумът ви ще умре, а волята ви ще бъде сломена. Усещането е, сякаш огромна бездна от пустота се разтваря пред вас, без да съзирате нищо, за което да се заловите, или на което да опрете краката си. Изправени сте лица в лица със смъртта, а в гърдите ви сякаш гори пожар. Тогава изведнъж се сливате с коана, а умът и тялото ви са отхвърлени... Това означава да прозреш в собствената си природа.“



— Ама кралят е гол! — извикало едно дете.

ХАНС КРИСТИЯН АНДЕРСЕН

Като видял портрет на Бодхидхарма с брада, Хуо-ан възкликнал:

— Защо тоя приятел е без брада?

ДЗЕН-КОАН

Ясните очи на детето бързо се замъгляват от идеи, предразсъдъци и абстрактни понятия. Естественото, свободно *съществуване* се покрив с тежката броня на егото. И чак след години инстинктивно схващаме, че ни е било отнето някакво жизненоважно усещане за тайнство. Слънцето проблясва в клоните на боровете и в един миг на красота и непознатата болка нещо пронизва сърцето ни, сякаш сме си спомнили рая. От този ден нататък... ние ставаме търсачи.

ПЕТЕР МАТИСЕН

Един човек помолил Иккю:

— Учителю, напишете ми няколко сентенции, които въплъщават висшата мъдрост.

Иккю взел четката и написал:

— Внимание.

— И това ли е всичко? — попитал човекът.

Тогава Иккю написал:

— Внимание. Внимание.

— Е — казал човекът — наистина не виждам нищо особено значимо в това, което сте написал.

Иккю отново взел четката и написал три пъти:

— Внимание. Внимание. Внимание.

Почти ядосан, човекът попитал:

— Какво всъщност значи това „Внимание“?

Иккю отговорил любезно:  
— Внимание значи да внимаваш.

ДЗЕН-ПРИТЧА

Щом стъпя върху голата земя... жалкият ми егоизъм се стопява. Превръщам се в прозрачно око, аз съм нищо, аз виждам всичко, потоците на Вселенското съществуване струят през мен, аз съм част или частица от Бога.

ЕМЕРСЪН

Същността на Бога представлява кръг, чийто център е навсякъде, а обиколката — никъде.

ЕМПЕДОКЪЛ

Ежедневно хората се отклоняват от църквата и се завръщат към Бога.

ЛЕНИ БРУС

Обичай Бога и прави каквото ти се иска.

СВЕТИ АВГУСТИН

Ако дверите на възприятията се пречистят, всичко би се явило пред човека такава, каквото е — безкрайно.

УИЛЯМ БЛЕЙК

Добрият стрелец се прицелва преди всичко в себе си.  
„ДЗЕН И ИЗКУСТВОТО НА СТРЕЛБАТА С ЛЪК“

Окото, с което виждам Бога,

е същото око, с което Бог вижда мен.

МАЙСТЕР ЕКХАРТ

Колкото повече пораствах, толкова повече се задълбочавах интересът ми към философията — нещо, което те (неговото семейство — бел.ред.) изобщо не одобряваха. Винаги, когато станеше дума за това, неизменно повтаряха: „Що е разум? — Нищо материално; Що е материя? — Нищо разумно.“ На петдесетия или шестдесетия път, тази забележка престана да ми се струва забавна.

БЕРТРАН РЪСЕЛ

Бий камбаните, които още имат глас.

Не си припомняй отреденият за саможертва час.

Във всяко нещо скрита е пукнатина.

Така прониква светлина.

ЛЕНАРД КОЕН

Ако не можеш да намериш истината там, където си, къде другаде смяташ да я търсиш?

ДОГЕН

Пролуките са същността на нещата. Пролуките са единственият дом за духа, те са висини и ширини, тъй зашеметяващо просторни и чисти, че духът може да се окаже като човек, на когото след дълго време са свалили превръзката от очите. Пролуките са процепите в скалата, където се спотайваш, за да видиш гърба на Бога. Те са проломите между планините и пещерите, в които вие вятърът, ледените, стесняващи се фиорди, които разсичат канарите на тайнството. Изкачи се в пролуките. Ако

успееш да ги откриеш — те също се движат и изчезват.  
Разширявай пролуките. Промъкни се в процеп сред  
почвата, завърти се и отключи — повече, отколкото е по  
силите на едно кленово дърво — цялата Вселена.

АНИ ДИЛАРД

Единственият Дзен, който можеш да откриеш  
по върховете на планините,  
е този Дзен, който ти си занесъл там.

РОБЪРТ М. ПЪРСИНГ

#### ТАЙНАТА

Танцуваме във кръг и търсим, и гадаем,  
а Тайната в средата всичко знае.

РОБЪРТ ФРОСТ

## КАКВО Е БУДА?

Учениците непрекъснато питат: „Какво е Буда?“. Безсмислените на пръв поглед отговори на Учителите са оцелели през вековете често във вид на коани.

Какво е Буда?

„Три кула лен.“ — Тун-шан

„Засъхнала бърсалка за задник.“ — Юн-мън

„Твоето собствено съзнание.“ — Ма-дзу

„Нито съзнание, нито Буда.“ — Ма-дзу

„Какво не е Буда?“ — Нан-хян Хуей-джун

„Котка се качва по стълб.“ — Ба-дзяо Хуей-цин

„Никога не съм го познавал.“ — Нан-ян Хуей-джун

„Чакай да се появи, тогава ще ти го покажа.“ — Нан-ян Хуей-джун

„Млада невяста язди магаре, свекървата го води.“ — Шоу-шан

„Щом изречеш името на Буда, измий си устата.“ — Дзен-поговорка

„Погледни вътре в себе си, ти си Буда.“ — Гласът на тишината

За да излезе найаве онова, което е в черупката, тя трябва да бъде строшена, защото ако се нуждаеш от ядката, трябва да счупиш черупката. Следователно, ако искаш да откриеш природата в нейната голота, ще трябва да разрушиш нейните символи и колкото по-навътре проникнеш, толкова по-близо да същината ѝ ще стигнеш. Стигнеш ли до Онова, което събира всичко в себе си, там трябва да остане душата ти.

МАЙСТЕР ЕКХАРТ

Дзен е разсимволизирането на света.

Р. Х. БЛАЙТ

ДЗЕН РЕЧНИК

КЕНШО — себеосъзнаване, виждане в собствената същност.

ДЖИРИКИ — „твоята собствена сила“, отнася се до стремежа на човека да постигне просветление със собствени усилия.

САТОРИ — състояние на интуитивно просветление, поспециално — Просветлението, преживяно от Буда.

БОДХИСАТВА — просветлен човек, който отказва да встъпи в нирвана, докато не бъдат спасени всички останали същества.

Вероника:

Онзи ден видях един човек да пикае на Джърмин стрийт. И си помислих, дали това не е краят на цивилизацията такава, каквато я познаваме ние? Или просто някакъв човек си пикаеше на Джърмин стрийт.

АЛАН БЕНЕТ

Роза е роза е роза е роза.

ГЪРТЪУД СТАЙН

Нещата са изцяло такива, каквито изглеждат и *отвъд* тях... не съществува нищо.

САРТЪР

Един монах попитал Юн-мън:

— Кое учение е над всички Буди и патриарси?

Юн-мън отвърнал:

— Просени питки.

Усещате ли как косата ви се изправя?

## „ЗАПИСКИ ОТ ЗЕЛЕНАТА КАНАРА“

Основното заблуждение на човечеството се корени в предположението, че аз съм тук, а ти — там.

ЯСУТАНИ РОШИ

Един ден Ма-дзу и Бай-джан се разхождали и видели над главите си ято патици.

— Какво е това? — попитал Учителят.

— Диви патици — отвърнал Бай-джан.

— Къде отидоха?

— Отлетяха — отговорил ученикът.

Тогава Ма-дзу хванал и извил носа на бай-джан, а когато онзи изкрещял от болка, рекъл:

— Кога изобщо са отлитали?

ДЗЕН-КОАН

Дъждовните капки тупат по листата на дървото, но това не са тъжни сълзи, това е само мъката на този, който ги слуша.

ДЗЕН-ПОГОВОРКА

Далеч в ливадата виждаме хора, които косят сено, и главите им се полюшват, също като тревата, която косят. Отдалече изглежда, сякаш вятърът превива и хора, и треви.

ТОРО

Понякога ходя насам-натам,  
обзет от самосъжаление,  
а същевременно величествения вятър  
ме носи в небето.

ПОГОВОРКА НА ИНДИАНСКОТО ПЛЕМЕ  
ОДЖИБУА

Няма начин да се разбере защо този, който хърка, не  
може да чуе собственото си хъркане.

МАРК ТВЕН  
(Западен коан)



## МИРЯНИНЪТ ПАН

Мирянинът Пан (740–808/811) бил семеен човек, отхвърлил монашеската обвързаност, който непрестанно се стремял към просветление със собствени усилия. Със своята цялостна отдаденост на Пътя, той вдъхновил безброй хора. Една от прочутите истории за него, разказва как се освободил от всичко, което притежавал, като го натоварил на лодка и я потопил в средата на реката. Оттогава, заедно с дъщеря си Лин-джао, пътувал из страната и двамата се прехранвали като амбулантни търговци. Мирянинът Пан познавал като че ли всички изтъкнати последователи на Дзен по това време, заедно с тях изучавал Пътя и ги въвличал в дхарма-схватки. Веднъж, когато Шъ-доу го разпитвал за живота му, Мирянинът Пан предложил следните стихове:

В делата всекидневни — никаква необичайност.

*Със себе си — в съгласие потайно.*

*Нищо не подбирам, нищо не отхвърлям...*

*Проникновение вълшебно и подвижност чародейна*

—

*вода да вадиш и дърва да мъкнеш.*

Последните две години от живота си той и Лин-джао прекарвали в една пещера. Един ден Мирянинът обявил, че е време да умре и извършил всички необходими приготовления, като помолил дъщеря си да му каже кога слънцето е достигнало зенита. Вместо това, тя се втурнала в пещерата и му казала, че има слънчево затъмнение. Когато Мирянинът излязъл да го види, Лин-джао заела мястото на баща си и на часа умряла. „Винаги си е била много чевръста“ — казал Мирянинът и изчакал седмица преди да я последва.

Един монах попитал Юе-шан:

— За какво мисли човек, докато седи във вгълбение?  
— Мисли за немисленето — отвърнал Учителят.  
— Как човек мисли за немисленето? — попитал монахът.  
— Без да се замисля — казал Учителят.

ДЗЕН-МОНДО

Един монах попитал Джао-джоу:  
— Ако човек срещне някой бедняк, какво трябва да му даде?  
— На него нищо не му липсва. — казал Учителят.

ДЗЕН-МОНДО

Пропиляваме живота си в подробности...  
Опростирай, опростирай.

ТОРО

Вие сте осемгодишен. Неделна вечер. Позволено ви е да останете буден един час повече. Семейството играе „Монополи“. Казват ви, че вече сте достатъчно голям и можете да се включите в играта. Губите. Непрекъснато губите. Стомахът ви се свива от страх. Почти всичко ваше е загубено. Купчината пари пред вас се е стопила. Братята ви грабват всички къщи от вашите улици. Продава се и последната улица. И изведнъж осъзнавате, че това е само игра. Подскачате от радост и събаряте от масата голямата лампа. Тя пада на пода, като повлича и чайника. Другите се ядосват, но вие се смеете, докато се качвате по стълбите, за да си легнете. Знаете, че сте нищо и че не притежавате нищо. И знаете вече, че да бъдеш нищо и да нямаш нищо — са двете неща, които дават неизмерима свобода.

ЯНВИЛЕМ ВАН ДЕ ВЕТЕРИНГ

Животът и любовта са си живот и любов, едно букетче теменужки си е букетче теменужки и да се вмъква ненужно идеята за някаква цел, означава да се разруши всичко. Живей и остави другите да живеят, обичай и остави другите да обичат, цъфти и увяхвай; следвай естественото течение на живота, който се носи без цел.

Д. Х. ЛОРЪНС

Цъфтящо грамофонче на прозореца ми  
ме засища повече от всяка книжна метафизика.

УОЛТ УИТМАН

Прекрасен сняг — и снежинка не пада къде да е другаде.

ДЗЕН-ФРАЗА

Когато сте заблудени и изпълнени със съмнения и хиляда свещени книги не са достатъчни. Когато сте постигнали истинско разбиране — и една дума вече е в повече.

ФЪН-ЯН

Имам бележник за обикновени факти и друг — за поезия, но ми е трудно винаги да спазвам неясното разграничение, което съм имал предвид, защото най-интересните и красиви факти са още повече от поезия и именно в това е привлекателността им. Те са превод от езика на земята на езика на небесата. Виждам, че ако моите факти са достатъчно жизнени и значими — макар и видоизменени в същината на човешкото съзнание — ще ми трябва един единствен бележник с поезия, където да включвам всичко.

Всичко — еднакво, всичко — със свой облик.

ДЗЕН-ПОСЛОВИЦА

Мрежата е, за да се хване рибата.

Хване ли се рибата — мрежата се забравя.

Примката е, за да се улови заекът.

Уловен ли е заекът — примката се забравя.

Целта на думите е да уловят смисъла.

Уловен ли е смисълът — думите се забравят.

Къде да намеря човек, забавил думите, та с него да си поговоря!

„ДЖУАН-ДЗЪ“

Ако по пътя срещнеш някой, който е познал истината, не казвай нито дума, но и не мълчи!

ДЗЕН-МЪДРОСТ

Ди-цан по питал Фа-йен:

— Къде си тръгнал?

Фа-йен отвърнал:

— Тръгвам на странстване.

— Каква е целта на странстването? — попитал Ди-цин.

— Не знам — отвърнал Фа-йен.

— „Не знам“ е много близко — казал Ди-цан.

ДЗЕН-МОНДО

Хубаво е човек да има крайна цел, към която да върви, но важното в крайна сметка си остава пътуването.

УРСУЛА ЛЕ ГУИН

Ако ще се давиш, не се мъчи в плитка вода.

БЪЛГАРСКА ПОСЛОВИЦА

## БУДА

Дзен изобилства със странни отговори на въпроса: „Какво е Буда?“ По-просто е да се каже кой е Буда. Роден под името Сидхарта Гаутама през VI век пр.Хр. в днешен Непал, Буда бил богат принц от рода Шакия. Оженил се, имал син и водел лек и безгрижен живот. Баща му правел всичко възможно да го предпази от досега със страданието и мизерията на света. Но по време на четири пътувания извън двореца той срещнал старец, болен човек, видял труп и монах. Първите три символични срещи олицетворявали човешкото страдание, а четвъртата съдбата на Сидхарта.

Принцът напуснал дома си и поел пътя на аскет. В началото практикувал при Учители, после, в продължение на девет години, се опитвал да достигне прозрение сам. Но аскетизмът се оказал безплоден. Започнал да се храни отново — така формулирал будистките идеи за Средния път — след което седнал под прочутото дърво *бодхи*, като дал обет да не излиза от вгълбението си, докато не разреши проблема за човешкото страдание.

Четиридесет и девет дни след това той постигнал своето Велико Просветление като Буда — *сатори*, към което се стремят всички последователи на Дзен. Първоначално Сидхарта не желал да говори, поради неподлежащата на словесно описание природа на преживяването, но после отправил слова към група ученици, а след това изнесъл и първата си проповед в Еленовия парк край Бенарес и посветил остатъка от дългия си живот на проповядване. Умрял на осемдесетгодишна възраст, след като погълнал развалена храна. Този, който е останал известен като Буда, не е единственият Буда. Според Будистките писания, преди него е имало шестима, а след него ще има още тринадесет. Следващият ще бъде майтрея, който ще се яви в бъдещето, за да обнови Учението.

Ако човек иска да бъде сигурен в пътя, който следва,  
трябва да затвори очи и да тръгне в тъмнината.

СВЕТИ ЙОАН КРЪСТНИ  
(испански монах от XVI век)

Един монах попитал Учителя Харьо (Ба-лин):

— Какво е пътят?

Той отвърнал:

— Човек с отворени очи, падащ в кладенец.

ДЗЕН-КОАН

Върви — незнайно накъде. Донеси — незнайно  
какво. Пътят е дълъг, как ще го изминеш — не е известно.

ИЗ РУСКА НАРОДНА ПРИКАЗКА

Картата не е самата местност.

АЛФРЕД КОРЖБИСКИ

Търсенето е онова, което би предприел всеки, ако не  
е затънал в ежедневната рутина на собствения си живот. Да  
осъзнаеш възможността да търсиш и откриваш, означава,  
че си поел в някаква посока. Да не си поел нанякъде,  
означава, че си отчаян.

УОКЪР ПЪРСИ

Ако се стремиш към нещо — с какво това е по-  
различно от следването на звучи и форми?

Ако не се стремиш — какво би те отличавало от  
земята, дърветата и камъните?

Трябва да търсиш без да се стремиш.

У-МЪН

ДЗЕН РЕЧНИК

МУШИН — не-съзнание (съзнание без съзнание за съзнанието), непредубеденост на съзнанието, абсолютно освобождаване от дуалистичното мислене.

САМАДХИ — пълна концентрация, при която изчезва разликата между обект и субект.

ШИКАНТАДЗА — просто седене или медитиране, при което няма нужда от спомагателни техники, като например броене на диханията.

МАКЪО — мистериозни видения, заблуждаващи образи или сънища възникващи по време на медитация.

ДЗЕНДО — зала за медитация.

Когато вървиш — върви. Когато седиш — седи.  
Преди всичко — не се колебай.

ЮН-МЪН

Човек не може да нагази два пъти в една и съща река.  
ХЕРАКЛИТ

Ако всички вълни в потока на дзен бяха еднакви,  
безброй обикновени хора щяха да потънат в тях.

ДЗЕН-МЪДРОСТ

Всеки изход е вход към нещо друго.

ТОМ СТОПАРД

Откъде идем? Какво сме? Къде отиваме?

ГОГЕН



(наименование на една от картините му)

Единствената радост на този свят е да започваш.

ЧЕЗАРЕ ПАВЕЗЕ

Друг път видях едно дете, което идваше към мен и държеше в ръка запалена факла.

— Откъде носиш тая светлина? — попитах го аз.

То веднага я угаси и ми каза:

— О, Хасан, ти ми кажи къде отиде светлината и тогава аз ще ти кажа откъде съм я донесъл.

ХАСАН БАСРИ

Ако искате да разберете Дзен с лекота, просто престанете да мислите, където и да се намирате, по двадесет и четири часа в денонощие, докато не се слееете спонтанно с Пътя.

Това мъдреците от древността са наричали „съзнание, което не докосва нещата, стъпки, които не опрат никъде.“

ИН-АН

Истинският път минава по въже, което е опънато не кой знае колко високо, а само малко над земята. Изглежда поставено така, като че по-скоро да кара хората да се препъват, отколкото да вървят по него.

ФРАНЦ КАФКА

Лесно означава правилно. Започни правилно и ще ти бъде леко. Продължи с лекота и ще си на прав път.

Правилният начин да се справяш с лекота е да забравиш правилния начин и да забравиш, че ще ти бъде леко.

„ДЖУАН-ДЗЪ“

## ВАРВАРИНЪТ ОТ ЗАПАД

„Защо Бодхидхарма дошъл от Запад?“ е обичайният въпрос в Дзен литературата. Отнася се до индийския будистки монах Бодхидхарма (ок. 470–532), който дошъл с лодка в Китай от Индия през VI век от н.е. и след време станал известен като Първия патриарх. Историята на Бодхидхарма започва със срещата му с император У, който го обсипал с разкази за многобройните си добродетелни деяния и запитал какви заслуги е спечелил с тях.

— Никакви — отвърнал Бодхидхарма.

— Тогава, какъв е първият принцип на Свещеното Учение? — попитал императорът.

— Огромна пустота и нищо свещено.

— Кой стои пред мен? — настоявал императорът.

— Не знам — отвърнал Бодхидхарма.

След това се отправил на север и като стигнал в манастира Шаолин, девет години прекарал с лице към стената (според легендата, за да не заспива, той отрязал клепачите си и на местото, където паднали, поникнал чаен храст — затова на него се приписва заслугата за появата на чая в Китай). Преди да се върне в Индия (или преди да го отровят в Китай — тук писанията се различават), Бодхидхарма обявил своя ученик Хуей-къ за Втори патриарх и така започнало духовното родословие от учители и ученици.

Въпреки че учението му си остава индийско по своя характер, Бодхидхарма е почитан като баща на Дзен и автор на класическите строфи, които разкриват неговата същност:

*Особено предаване, отвъд свещените писания;  
без всякаква зависимост от думи и от букви;  
направо сочи към душата;  
човек прозре ли собствената същност, става Буда.*

Великият път не е труден за онези,  
които нямат предпочитания.  
Когато има любов и омраза, всичко е ясно и открито.  
Направиш ли и най-малкото разграничение обаче —  
небе и земя се различават безкрайно.

СЪН-ЦАН

Сравненията са отвратителни.

ПОПУЛЯРНА ПОГОВОРКА ОТ XIV ВЕК

Как да го *уловя*? Не го *улавяй*. Онова, което остава,  
когато вече не се стремим да улавяме, е истинското Аз.

ПАНЧАДАСИ

В дзен няма нищо, което може да се улови.  
Учениците не разбират това, когато полагат прекалено  
усърдие.

ИН-АН

Да противопоставяш нещата, които харесваш, и  
нещата, които не харесваш, е болест на ума.

СЪН-ЦАН

Пътят не е труден — стига да няма желание и  
нежелание.

ДЖАО-ДЖОУ

Какво става с дупките на сиренето, когато то свърши?  
БЕРТОЛД БРЕХТ  
(западен коан)

Дзи Син-дзъ обучавал боен петел за своя господар.  
Минали десет дни и владетелят попитал дали петелът е готов.

— Не, господарю, още е суетен и изпълнен с ярост.  
— отговорил Дзи.

След още десет дни владетелят пак попитал за петела. Дзи казал:

— Не още, господарю. Застава нащрек всеки път, щом чуе кукуригането на друг петел.

Когато владетелят отново се поинтересувал, отговорът бил:

— Не съвсем, господарю, в него още тлее стръв за борба.

Минали още десет дни и тогава Дзи казал на владетеля:

— Почти е готов. Чуе ли кукуригането на друг петел — не трепва. Все едно е от камък. Всичките му качества са споени в едно. Той вече няма равностоен противник — всеки петел ще побегне моментално, щом го види.

„ДЖУАН-ДЗЪ“

И всичко се влива в Едно,  
Докато ние все танцуваме, танцуваме, танцуваме...  
ТЕОДОРЕ РЪОТКЕ

Научи ни да вземаме присърце  
И да не вземаме присърце.  
Научи ни да стоим неподвижно.

Т.С.ЕЛИЪТ

Действай, като не действаш  
работи без усилие.

„ДАО ДЪ ДЗИН“

## ДЗА ДЗЕН

Същността на Дзен-практиката е *дзадзен*, или „седене“ във „вгълбение“. Въпреки че се корени в древните медитативни практики, *дзадзен* се отличава от тях — тук липсва обект на съзерцанието или абстрактна концепция, върху която да се съсредоточава практикуващия. Целта на *дзадзен* е, първо, да се успокои съзнанието — има се предвид всекидневното „маймунско“ съзнание — а по-късно, след дългогодишна практика, да се постигне състояние на чиста, освободена от мисли пробуденост, така че съзнанието да реализира своята собствена Буда-природа. И за разлика от останалите форми на медитация, *дзадзен* не е просто средство за постигане на някаква крайна цел. „Състоянието *дзадзен*, само по себе си е просветление“ — е казал Доген. Една минута *дзадзен* — една минута в състояние на Буда.

Прочутият пример за *дзадзен* е Бодхидхарма, който според легендата, прекарал девет години, с лице срещу стена в манастира Шао-лин. Но, както е типично за Дзен-будистката литература, в нея се среща и не по-малко красноречив пример, който твърди обратното. Ден след ден прекарвал Ма-дзу в медитация, докато Учителят му най-сетне го попитал какво прави. Ма-дзу обяснил, че се опитва да постигне състоянието на Буда. Тогава Учителят взел парче керемидата и започнал да го търка върху едн камък. Ма-дзу запитал Учителя какво прави, а той отвърнал, че полира керемидката, за да стане огледало.

— Как може с търкане от керемидата да се направи огледало? — учудил се Ма-дзу.

— А как може да станеш Буда чрез седене в медитация? — мълниеносно отвърнал учителят — критикувайки не седенето, а седящия.

Подремвам,

оставяйки планинския поток  
да мели ориза.

ИССА

Мислим с общи понятия, но живеем с подробности.  
АЛФРЕД НОРТ УАЙТХЕД

Когато ученикът е готов, Учителят се появява.  
БУДИСТКА ПОСЛОВИЦА

За да постигнеш познание са нужни лекота и  
плавност.

МИСТИК, живял по поречието на река Яки

Учителите отварят вратата, но ти сам трябва да  
влезеш.

КИТАЙСКА ПОСЛОВИЦА

#### ДЗЕН РЕЧНИК

ДОКУСАН — лична среща между ученика и Учителя в  
уединената стая на Учителя; ключов елемент в школата Риндзай.

РОШИ — многоуважаван учител, независимо дали е монах или  
мирянин, жена или мъж.

МОНДО — диалог върху будизма или върху екзистенциален  
проблем или между Учители, или между Учител и ученик.

ИНКА — печат на просветлението; официално потвърждение от  
страна на Учителя, че ученикът е завършил обучението си.

Не търси следи от стъпките на древните,  
търси онова, което те са търсили.



БАШО

Когато за първи път присъствал на проповед Лин-дзи, послушникът Дин му задал въпроса:

— Учителю, какъв е съкровеният смисъл в учението на Буда?

Лин-дзи станал от проповедническото си ложе, зашлевил един шамар на Дин и го блъснал на страни. Зашеметеният Дин останал неподвижен. Монахът до него попитал:

— Дин, защо не се поклониш?

В този миг Дин получил просветлението.

ДЗЕН-КОАН

Ако срещнеш Буда — убий Буда!

ЛИН-ДЗИ

Някой ми показва — и аз го открих сам.

ЛУ УЕЛЧ

Защо да учим водните животни как да пият вода?

ПОСЛОВИЦА ОТ ЗАПАДНА АФРИКА

Селянинът  
ми показва пътя  
с репичка.

ИССА

Ти си бъди Бодхисатва,  
а аз ще съм шофьорът на таксито,

което те откарва в къщи.

ГАРИ СНАЙДЪР

## КАЦУ

Нетрадиционните методи, използвани от Дзен-учителите, понякога са доста скандални. Стилът на „странни думи и необикновени действия“ е развит главно по време на династията Тан в Китай. Юн-мън отговарял на учениците си с по една дума, Ма-дзу ги тръшнал на земята, извивал им носовете и въвел в употреба „шишпей“ (наричана на японски и *кьосаку* — „събуждащата пръчка“), която до ден днешен се използва в залите за медитация.

Лин-дзъ усъвършенствал „Хъ!“ — възклицание, което се предава с йероглиф, произнасян на японски „кацу!“ или „кац!“ — то цели да избие дуалистичното мислене от главата на учениците. Простичките, къси, парадоксални фрази на Джао-джоу остават ненадминати по своята находчивост и лежат в основата на много коани.

А има и „Дзен с един пръст“, въведен от Джу-джъ. Един посетител попитал слугата на Джу-джъ какъв вид Дзен проповядва неговият господар. Момчето само вдигнало един пръст — както обикновено правел неговият господар, когато му задавали въпроси. Като чул за това, Джу-джъ взел нож и отрязал пръста на момчето. То хукнало навън от стаята, крещейки от болка. Тогава Учителят го извикал по име. Момчето се обърнало. Джу-джъ вдигнал пръст. В този миг момчето получило просветление.

Дзиу-фън служил като отрок при Шъ-шуан. Когато Учителят преминал в отвъдното, монашеството решило да покани за негов приемник главния монах. Само Дзиу-фън изказал несъгласие.

— Моля, почакайте докато му задам един въпрос — рекъл той. — Ако разбира учението на Шъ-шуан, ще му служи като на покойния учител.

И се обърнал тъй към главния монах:

— Шъ-шуан казваше; „Прекрати, спри: изживей десет хиляди години в една мисъл. Бъди като студена пепел, като мъртво дърво; бъди като изстинала кандилница в древно светилище, бъди къс чиста, бяла коприна“. Кажми ми сега коя страна на Учението показва това?

Главният монах казал:

— Това показва еднаквостта.

— Значи все още не разбираш това, което ни учеше покойният — рекъл Дзиу-фън.

Главният монах казал:

— Щом не си съгласен с мен, донеси ми една благовонна пръчица.

Запалил я и продължил:

— Ако не разбирам учението на покойния Учител, няма да успея да премина отвъд преди да изгори пръчицата.

Казал това, седнал и умрял.

Дзиу-фън го потупал по рамото и казал:

— Доколкото става дума за умиране, прав или седнал — нямаш грешка. Но онова, на което ни учеше покойният, не си го и сънувал.

ДЗЕН ПРИТЧА

Дъхът, който поемаме в този миг, крие тайната, която всички Учители се опитват да ни разкрият.

ПЕТЕР МАТИСЕН

Дзен — това е ежедневната ти мисъл.

ДЖАО-ДЖОУ

Добрият стрелец не удря в центъра на мишената.

ДЗЕН-ПОГОВОРКА

Какво е истинска медитация? Да слееш всичко, кашляне, гълтане, махане с ръце, неподвижност, думи, действия, добро и зло, успех и позор, печалба и загуба, правилно и грешно — в един единствен коан.

ХАКУИН

Този каменен Буда си е заслужил  
всички курешки, полепнали по него.  
Аз махам кльощавите си ръце като  
тъничко цвете на вятъра.

ИККЮ

В прекалено чиста вода риба не се въди.

ЦАЙ ГЪН ТАН

В търсенето на обиталище се дръж близо до земята.  
В мисленето се придържай към простотата.  
В конфликтите бъди честен и великодушен.  
В управлението не се опитвай да принуждаваш.  
В работата си прави това, което те радва.  
В семейството си бъди винаги на място.

„ДАО-ДЪ ДЗИН“

Колкото и многобройни да с човешките същества,  
заклевам се всичките да ги спася.  
Колкото и неукротими да са страстите,  
заклевам се всичките да ги угася.  
Колкото и необятни да са *дхармите*,  
заклевам се да ги овладея до една.  
Колкото и непостижима да е истината на Буда,  
заклевам се да я постигна.

ЧЕТИРИТЕ ВЕЛИКИ КЛЕТВИ НА  
БОДХИСАТВАТА

## ШЕСТИЯТ ПАТРИАРХ

Един ден бедният, необразован дървар Хуей-нън (683–713) дочул монах, който четял *Диамантената сутра*: „Остави съзнанието си да тече свободно, без да се спира върху нищо“. Това променило както неговия живот, така и историческото развитие на китайския Дзен (*Чан*). До смъртта си Хуей-нън, Шестият патриарх, успява да остави върху Дзен чисто китайски отпечатък, като го слива с даоистките идеи (например отхвърляне на книжното знание), а последователите му довеждат Дзен до неговия златен век.

Особено популярна е ключовата история, за това как Хуей-нън получил патриаршеството. Той работел от осем месеца в кухнята на манастира, когато хун-жен, Петият патриарх, обявил, че е време да посочи наследника си. Хун-жен помолил монасите да напишат стихове, в които да изразят своето разбиране за Дзен. Главният монах написал на стената:

*Дървото бодхи е нашето тяло  
а съзнанието — ясно огледало.  
Внимателно го бършем час по час,  
да не би със прах да се покрие.*

Неграмотният Хуей-нън продиктувал следното:

*Няма никакво дърво бодхи,  
нито ясно огледало на поставка.  
Щом нищо от това, което е, не е,  
какво тогава с прах ще се покрие?*

Хун-жен веднага разбрал кой е вникнал по-дълбоко в неговото учение.

Където има хора,  
има и мухи,  
и Буди.

ИССА

Защото всичко живо  
свято е,  
животът е възторгът от живота.

УИЛЯМ БЛЕЙК

Един монах попитал Юн-мън:  
— Кое учение служи за цял живот?  
— Думи, казани на място — отвърнал Юн-мън.

ДЗЕН-МОНДО

Веднъж Мирянинът Пан лежал и четял сутра. Един монах го видял и му казал:

— Мирянино, дръж се достойно, когато четеш сутра!

Мирянинът вдигнал единият си крак. Монахът не могъл да каже нищо.

Веднъж Учителят Хуан-бо и един монах се разхождали, разговаряли и се смеели като стари приятели. Когато стигнали до една придошла река, монахът понечил да пренесе Учителя, но той му казал:

— Мини сам оттатък!

Монахът минал по вълните като по равно поле и щом стигнал другия бряг, викнал:

— Ела и ти! Ела и ти!

Учителят го сгълчал:



— Ех, ти самоусъвършенствал се приятелю! Ако знаех, че си решил да правиш чудеса, щях да ти строша краката още тука.

Монахът въздъхнал с възхищение:

— Ти си истински майстор на учението за Голямата колесница.

ДЗЕН-ПРИТЧА

Неоформените хора се възхищават от яркото и новото. Завършените личности се наслаждават на обикновеното.

ДЗЕН-ПОГОВОРКА

Когато си гладен — яж си ориза.  
Когато си уморен — затвори очи.  
Глупаците може да ми се смеят,  
но мъдреците ще разберат какво искам да кажа.

ЛИН-ДЗИ

Онези, които искат най-малко, са най-близо до боговете.

СОКРАТ

#### ДЗЕН РЕЧНИК

ДХАРМА — космически закон, законът на човешкото битие; учението на Буда; Пътят; основното състояние на нещата. Възлова концепция в Будизма.

КАРМА — универсален будистки закон за причината и следствието.

НИРВАНА — целта на будизма; освобождаване от кармата, потушаване на всички копнежи и терзания, осъзнаване истинската природа на съзнанието.

ДАО — Пътят; източникът на действителността; истината; висшият принцип.

На чешмата видях едно дете да пие от шепите си — и захвърлих чашата си.

ДИОГЕН

Седи,  
почивай,  
работи.  
Сам със себе си —  
никога не се отегчавай.  
В покрайнините на гората,  
живей със радост,  
без копнежи.

БУДА

Ето какво трябва да правиш:  
Обичай слънцето, земята и животните,  
презирай богатствата, на всеки, който те помоли,  
дай милостиня, застъпвай се за глупавите  
и побърканите, труда и приходите си на други дай,  
мрази тираните и — най-накрая — за Бога не  
спори...

УОЛТ УИТМАН

Щом множеството може да се сведе до Едно,  
до какво се свежда Едното?

ДЗЕН-КОАН

Сред двайсет снежни планини  
единствено подвижното — око на кос.

УОЛЪС СТИВЪНСЪН

## ДЗЕН И ХАЙКУ

*Хайку* е най-късата поетична форма в световната литература. Въпреки че се състои само от три реда, съдържащи съответно 5-7-5 срички, то може да изрази и дълбоко чувство, и проблясък на интуиция. В *хайку* няма символи. То отразява живота в неговото свободно движение. Няма егоцентричност — практически няма и автор. Но занимавайки се с простиците, привидно незначителни неща от ежедневието — падащо листо, сняг, муха — *хайку* ни насочва как да възприемем живота на нещата и проблясъците на просветлението. *Хайку* не е Дзен, но Дзен е *хайку*. По думите на Р.Х.Блайт, това е „съвършеното цвете на цялата източна култура“. Великият поет Башо е развил *хайку* до днешната му форма. Когато се говори за *хайку*, трябва да се споменат имената на Бусон, Исса, Рьокан, Шики. Като всички японски изкуства, свързани с духа на Дзен, *хайку* поражда „саби“ — усещане за самота, отчуждение, Уединеност и „ваби“ — болезнено чувство за оскъдица. В стиховете обикновено има някакъв образ, който насочва към сезона (цъфнало сливово дърво напролет или голи клони наесен). И както във всички изкуства свързани с Дзен, *хайку* знае кога е казано достатъчно.

*Пеперудата,  
кацнала върху камбаната на храма,  
спи.*

БУСОН

*Гледайте, дечица —  
град на парчета!  
Хайде навън!*

БАШО

Днес.

ДУМА, ИЗДЪЛБАНА ВЪРХУ ПАРЧЕ КАМЪК, НА  
БЮРОТО НА ДЖОН РЪСКИН

Цял следобед вечер беше.  
Сняг валеше  
и се канеше да завали.  
Косът в клоните  
на кедъра стоеше.

УОЛАС СТИВЪНСЪН

Истина ви казвам:  
който не приеме царството Божие като дете,  
няма да влезе в него.

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ЛУКА 18:17

Да можеше сърцето ми пак да бъде чисто и искрено  
като дете — мисля, че по-голямо щастие не може да има.

КИТАРО НИШИДА

Завръщайки се, след като прекарал пет години в  
затвора на Инквизицията, Луи Понс дьо Леон възобновил  
лекциите си в университета с думите: „Както стана дума  
вчера...“

Вървял един човек през полето и срещнал тигър.  
Хукнал да бяга, а тигърът — след него. Човекът стигнал до  
ръба на стръмна скала, сграбчил една дива лоза и увиснал  
над пропастта. Тигърът се зъбел отгоре. Ужасен, човекът,  
погледнал надолу, където се задавал друг тигър, готов да го  
разкъса. Две мишки, черна и бяла, започнали малко по  
малко да прегризват лозата. Близо до себе си човекът

забелязал ароматна ягода. Вкопчен с една ръка в лозата, с другата той откъснал ягодата. Колко сладка била тя!

ДЗЕН-ПРИТЧА

Плевнята изгоря —  
сега  
вече виждам луната.

МАСАХИДЕ

Ден след ден — все хубави дни.

ЮН-МЪН

Обичаше да се случва.

МАРК АВРЕЛИЙ

Да размишляваш е по-интересно отколкото да знаеш,  
но не толкова, колкото да гледаш.

ГЪОТЕ

Целият живот се побира в глагола „виждам“.

ТЕЙАР ДЪО ШАРДЕН

От долината човек вижда големи неща, а от върха —  
само дребни.

ДЖ. К. ЧЕСТЪРТЪН

Най-хубавото се вижда само със сърцето.  
Най-същественото е невидимо за очите.

ЕКЗЮПЕРИ

По-любопитно ни е да узнаем значението на  
сънищата, отколкото това, което виждаме наяве.

ДИОГЕН

В планината хладна секват всички грижи.  
Сърцето мисли разпилени не гнетят.  
Лениво драця по скалата стих,  
каквото дойде е добре дошло — а аз съм лодка по  
вълните.

ХАН-ШАН

Обуздавай побеснелия кон на разума.

ДЗЕН-ПОГОВОРКА

Пусни пустотата в ударите си.  
„ГОЛФЪТ В КРАЛСТВОТО“

Всичко, което те интересува е интересно.

УИЛЯМ ХАЗЛИТ

Щом някой ти подхвърли  
купичка за чай —  
улови я!  
Улови я ловко, като с памук,  
памука  
на твоя пъргав ум.

БАНКЕЙ

Пъпешите — толкова хладни,  
с кални точици  
от утринна роса.

БАШО

Научи ни да се радваме на простите неща,  
и на веселието, с извори, които не горчат.  
На прошката, освобождаваща от сторена злина,  
на любовта към хората по цялата земя.

РИДИАРД КИПЛИНГ



## ДЗЕН И ИЗКУСТВОТО НА ЧАЯ

Между Дзен и чая е съществувала връзка още от времената на Бодхидхарма. Един от първите японски Дзен-учители, Ейсай, е пренесъл чаените семена от Китай, а Рикю, който изучавал Дзен, създал и усъвършенствал през XVI век изкуството на чая — *ча-но-ю*.

Както Дзен, така и изкуството на чая, е насочено към простотата. Всъщност то се състои просто от кипване на водата, приготвяне на чая и изпиването му. Неговият дух е проникнат от хармония, почтителност, чистота, спокойствие, скромност, уединеност. Този дух е повлиял силно и върху изкуството за подреждане на цветя, керамиката и архитектурата. Самата церемония се провежда в простичка колиба със сламен покрив — „обиталището на пустотата“. Приборите с малко и непретенциозни, а в стаята няма нищо друго, освен, може би, малък изящно подреден букет цветя и една картина.

Гостите обикновено не са повече от четирима или петима. Приветства ги бълбукането на чайника — в него са поставени метални пластини, които създават звук, напомняш далечен водопад или вятър в борова гора. Доведената до съвършенство система от правила определя как се разбива гъстият зелен чай, как се поднася, как трябва да се подават и поемат съдовете — и всичко това, колкото и парадоксално да звучи — за да бъде постигната безизкусната атмосфера, присъща на изкуството на чая.

Отче наш, ти който си на небесата,  
стой си там,  
а ние ще си останем на земята,  
която понякога е тъй прелестна.

ЖАК ПРЕВЕР

И по конете  
даже се зазяпваме,  
в това прекрасно снежно утро.

БАШО

Бог е в мен — или изобщо не е.

УОЛАС СТИВЪНС

Скърцането на помпата звучи също толкова значимо,  
колкото и музиката на небесните сфери.

ТОРО

Вслушваме се в библии и божествени религии —  
не казвам, че не са божествени,  
казвам, че всички те възникват във вас  
и още ще възникват,  
не те даряват живот — вие сте тези,  
които дарявате живота.  
Листата не се отронват от дърветата,  
нито дърветата — от земята,  
по-скоро от вас се отронва всичко.

УОЛТ УИТМАН

Бог е тъй вездесъщ...  
Бог е ангел в ангела  
и камък в камъка  
и сламка в сламката.

ДЖОН ДЪН

В една сърма  
завих земята и небето.

Глътнах я.  
Със лекота надолу тя се плъзна.

ДИМ СУМ ДЗЕН

### ЧЕРВЕНАТА РЪЧНА КОЛИЧКА

толкова много зависи  
от  
червената ръчна  
количка  
гледжосана с дъждовна  
вода  
край белите  
пиленца

УИЛЯМС КАРЛОС УИЛЯМС

Не се опитвайте — умолявам ви — да търсите  
каквото и да е, скрито отвъд явленията. Поуката е в самите  
тях.

ГЪОТЕ

Само повърхностните хора не съдят по външния вид.  
ОСКАР УАЙЛД

И постъпвайки така, прави го сякаш я обичаш.  
АЙЗЪК УОЛТЪН  
(нанизвайки жаба на стръв)

Бог е сътворил всичко от нищото. Обаче нищото  
прозира.

ПОЛ ВАЛЕРИ

## ДЗЕН РЕЧНИК

ПРАДЖНЯ — интуитивна мъдрост, прозиране в пустотата или същинската природа на реалността.

ШУНЯТА — празнота или пустота, не-съществуването като истинско състояние на нещата; ключово понятие в будизма.

ХАРА — духовен център на човешкото тяло, намиращ се в областта на корема.

САМСАРА — верига прераждания.

ХИНАЯНА — буквално „Малка колесница“ — термин, с който Северният будизъм обозначава Южния, разпространен в Югоизточна Азия.

МАХАЯНА — „Голямата колесница“, Северният будизъм, разпространен в Китай, Корея и Япония.

Представете си частица без маса.

КОАН ОТ СЪВРЕМЕННАТА ФИЗИКА

Ние оформяме глината в съдове,  
но празнотата отвътре  
вмества онова, което ползваме.

ДАО ДЪ ДЗИН

С нотите се справям не по-добре от мнозина пианисти. Но паузите между нотите... Ах! Ето къде е изкуството.

АРТУР ШНАБЕЛ

Дори нещо добро не е толкова добро, колкото нищото.

ДЗЕН-ПОГОВОРКА

Сред великите неща, които могат да се открият  
между нас, най-великото е Съществуването на Нищото.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Нямам какво да кажа, казвам го — и това е поезия.

ДЖОН КЕЙДЖ

Казвате, че стиховете ми са поезия?

Не са.

И все пак, ако разбирате, че не са —  
значи виждате поезията в тях.

РЪОКАН

Ничия уста не е достатъчно голяма, за да изрече  
цялото.

АЛАН УОТС

Кажете една дума със затворена уста!

ДЗЕН-ФРАЗА

Дори години наред да ни се струва, че нашите усилия  
да се съсредоточим остават безрезултатни, все някой ден  
лъч светлина ще облее душата ни и колкото повече усилия  
сме вложили, толкова по-ярък ще е той.

СИМОН ВЕЙЛ

Десет години лутане

вдън гората.

Днес — буен смях

на брега на езерото.

COEH

## ПРОСВЕТЛЕНИЕТО

Просветлението — *сатори* или *кенишо* — е главната цел на Дзен. То е проглеждане за собствената природа, осъзнаване на собствената Буда-същност, освобождаване от цикъла на раждане и смърт. То е „да умреш и после да се върнеш към живота“. Според сборника с коани *Денкороку*, „Дори да седиш неподвижно, докато мястото, на което си седнал пропадне... дори да си човек с безупречно поведение, извършил само възвишени дела, не си ли постигнал просветление — не можеш да се освободиш от затвора на света“.

Дзен-литературата изобилства с примери за неочаквани случки, които предизвикват просветление — Буда видял утринна звезда, Банкей изкашлял кървав съсирек, Сян-йен чул камъче, което ударило стъблото на бамбука. Едно от най-добрите описания на истинското преживяване принадлежи на Сокей-ан Сасаки.

„Един ден успях да изтрия всички понятия от съзнанието си. Изоставих всякакви желания. Отхвърлил всички думи, с които мислех до момента, стоях в покой. Чувствах се малко особено — като че ли нещо ме носеше или докосвах някаква непозната за мен сила... и изведнъж — «дз-з-зът» — влязох! Намирах се в кожата си, разбира се, но имах чувството, че стоя в центъра на Космоса. Говорех, но думите ми бяха загубили смисъла си. Виждах хора да идват към мен, но всички те бяха един и същи човек. Всички те бях аз! Видях света за първи път. Дотогава мислех, че съм бил роден. Но сега разбрах, че това не е истина — никога не съм се раждал — аз съм Космосът — не съществува никакъв отделен индивид на име господин Сасаки“.

Що се отнася до спокойствието на мъдреца, той не е спокоен, поради това, че спокойствието смята за добродетел. Той е спокоен, просто защото многообразието на нещата не може да наруши неговото спокойствие.

Когато водата е спокойна, тя може да отрази всяко косъмче от веждите и брадата. Сръчният дърводелец я използва, за да нагласи нивелира. След като спокойната вода може всичко това, колко повече може спокойното съзнание! Съзнанието на мъдреца е огледало на небето и земята, което отразява всичко.

„ДЖУАН-ДЗЪ“

Просветлението е като луна, отразена във водата. Нито луната се намокря, нито водата се разплисква. Въпреки че светлината ѝ е необятна, луната се отразява във всяка малка локвичка. Цялата луна и цялото небе се побират в една-единствена капчица роса върху стръкчето трева.

ДОГЕН

Тъй като покривът капел, дзен-учителят изпратил двама монаси да донесат нещо, в което да се събира водата. Единият донесъл ведро, другият — кошница. Първият бил строго сгълчан, вторият — щедро похвален.

ДЗЕН-КОАН

Ведрото се препълни.

ДЗЕН УЧИТЕЛ ЗА ПРОСВЕТЛЕНИЕТО

Да изучаваш Будизма, значи да изучаваш собственото Аз. Да изучаваш собственото Аз значи да го забравиш. Да забравиш собственото Аз означава да бъдеш просветлен от всичко, което те заобикаля. Да бъдеш просветлен от всичко, което те заобикаля, означава да отхвърлиш собственото си тяло и разум и телата и разума на другите.



Просветлението изчезва безследно — и тази безследност  
продължава безкрай.

ДОГЕН

Всичко, което е повече от истината, би било  
прекалено много.

РОБЪРТ ФРОСТ

Среднощ, дълбоко в планината  
седя вгълбен,  
Наоколо е пусто и спокойно —  
човешките дела не стигат тук.  
Безкрайна нощ погълнала е  
всичкия уханен дим на пръчицата.  
Робата ми се превърна в одежда от роса.  
Безсънен тръгвам през леса...  
Внезапно над върха  
изплува пълната луна.

РЪОКАН

## „ЛУДИЯТ ОБЛАК“

Ексцентричен гений, високо ценен колкото заради ума, толкова и заради проникновеността си, Иккю Содзюн (1394–1481) е една от любимите фигури на японския Дзен. Говори се, че бил син на императора и една придворна дама. Бил изключително надарено дете и отрано се забавлявал да разкрива лицемерието, безсмисления и опорочен по онова време Дзен. По-късно той издирил и упорито следвал най-безкомпромисния учител на епохата. След години сурово самоусъвършенстване, неочаквано получил просветление, чувайки дрезгавия грак на гарван, докато се носел през нощта в лодка по езерото Бива.

След смъртта на своя Учител, Иккю се скитал в продължение на тридесет години и живял сред хора от всички слоеве на обществото — благородници, търговци, проститутки, поети, художници. Наслаждавал се на жените и сакето и не преставал да отрича ортодоксалната религия. Иккю, който сам нарекъл себе си „лудият облак“, е забележителен поет, калиграф и художник. Сред любимите творби на Дзен-будизма са и две негови стихотворения:

### ПУСТОТА ВЪВ ФОРМАТА

*Когато, недокоснати,  
белеещи се капчици роса покриват  
алените кленови листа —  
погледай тези алени мъниста.*

### ФОРМА В ПУСТОТА

*Оголено дърво  
без цвят и аромат  
и все пак, върху клона вече —  
най-нехайна пролет!*

Ще трябва да понесем мислите си  
цяла нощ, докато  
бляскавата очевидност, неподвижна,  
застане във студа пред нас.

УОЛАС СТИВЪНСЪН

Крачим — и нашата религия си личи (дори и за най-тъпия и нечувствителен човек) — от начина, по който крачим. Или, да го кажем по-точно: да живееш в този свят означава да избереш, да избереш да ходиш; и начинът, по който избираме да ходим, се изразява безпогрешно и съвършено в самата походка. Походката на обикновения и на просветления човек се различават толкова, колкото и ходът на змията и жирафа.

Р. Х. БЛАЙТ

Най-чистият път към Вселената  
минава през горския пущинак.

ДЖОН МЮЪР

Късно на третия ден, тъкмо когато по залез слънце си проправяхме път през стадо хипопотами, в съзнанието ми проблесна, непредвидена и нетърсена, фразата: „Преклонение през живота“.

АЛБЕРТ ШВАЙЦЕР

Скалите са там, където са — такава е тяхната воля.  
Реките текат — такава е тяхната воля. Човешките същества  
говорят — такава е тяхната воля. Сезоните се менят,  
небесата изпращат дъжд или сняг, земята от време-навреме  
се разтърсва, вълните прииждат, звездите спят: всички те  
следват собствената си воля. Да бъдеш означава да изразиш  
волята си и така да постигнеш себе си.

Д. Т. СУДЗУКИ

Каква е тая малка кафява буболечка,  
която шета насам-натам  
по слънчевата бяла страница  
със стихове на Су Дун-по?  
Отлитай, дребосъче, животът ти е много крехък —  
вдигам книгата и те издухвам в ослепителната  
пустота.

АЛАН ГИНЗБЪРГ

Не удряй! —  
кърши ръчички мухата,  
кърши крачета.

ИССА

Върху клон, без нито лист по него,  
гарван — кацнал  
в тази есенна вечер.

БАШО

НА СТАНЦИЯ В МЕТРОТО

*Тези призрачни лица в тълпата —  
цветни листчета по влажен,*

*черен клон.*

ЕЗРА ПАУНД

Хората спорят, природата действа.

ВОЛТЕР

Когато духа,  
планинският вятър е  
необуздан,  
но когато не духа —  
просто не духа.

ЕМИЛИ БРОНТЕ

Седя спокойно,  
без да правя нищо,  
пролетта идва и тревата  
сам-самичка никне.

ДЗЕН-ФРАЗА

Разбира се, дхарма-тялото на Буда бе живият плет в дъното на градината. Едновременно с това — съвсем очевидно — то бе и цветята, и всичко останало, към което на мен, или по-скоро на блаженото Не-аз, му хрумнеше да погледне.

ОЛДЪС ХЪКСЛИ

За да съзреш в песъчинката цял Свят  
и Небесата — в дивия цвят,  
задръж безкрайността в дланите си  
и вечността — в един-едничък час.

УИЛЯМ БЛЕЙК

От какво се прави ливада?  
Нима не знаеш?  
Трева —  
и една пчела —  
и да мечтаеш.  
Ако пчелата не пристига —  
мечтата стига.

ЕМИЛИ ДИКИНСЪН (превод Цветан Стоянов)

Когато рибата плува, тя плува ли, плува и водата няма край. Когато птицата лети, тя лети ли, лети и небето няма край. Няма риба, която да е преплувала водата и птица, която да е излетяла от небето. Когато им трябва малко вода и небе, та използват малко, когато им трябва много — използват много. Така те във всеки момент използват всичко, което има е нужно, и навсякъде се радват на съвършената свобода.

ДОГЕН

## БАШО

Макар да не е Дзен-будистки монах, Мацуо Башо (1644–1694), най-големият поет на Япония и един от най-големите лирически поети в света, извисява формата *хайку*, превръща я в изкуство и я насища с духа на Дзен и Дао.

„Научете правилата добре, а после ги забавете — съветвал той своите ученици. — Идете при бора, ако искате да научите нещо за бора, при бамбука, ако искате да научите нещо за бамбука. Така ще се освободите от непрекъснатото съсредоточаване в собствените си субективни преживявания... Вашата поезия се ражда сама, когато сте станали едно с обекта.“

Башо благоговееел през природата, децата, Луната. Той виждал Вселената отразена в най-дребните неща, които наблюдавал с невинните си очи на дете. Последните десет години от живота си посветил на странствания из цяла Япония. „Старо езеро“ е прочуто негово тристишие — *хайку*, което понякога се възприема като коан — скокът на жабата разкрива крайния смисъл на реалността:

*Старо езеро.  
Жабешки скок —  
пльок!*

Взрете се в полските кринове, как растат: не се трудят, нито предат, а казвам ви, че нито Соломон във всичката си слава не се е облякъл тъй, както всеки един от тях.

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТЕЯ 6:28-29

Всяко късче материя може да се възприеме и като градина, пълна с цветя и като езеро, пълно с рибки. Но всяко малко клонче от растението, и всяка фибра в тялото на животното, всяка капка от техните жизнени сокове също представлява градина или езеро.

ЛАЙБНИЦ

Лека нощ звезди.  
Лека нощ въздух.

МАРГАРЕТ УАЙЗ БРАУН

Каквото е човешкото тяло,  
такова е и космическото тяло.  
Каквото е човешкото съзнание,  
такова е и космическото съзнание.  
Какъвто е микрокосмосът,  
такъв е и макрокосмосът.  
Какъвто е атомът,  
такава е и Вселената.

УПАНИШАДИТЕ

Чай на резенчета и картини от вятър,  
Кристалната планина и сини овце,  
танцуващи в снега — това е напълно  
достатъчно!  
Виждал ли си снежния леопард?  
Не! Не е ли чудесно?

ПЕТЕР МАТИСЕН

Земята е изпълнена с небе,  
дори най-простичкият храст  
пламти със огъня на Бога.



Но само онзи, който вижда,  
преди да влезе се събува.

ЕЛИЗАБЕТ БАРЕТ БРАУНИНГ

Всичко е свято!  
Всичко е свят!  
Навсякъде — свято!  
Всеки ден е във вечността!  
Всеки човек — ангел!

АЛЪН ГИНЗБЪРГ

Обилният сняг потъва в морето.  
Каква тишина!

ДЗЕН-ФРАЗА

Почукай по небето —  
вслушай се в звука!

ДЗЕН-ФРАЗА

## СЪВРЕМЕННАТА ФИЗИКА

В началото на „Сутра за сърцето“ — будистки текст, с водещо място в дзен-литературата — стоят думите:

*Формата не се различава от пустотата.*

*Пустотата не се различава от формата.*

*Формата е самата пустота, пустотата е самата форма.*

Две хиляди години по-късно западните физици са съгласни с това твърдение. Квантовата механика и Айнщайновата теория за относителността, които поставиха под въпрос различието в съвкупностните характеристики на енергията и материята, безвъзвратно промениха научните схващания за Вселената. Удобните представи на човека за Вселена, съставена от малки твърди частици материя, които имат логично поведение, бяха взривени.

Частичката не представлява отделно тяло, а съвкупност от взаимоотношения. Светът е единна тъкан от взаимосвързани събития, едно динамично, непрекъснато цяло. Учените вече не са наблюдатели, а участници. Физиката и мистицизмът се сливат в потресаващи съответствия и така кръгът се затваря:

„В тези открития [на съвременната физика] е стаено мощно знание с огромен потенциал: знание за неподозирани досега възможности на съзнанието да моделира «реалността», а не обратното. В този смисъл между философията на физиката и философията на

будизма, която е философия на просветлението, няма разлика.“

Гари Жуков, „Танцуващите учители по У-Ли“

Елементарната частица не е независимо, неподлежащо на анализ цяло. В своята същност тя е съчетание от взаимовръзки и отношения, които водят към други неща.

Х. П. Стап  
(Физик от XX век)

За непосветения човек една страница от списание за съвременна експериментална физика ще бъде също толкова загадъчна, колкото и една тибетска мандала. И двете представляват кодиран запис на проучванията върху същността на Вселената.

Фритьоф Капра

Поразен съм от желанието на хората, които искат „да опознаят“ Вселената, след като е достатъчно трудно да се оправиш дори в Китайския квартал.

Уди Алън

Ако попитаме, например, дали позицията на електрона остава една и съща, ще трябва да отговорим „не“. Ако попитаме дали позицията на електрона се променя с времето, ще трябва да отговорим „не“. Ако попитаме дали електрона се намира в покой, трябва да кажем „не“. Ако попитаме дали е в движение, трябва да кажем „не“.

Дж. Роберт Опенхаймер

Глупавият въпрос е първият намек за развитие в  
някаква съвършено нова посока.

АЛФРЕД НОРТ УАЙТХЕД

Светът е зареден с величието на Бога.

ДЖЕРАЛД МАНЛИ ХОПКИНС

Буда, Божеството, се чувства така удобно в  
интегралните схеми на електронноизчислителната машина  
или в скоростните предавки на мотоциклета, както и на  
върха на планината или в листенцата на някое цвете. Да  
мислиш другояче, значи да унизиш Буда, сиреч да унизиш  
себе си.

РОБЪРТ М. ПЪРСИНГ  
(превод Павел Главусанов)

При всичката си ученост, можеш ли да кажеш как и  
откъде светлината влиза в душата?

ТОРО

Да зададеш труден въпрос е лесно.

У. О. ОДЪН

Кое е истинското ти лице преди родителите ти да са  
били родени?

ДЗЕН КОАН

Да види себе си е толкова трудно,  
Колкото да погледнеш назад, без да се обръщаш.

ТОРО

Вникни назад в своето собствено виждане,  
Върни мислите си към съзнанието, което мисли!  
Що е то?

У-МЪН

Бедата ни е в склонността да вярваме,  
че съзнанието е нещо  
като малко червейче вътре в нас.

ЛУДВИГ ВИТГЕНЩАЙН

Огромна Вяра.  
Огромно Съмнение.  
Огромно Усилие.

ТРИТЕ КАЧЕСТВА,  
НЕОБХОДИМИ ЗА СМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

Гун И-дзу бил прочут със силата си. Владетелят Сюан от Джоу решил да го посети и да му поднесе почитанията си, но когато се изправил пред него, бил изненадан от слабата му фигура.

— Колко ти е силата? — попитал владетелят.

Гун отвърнал:

— Мога да счупя кръста на комар и да вдигна крило на пеперуда.

Смутен, владетелят казал:

— Аз мога да счупя рог на носорог и да тегля девет вола за опашката, но още страдам, че съм слаб. Как така ти си се прочул със силата си?

Гун отговорил:

— Аз не съм прочут с подобна сила, а с уменията си да я използвам.

Един монах се явил пред Учителя си с две саксии цветя в ръцете:

— Пусни! — наредил Учителят.

Монахът пуснал едната саксия:

— Пусни! — отново наредил Учителят.

Монахът пуснал и втората саксия.

— Пусни! — изревал този път Учителят.

— Ами вече няма какво да пусна! — заекнал монахът.

— Носи си го тогава — кимнал Учителят.

ДЗЕН ПРИТЧА

Освободи се от личното и действай като Личност!

ДЗЕН АФОРИЗЪМ

За истинската стойност на едно човешко същество може да се съди по степента на освобождението от личното, която е постигнало.

АЛБЕРТ АЙНЩАЙН

— Кой те е вързал? — попитал Учителят.

— Никой — отвърнал ученикът, който се стремял да постигне освобождение.

— Защо тогава се стремиш към освобождение? — попитал Учителят.

ДЗЕН МОНДО

Мирянинът Дайсетц Тейтеро Судзуки (1870–1966), който изучавал Дзен, а по-късно станал и учен, е приобщил цели поколения от хора, живеещи на Запад, към Дзен-будизма. Неговото да хвърля мост и да прави разбираеми ценностите на различните култури има историческо значение. Започвайки с превода на „Проповед за

пробуждане на вярата в Махаяна“ от Ашвагоша, Д.Т.Судзуки публикува десетки книги и статии, които приближават Дзен до мисленето и възприятията на западния човек. Избягвайки всякакъв исторически и философски анализ, той представя Дзен като „облак, който се носи в небето — нито закован с пирон, нито завързан с въженце...“

През петдесетте години, когато се установява в Ню Йорк и преподава в Колумбийския университет — лекциите му посещават личности като Ерих Фром, Джон Кейдж, Карен Хорни — Судзуки завладява въображението на мнозина. Неговите книги, написани откровенно, с чувство за хумор, въз основа на личен опит и с неподражаема ерудиция, се появяват като джобни издания с меки корици. Представят го в списание „Ню Йоркър“, интервюират го по телевизията. Според думите на Томас Мъртън: „Когато се запознаваш с него, все едно срещаш онзи «истински човек, без звание и ранг», за когото говорят учителите по Дзен. И, разбира се, точно това е човекът, с когото всъщност всеки би искал да се запознае.“

„Дзен е решаващият факт на цялата философия — пише Судзуки. — Дзен е онзи изключителен психически факт, който се осъществява когато религиозното съзнание е издигнато до безкрайност... при будисти, при християни, при философи“.

В същността си Дзен е изкуството да видиш истинската природа на собственото си битие и пътеводител от обвързаност към свобода.

Д. Т. Судзуки

Целта на Дзен е усъвършенстването на характера.

ЯМАРА РОШИ

Опознай себе си? Ако познавах себе си, щях да избягам.

ГЬОТЕ

Който познава себе си, познава Бога.

МОХАМЕД

Най-ужасяващото нещо е да приемеш себе си  
напълно.

КАРЛ ЮНГ

Ако дълго се взираш в бездната, бездната също  
започва да се взира в теб.

НИЦШЕ

Колкото повече проумяваме отделните неща,  
толкова по-дълбоко проумяваме Бога.

СПИНОЗА

Един ден Джао-джоу паднал в снега и се развикал:  
— Помогнете ми, помогнете ми да стана!

Един монах дошъл и легнал до него. Джао-джоу  
станал и си тръгнал.

ДЗЕН-КОАН

О, но тогава бях толкова по-стар;  
По-млад от тогава съм днес.

БОБ ДИЛЪН

Кой е Грънчарят, моля ви, и кой Гърнето?

ИЗ „РУБАЙЯТ“ НА ОМАР ХАЙМ



Който познава другите е мъдър.  
Който познава себе си — просветлен.

„ДАО-ДЪ ДЗИН“

Човек се забавлява само тогава, когато — в пълния  
смисъл на думата — е човек, а той е изцяло човек, само  
когато се забавлява.

ФРИДРИХ ШИЛЕР

ОТВЪН  
мълчанието  
на природата  
отвътре

силата отвътре.  
силата

отвън.

пътят е всичко, което минава — никакъв  
край само по себе си.

краят е  
благодат — лекота —

лек,  
не спасение.  
изпято  
доказателство  
доказателството за силата отвътре.

ГАРИ СНАЙДЪР

## ГОЛЕМИЯТ ГЛУПАК

Дайгу Рьокан, по прякор Големият глупак, е една от любимите фигури в японската фолклорна традиция. Дзен-поет и монах, той най-много обичал децата и с радост играел с тях една весела игра с парцалена топка, която наричал „най-висшата форма на Дзен“.

След като получил печата на просветлението от своя Сото-дзен Учител, Рьокан (1758–1831) предпочел да не приема ученици, а по примера на древните монаси да живее в самота като планински отшелник и да се изхранва от подаяния. Преживял периоди на огромна мизерия, но без да загуби изключителната си непоквареност и любящото си сърце. След като някакъв крадец преобърнал наопаки къщата му и не намерил нищо ценно, Рьокан написал следното тристишие във формата на хайку:

*Оставил я там крадецът —  
там на прозореца —  
сияйната луна.*

Поезията на Рьокан е сред най-добрите постижения в Дзен-будистката литература, но не по-малко известни са историите от неговия живот, като например, историята с играта на криеница. Когато се стъмнило, децата, които играели с Рьокан, се прибрали вкъщи, а той продължил да се крие. На следващата сутрин един селянин го сварил зад купа сено. „Тихо — казал му Рьокан, — че децата ще ме намерят“.

Аз съм писателка, живяла съм като цвете в саксия.  
Но и в такъв живот човек може да прояви дързост.  
Защото истинската дързост се ражда в самите нас.

ЮДОРА УЕТЛИ

Можеш ли да ходиш по вода? Тогава не си с нещо по-добър от сламката. Можеш ли да летиш във въздуха? То не е по-добро от това, което прави и мухата. Научи се да владееш сърцето си — тогава може би ще станеш някой.

АНСАРИ ОТ ХЕРАТ

От колко грижи се освобождава човек,  
Когато реши да бъде не нещо, а някой!

КОКО ШАНЕЛ

Егото казва: „Аз съм“.

Сърцето казва: „Аз съм по-малко от това“.

Духът казва: „Вие сте нищо“.

ТЕОДОР РЪОТКЕ

Моето учение е свързани с онова, което надхвърля и собственото Аз, и другите неща. Позволете да ви го докажа. Докато вие всички сте обърнати към мен, за да ме чувате, там някъде, отзад, може да има врабчета, които чирикат, човешки гласове, въздишка на вятъра. Даже без да се опитвате да ги чуete, тези звуци идват при вас, всеки от тях е ясно доловим и разграничим. *Вие* не правите съзнателни усилия да ги чуete, затова тук не става на въпрос за собственото Аз. Но тъй като никой друг не чува вместо вас, не бихте могли да кажете, че това е някой друг! Когато слушате по този начин — с Нетленното Буда-съзнание — вие излизате извън всичко съществуващо.

БАНКЕЙ

Виждай без да гледаш, чувай без да слушаш, дишай без да питаш.

У. Х. ОДЪН

Животът е това, което ти се случва,  
докато усърдно кроиш други планове.

ДЖОН ЛЕНЪН

Докато правиш своя избор в живота, не забравяй да  
живееш.

САМЮЪЛ ДЖОНСЪН

Хората казват, че онова, което всички ние търсим, е  
смисълът на живота... Аз мисля, че онова, което  
действително търсим, е усещането, че сме живи, така че  
нашите житейски преживявания, в чисто физически план,  
да намерят съзвучие със собствената ни най-дълбока  
същност и реалност. По такъв начин наистина да можем да  
усетим екстаза от това, че сме живи.

ДЖОУЗЕФ КЕМБЪЛ

Целта на живота е да живееш, а да живееш означава  
да бъдеш съпричастен — весело, опияняващо, безметежно,  
божествено съпричастен.

ХЕНРИ МИЛЪР

Колко ободряващо е цвиленето на коня, освободен от  
товара си!

ДЗЕН-ФРАЗА

Така да мислите за  
този мимолетен свят:  
звезда на зазоряване, мехурче във поток,  
светкавица във летен облак,  
фенер мъждукащ, и видение, и сън.

БУДА

## БРОДЯГИТЕ НА ДХАРМА

Беше през петдесетте години. Дзен се появяваше внезапно. Шепя американци тръгнаха към следвоенна Япония и влязоха в манастири. Д. Т. Судзуки четеше лекции в Колумбийския университет, свободните занимания в залата за Дзен на Ньоген Сендзаки в Лос Анджелис привличаха последователи. Дзен като че ли бе навсякъде.

Но никой не въплъщаваше първоначалното увлечение на Америка по Дзен така, както битниците — Джак Керуак, Гари Снайдър, Алан Гинзбърг, Филип Уейлън, Лу Уелч и други творци. Те бяха „Дзен-лунатици“ — както Керуак ги нарича в своя роман „Бродягите на Дхарма“, написан през 1958 година и посветен на Джафи Райдър (Гари Снайдърс) и обществото за будизъм и поезия от Златното крайбрежие.

Керуак възприема първата благородна истина на будизма:

„Целият живот е страдание“ като философска основа на своите творби. В идеята за *сатори* Гинзбърг открива обяснението на мощното видение, преживяно веднъж от него. Снайдър чува за Дзен най-напред в колежа и отдава близо десетилетие от живота си за усъвършенстване на знанията си в Япония, като преди да замине споделя следните думи, предадени от Керуак в „Бродягите на Дхарма“:

„Виждам... една велика революция на раниците, хиляди, дори милиони млади американци, които скитат с раници на гръб, качват се в планините, за да се молят, да размиват децата и да радват възрастните, да носят щастие на младите момичета, а на старите момичета — още повече щастие: всички те са Дзен-лунатици, които ходят насам-натам, пишейки стихове, появили се без причина в главите им... цели шайки буйни, истински светци, които се събират да пият, да разговарят и да се молят.“

След малко вече бягах през бърдото към едно отдалечено кътче по крайбрежието на Кинтайър... Усещах как в своя бяг се връщам назад към цялата първична радост, унищожена в процеса на моето съзряване... Над главата ми се носеше крясък на чайките, а в далечината бяха очертани силуетите на стадо диви кози. Едва различавах дали бягам по хлъзгавите скали, по торфа, обрасъл с пирен, или през тресавище, и въпреки това не се подхлъзнах, нито пък каката ми се уморяваха — в тях имаше нов живот и увереност. Бягах безумно бързо, теглен от някаква невидима сила. Слънцето потъна и възпламени гората, а небето се превърна в матов пушек. После ме обзе умора... Търкулнах се на обраслия с пирен бряг и останах да лежа там блажено изтощен.

РОДЖЪР БАНИСТЪР

По-късно той си спомняше определени мигове, които като семе вече са съдържали силата на *този* миг. Припомни си мига в онази южна градина (Капри), когато зовът на птицата не се разби в очертанятия на неговото тяло, а — тъй да се каже — беше едновременно и вън, и вътре в най-съкровените дълбини на съществуването му, превръщайки ги в едно цялостно пространство, в което, защитено по тайнствен начин, оставаше едно-единствено място на най-чисто и на най-дълбоко съзнание. Тогава той бе затворил очи... И Безкрайността бе навлязла в него от всички посоки до такава дълбочина, че усети как звездите, които в това време се бяха появили, кротко полягат на гърдите му.

РИЛКЕ

Когато танцувам — танцувам, когато спя — спя, и ако в един миг, докато се разхождам сам в някоя красива овощна градина, мислите ми внезапно се зареят към далечни теми, в следващия момент отново ги насочвам към

разходката, към градината, към сладостта на тази самота,  
към себе си.

МОНТЕН

Точно сега отлита един миг от времето! Улови неговата реалност в картината! За да сторим това, трябва да освободим съзнанието си от всичко друго. Трябва да се превърнем в самия момент, да бъдем като чувствителна фотоплака... да дадем образ на онова, което виждаме в действителност, като забравим всичко, видно преди нас.

ПОЛ СЕЗАН

Разказват, че когато един от духовните старейшини умираше в Скит, братя-монаси, събрани около него, го увили в плащеница и заплакали. Но старейшината отворил очи и се засмял. Засмял се още веднъж и още веднъж. Когато братята видели това, го попитали:

— Кажи, отче, защо се смееш, докато плачем?

Той им отговорил:

— Първият път се засмях, защото се боите от смъртта. Втория път се засмях, защото не сте готови за смъртта. А третият път се засмях, защото след всички житейски теглила, сега отивам да си почина.

Щом изрекъл тези думи, той затворил очи и умрял.

ДЗЕН НА ОТШЕЛНИКА В ПУСТИНЯТА

БРАХМА

Ако червеноликия убиец мисли, че убива,  
или ако убитият се мисли за убит,  
те не познават неуловимата пътека,  
която следвам, изминавам — и се завръщам аз  
безспир.



ЕМЕРСЪН

По един свят — всеки път.

ТОРО  
(запитан за оня свят)

Стани и свърши нещо полезно — работата е част от  
коана!

ХАКУИН

Да цепиш дърва, да носиш вода.

ДЗЕН ФРАЗА

Господи, бъди в ума ми  
и в моите разбирания;

Господи, бъди в очите ми  
и в моето зрение;

Господи, бъди в устата ми  
и в моята реч;

Господи, бъди в сърцето ми  
и в моето мислене;

Господи, бъди при моя край  
и при моето отпътуване.

СРЕДНОВЕКОВЕН ЧАСОСЛОВ ОТ САРЪМ  
(СЕГА СОЛСБЪРИ), ЮГОИЗТОЧНА АНГЛИЯ

## ПРЕДСМЪРТНИ СТИХОВЕ

По традиция, когато почувстват, че смъртта приближава, дзен-учителите написват стихотворение. Заредени с духа на Учителя, тези стихове са и обобщение на неговия живот, и прощален дар за учениците.

Някои съдържат укор:

*Насам и натам, живот и смърт:  
в хиляди селца, в милиони къщи.  
Нима не виждаш смисъла?  
Луна, изгряла във водата, цветя, разцъфнали в  
небето.*

ГИДЗАН

Други с облекчение казват сбогом след тежък живот:

*Най-после недосегаем —  
нито зависимост, нито обвързаност.  
Колко е спокоен океанът,  
извисен над пустотата.*

ТЕШО

Има и такива, които са като безразлично вдигане на рамене:

*Животът е какъвто  
го виждаме — смъртта също.  
Прощални стихове?  
Защо ли настоявате?*

## ДА-ХУЕЙ ДЗУН-КАО

А други сякаш ликуват:

*Петдесет и четири години  
небето със звезди окичвах.  
Сега се хвърлям право в него —  
какъв страхотен потрес!*  
ДОГЕН

## ДОГЕН

По времето, когато японският Дзен е още в началните си години, един надарен монах на име Доген (1200–1253) предприема рисковано пътуване до Китай в търсене на Пътя. Макар да срещнал там много Учители и получил печата на просветлението, може би най-чистият полъх на Дзен той почувствал, когато един стар готвач от китайски манастир, посетил новопристигналия кораб, за да купи японски гъби. Доген помолил готвача да остане да поговорят, но той се извинил, казвайки, че трябва да се върне към работата си. Когато изненаданият Доген го попитал защо не се отдаде на вглъбение, като остави готвенето на някой друг, старият готвач подигравателно се засмял. Нима невежият японски монах не знаел нищичко за духа на будизма?

Доген — бъдещият най-уважаван Сото-дзен учител на Япония и един от великите религиозни умове на човечеството, никога не забравил урока на готвача: работата е от първостепенна важност в Дзен, а просветлението може да бъде постигнато и в най-обичайните ежедневни действия. „Най-необикновеното нещо — писал той — е просто да си изядеш ориза“.

- В хаоса открий простотата.
- В противоречията открий хармония.
- Трудностите крият нови възможности.

АЛБЕРТ АЙНЩАЙН  
(ТРИ ПРАВИЛА ЗА РАБОТА)

Повдигнете камъка и ще ме откриете;  
разцепете дърво — аз съм там.

ИСУС

Един монах се обърнал към Джао-джоу:

— Аз съм съвсем нов в манастира, моля дайте ми наставления.

— Изяде ли си оризовата каша? — попитал Джао-джоу.

— Да — отвърнал монахът.

— Тогава иди си измий паничката — казал Джао-джоу,

ДЗЕН МОНДО

Дзен не е някакъв особен вид вълнуващо преживяване, а просто съсредоточаване в обикновеното ежедневие.

ШЮНРЮ СУДЗУКИ

Трябва да проумеем, че можем да опознаем света само чрез действие, а не чрез съзерцание. Ръката е по-важна от окото... Ръката е резаца на ума.

ЯКОБ БРОНОВКСИ

Да работиш означава да даваш израз на любовта. И ако не можеш да работиш с любов, а само с отвращение, по-добре е да напуснеш работа, да седнеш пред вратите на храма и да получаваш милостиня от онези, които работят с радост.

ХАЛИЛ ДЖУБРАН

И така, онова, което трябва да се направи, когато се работи върху мотоциклет, както и върху всяко друго нещо, е да се постигне покой на духа, който не отделя човека от обкръжението му. Когато това се направлява успешно, всичко останало си идва само. Покоят на духа създава

правилна представа за ценностите, правилната представа поражда правилни мисли. Правилните мисли водят до правилни действия, а правилните действия раждат работата, която става материално отражение — видимо за останалите — на покоя, стоящ в основата на всичко.

РОБЪРТ М. ПЪРСИНГ  
(превод: Павел Главунув)

Той правеше всяко нещо така, сякаш не съществува нищо друго.

ЧАРЛЗ ДИКЕНЗ

Това е щастието: да се разтвориш в нещо цялостно и велико.

УИЛА КАТЪР

Един монах попитал Цуй-вей за смисъла на будизма. Учителят отвърнал:

— Почакай да останем сами и тогава ще ти кажа.

По-късно монахът отново попитал:

— Няма никой вече, моля, отговорете ми.

Цуй-вей го завел в градината и застанал пред една бамбукова горичка, без да казва каквото и да е. Тъй като монахът нищо не разбирал и продължавал да настоява за отговор, Цуй-вей накрая казал:

— Ето този бамбук тук е нисък, онзи там пък — висок.

ДЗЕН-ПРИТЧА

Рисувайки бамбук в продължение на десет години, самият ти стани бамбук и сетне, когато рисуваш, забрави всичко за бамбука.

ЖОРЖ ДЮТЮИ  
(ЗА КИТАЙСКИЯ НАЧИН НА РИСУВАНЕ)

Как можеш хем да мислиш, хем да нанасяш удар?  
ЙОГА БЕРА

Молитвата на монаха не е свършена, докато той не  
престане да осъзнава себе си и факта, че се моли.  
СВЕТИ АНТОНИЙ

## ДЗЕН И ИЗКУСТВОТО НА ЖИВОПИСТА И КАЛИГРАФИЯТА

Калиграфията е едно от най-ценените изкуства в Далечния Изток. Тя възниква значително по-рано от Дзен и не всички забележително калиграфски образци са свързани с Дзен-традицията. Но още от самото си начало Дзен намира естествена близост с възискателността и спонтанността на туша и четката. Практикуващите Дзен използват силата на съсредоточаването, добита чрез вглъбение, за постигането на върховни творчески изяви в калиграфията. Китайският поет Хуан Тин-дзиен отбелязва, че качеството на калиграфията се променя след постигане на просветление — чистите ясни линии придобиват нова вътрешна жизненост.

Монохромната живопис е в същината си Дзен-изкуство. Дзен-художникът усеща дълбока връзка с природата. Той подхожда към платното като към част от своята духовна практика, рисуването е като съзерцанието — „бяло платно, празно съзнание“. Красотата няма решаващо значение, като стремежът към асиметрия е изглежда по-подчертан, в сравнение с баланса, а празното пространство върху платното е също толкова значимо, колкото и изобразените предмети — онова, което е изпуснато е толкова важно, колкото и това, което присъства. Използването на напоена с туш четка върху бяла коприна или оризова хартия изисква изключителна прецизност. Първият щрих е и последен, поправките с невъзможни. Изпълнени с тишина, вечност и прозрачност, картините загатват една абсолютна реалност, отвъд която думите са безпредметни. По израза на един западен историк на изкуството, те са „кодове на трансцендентното“.

Веднага щом моя бик излезе, аз се приближих до него и при третото минаване чух рева на изправената на крака гълпа. Какво ли бях направил? В един миг забавих



публиката, останалите бикоборци, себе си, дори самия бик, започнах да се бия така, както често го бях правил, когато оставах сам нощем край оградите за добитъка из пасбищата... Казват, че онзи следобед движенията ми с плаща и работата ми с мулетата били откровение в изкуството на бикоборството. Не зная. Аз просто се биех, без никакви други мисли, освен собствената ми вяра в онова, което правех. С последния бик успях за пръв път в живота си да се отдам изцяло — телом и духом — на чистата радост от борбата.

ХУАН БЕЛМОНТЕ

Уверен съм, че делото на тревите  
е не по-малко от  
пътуващото дело на звездите.

УОЛТ УИТМЪН

Ако започнете да изучавате японското изкуство, ще срещнете човек, който несъмнено е мъдър, им философска нагласа, интелигентен е и прекарва времето — как мислите? — като умува над разстоянието между Земята и Луната? Не. Като изучава политиката на Бисмарк? Не. Той изучава едно-единствено стръкче трева. Ала именно тази тревичка го кара да рисува всякакви растения, сезоните, богатството на пейзажа, животните и човешката фигура. Така прекарва той живота си, а животът е твърде кратък, за да се осъществи всичко това.

ВИНСЕНТ ВАН ГОГ

— Деца, едно-едничко земно Нещо,  
изживяно истински дори веднъж,  
е достатъчно за цял живот.

РИЛКЕ

Когато разбереш едно нещо отначало докрай —  
разбираш всичко.

ШЕНРЮ СУДЗУКИ

Какъв е цветът на вятъра?

ДЗЕН КОАН

Светът е само по себе си магия.

ШУНРЮ СУДЗУКИ

Загадката не е в това *как* точно съществува светът, а в  
това, че изобщо *съществува*.

ЛУДВИГ ВИТГЕНЩАЙН

Никакви идеи извън нещата.

УИЛЯМС КАРЛОС УИЛЯМС

На излизане от църквата се спряхме и известно време  
обсъждахме находчивата софистика на епископ Бъркли,  
чрез която той искаше да докаже, че материята не  
съществува и всичко във Вселената е идеално. Забелязах,  
че макар да сме доволни от това, че неговата доктрина не е  
вярна, все пак е невъзможно да я опровергаем. Никога няма  
да забравя колко ентусиазирано отговори Джонсън, „Аз  
пък го опровергавам ето *така*“.

БОЗУЕЛ

„Животът на Самюел Джонсън“

Реката се носи.

Косът сигурно лети.

УОЛЪС СТИВЪНС

Фа-йен, китайски Дзен-учител, дочул двама монаси да спорят за обективното и субективното.

Доближил се до тях и попитал:

— Тука има един голям камък. Как смятате — той във вашето съзнание ли е или е извън него?

Единият монах отвърнал:

— От будистка гледна точка, всичко е обективизация на съзнанието, така че този камък е всъщност в моето съзнание.

— Доста трябва да ти тежи главата — отбелязал Фа-йен — щом мъкнеш такъв камък в съзнанието си.

ДЗЕН ПРИТЧА

Ние сме тук и е сега. Отвъд това, цялото човешко познание е фантасмагория.

Х.Л.МЕНКЕН

Това, което е, е това, което е.

„ЛОВЕЦЪТ НА ЕЛЕНИ“

Единствено *Това, Това!*

СОЕН

Обичам действителността.

Тя има вкус на хляб.

ЖАН АНУИ

С нарисуван оризов сладкиш не можеш да се наядеш.

## ДРЕВНА ПОГОВОРКА

В празните ръце мотика стиснал,  
пеш вървя, възседнал бивол.

Човек по мост минава:

Дървеният мост тече, неподвижна реката остава.

МАХАСАТВА ФУ

Когато плавате с лодка и гледате брега, може да ви се стори, че той се движи. Но ако задържите погледа си върху лодката, тогава виждате, че се движи лодката. По подобен начин, когато изследвате света около нас с объркано съзнание, можете да предположите, че природата и съзнанието ви са неизменни. Но ако се концентрирате и се върнете там, където сте, ще ви стане ясно, че не съществува нищо, чиято същност да е неизменна.

ДОГЕН

Срещнеш ли майстор на меча,  
покажи му меча си.

Ако срещнеш човек, който не е поет,  
не му показвай стиховете си.

ЛИН-ДЗИ

Картина от Ван Гог. Чифт груби селски обувки — нищо друго. Всъщност картината не изобразява нищо особено. Но в нея *има* нещо, което ти внушава чувството, че смият ти се прибиращ уморен у дома в късна есенна вечер, а мотика на рамо, след като са угаснали и последните огньовете в картофените ниви. Какво ни кара да изпитваме подобно чувство? Платното? Мазките на четката? Цветните петна?

## МАРТИН ХАЙДЕГЕР

Двама монаси спорели за флага на храма, който се веел на вятъра.

Единият казал:

— Флагът се движи.

Другият казал:

— Вятърът се движи.

Тъй спорили дълго, без да постигнат съгласие. Тогава Хуей-нън, Шестият патриарх, казал:

— Не че флагът се движи, или пък вятърът се движи, ами мозъците ви се движат.

Двамата монаси застинали в страхопочитание.

ДЗЕН КОАН

Бъди господар на съзнанието, не се оставяй то да ти бъде господар.

ДЗЕН ПОГОВОРКА

Щом желаеш висшия покой,  
бъди готов за едри капки пот.

ХАКУИН

Състояние на пълна простота.  
(То струва всичко — и нищо по-малко от това.)

Т.С.Елиът

Причината ангелите да могат да летят е,  
че възприемат себе си тъй леко.

ДЖ.К.ЧЕСТЕРТЪН

Трябва ли?  
Трябва.

БЕТОВЕН

## ДЗЕН И ИЗКУСТВОТО НА СТРЕЛБА С ЛЪК И БОЯ С МЕЧОВЕ

В своята класическа творба „Дзен и изкуството на стрелбата с лък“ немският философ Ойген Херигел търси същината на Дзен в обучението на стрелеца — да откриеш къде изкуството става безизкуственост, стрелбата вече не е стрелба, а стрелецът се слива с целта:

— Нищо не разбирам вече, — казах на Учителя — и най-простите неща се объркват. „Аз“ ли улучвам целта или тя — мен?... Лък, стрела, цел и его се сливат в едно, така че не мога повече да ги разделя. Дори нуждата да ги разделям я няма. Но щом вдигна лъка и стрелям, всичко става толкова ясно, и смешно просто...

— Най-последно — намеси се Учителят, — тетивата минава право през теб.

Фехтовката, когато е проникната от Духа на Дзен, също придобива смисъл на дисциплина на духа. Дзен-учителите се занимават с фехтовка, а майсторите на *кендо* (японска фехтовка) често с преминали обучение по Дзен. Бойните изкуства са друг начин за постигане на *мушин* (не-съзнание). Когато майсторът на меча се издига над техническите умения и отхвърля мислите за победи и показно майсторство, тогава той се слива със своя меч. И докато се възвръща към своето „истинско съзнание“, мислите и чувствата отпадат.

Ако насочиш съзнанието си към движенията на противника си, то ще бъде завладяно от неговите движения. Ако го насочиш към меча му, то ще бъде завладяно от меча. Ако насочиш съзнанието си към мисълта да нанесеш удар на противника, то ще бъде завладяно от очакването да удариш. Ако го насочиш към желанието да не бъдеш ударен, ще бъде завладяно от

желанието да не получиш удар. Ако го насочиш към позата на противника, то ще бъде завладяно от неговата поза. Накратко — просто няма върху какво да насочиш съзнанието си.

ТАКУАН

Не мога да продължа.  
Трябва да продължиш.  
Ще продължа.

САМЮЕЛ БЕКЕТ

Когато пътят стигне своя край,  
смени посоката — така променен,  
ще преминеш отвъд.

„И-ДЗИН“

Това прилича на бивол, който минава през прозорец.  
Главата, рогата и четирите му крака вече да от другата страна.

Защо тогава не може да премине и опашката?

ДЗЕН КОАН

И не се променяй. Не отклонявай своята любов от видимите неща. Продължавай да обичаш доброто, простото, обикновеното: животните, предметите, цветята — и не нарушавай равновесието.

РИЛКЕ

Почукай —  
и Той ще ти отвори вратата.  
Изчезни —



и Той ще направи така, че да светиш като слънцето.  
Падни —  
и Той ще те издигне в небесата.  
Превърни се в нещо —  
и Той ще те превърне във всичко!

ДЖАЛАЛЕДИН РУМИ

Нещата не са нито добри, нито лоши — нашето  
мислене ги определя като такива.

ШЕКСПИР

Да говориш за бикове и да бъдеш на арената не е все  
едно и също.

ИСПАНСКА ПОГОВОРКА

Всичко е основано на съзнанието, водено от  
съзнанието, оформено от съзнанието. Ако говориш и  
действаш с нечисто съзнание, ще те следват страдания,  
така както колелата на волската каруца следват стъпките на  
вола. Всичко е основано на съзнанието, водено от  
съзнанието, водено от съзнанието, оформено от  
съзнанието. Ако говориш и действаш с чисто съзнание,  
щастие то ще те следва, така както сянката не изоставя  
формата.

БУДА

Когато съм в такова състояние, всичко е чисто,  
ослепително ясно. Обвит съм в пашкул от съсредоточение.  
И ако успея да се пъкна в този пашкул, ставам  
непобедим... Живея изцяло в настоящето. Аз съм  
абсолютно зает с онова, което правя и участвам напълно в  
него... То идва и си отива и сам по себе си фактът, че се

готвиш за първия си удар в турнир, като си казваш: „Днес трябва да се съсредоточа“ — няма никакво значение. Това няма да помогне.

ТОЗНИ ДЖАКЛИН

Можеш да откриеш истината по пътя на логиката само ако вече си я открил без нея.

ДЖ.К.ЧЕСТЪРТЪН

След играта Пат Фишер, защитникът от отбора на „Червенокожите“, каза на репортерите, че като се втурнал към топката, тя сякаш сама прескочила ръцете му. Когато същата седмица внимателно изглеждахме видеозаписа от играта, наистина *изглеждаше*, като че ли топката някак си прескача неговите ръце и отива право в ръцете на Джийн. Някои момчета казаха, че било от вятъра... Но чувството и *решимостта*, които бяхме вложили в паса, бяха толкова силни, че нямаше как топката да не стигне до целта — каквото и да стане, какъвто и вятър да духа, дори от небето да падат камъни или защитници, или адски порой.

ДЖОН БРОУДИ

Опитваме се да избягаме от въпроса (за съществуването) като трупаме имущество, престиж, власт, токи, забавления и накрая, като се опитваме да забравим, че ние — че аз — съществуваме. Независимо колко често човек *мисли* за Бога, ходи на църква, доколко вярва в религиозните идеи, ако като цяло остава глух за въпроса за смисъла на съществуването, ако няма отговор на този въпрос, той чисти и просто регистрира изтичането на времето и живее и умира, като милионите предмети, които произвежда. Такъв човек *мисли* за Бога, вместо да *преживява* Бога.

ЕРИХ ФРОМ

Аз съм този, който съм.

## КОАН ПО СТАРИЯ ЗАВЕТ

Ако ме попитате какво е Дзен, ще кажа, че то е като да овладееш изкуството да крадеш. Синът на един крадец видял, че баща му остарява и си помислил: „Ако той вече не може да упражнява занаята си, кой ще вади хляба на семейството? Трябва аз да изуча занаята“. Една нощ бащата завел сина си до голяма къща, помогнал му да проникне през оградата и да влезе вътре и като отворил една голяма ракла, казал му да влезе вътре и да измъкне дрехите. Щом синът се озовал вътре, бащата затворил капака и го заключил. Сетна излязъл на двора, зачукал силно по вратата и събудил цялото семейство, а той тихи се измъкнал. Хората станали и запалили свещи, но установили, че крадците вече са си отишли. През цялото време синът стоял в раклата и си мислел колко жесток е баща му. И тогава му дошла наум една хитрост. Започнал да драска така, сякаш плъх гризе нещо. Щом отключили капака, затворникът изскочил и избягал. Край пътя видял един кладенец, грабнал камък и го хвърлил във водата. Преследвачите се струпали около кладенеца, за да видят как крадецът се дави. А в това време синът на крадеца вече бил в безопасност в дома на баща си, когото обвинил, задето го оставил в такова положение, че едва се отървал. Когато синът разказал приключенията си, бащата рекъл: „Ето, ти вече владееш изкуството!“

Д. Т. Судзуки

Какъв е звукът от пляскането с една ръка?

ДЗЕН КОАН

И мълчанието, и словото с грях.

ДЗЕН МЪДРОСТ

Главната задача на човека в живота е да се роди.

ЕФИХ ФРОМ

Бай-джан искал да избере между монасите някой, който да основе нов манастир. Казал им, че ще се спре на този от тях, който успее да отговори на един въпрос. Сложил кана на земята и рекъл:

— Кой ще каже какво е това, без да назовава името му?

Главният монах казал:

— Никой не би г нарекъл дървен сандал.

Монахът Гуей-шан, който бил готвач в манастира, ритнал каната и излязъл.

Бай-джан се засмял и казал:

— Главният монах губи.

И Гуей-шан станал Учителя в новия манастир.

ДЗЕН МОНДО

Двама монаси вървели по кален път. Валял силен дъжд. Като стигнали д завоя, видели красиво момиче в копринено кимono, което не можело да прекоси огромна локва на пътя. Единият монах повикал момичето, вдигнал го на ръце и го пренесъл на отсрещната страна. Другият монах мълчал по целия път до храма, където отседнали вечерта. Тогава вече не се сдържал:

— Ние, монасите, не се доближаваме до жени — казал той — Опасно е. Ти защо го направи?

— Аз оставих момичето на пътя — казал първият монах — ти още ли го носиш?

ДЗЕН ПРИТЧА

Привързаността е велик творец на илюзии.  
Реалността може да бъде постигната само от човек,  
който не изпитва привързаност.

СИМОН ВЕЙЛ

Когато обикновения човек добие познание, той става мъдрец.

Когато мъдрецът придобие разбиране — става обикновен човек.

ДЗЕН ПОГОВОРКА

Иккю бил поканен на банкет у богати покровители. Той пристигнал облечен като просяк. Домакинът не го разпознал и го прогонил. Иккю се прибрал в къщи, облякъл церемониалната си роба от пурпурен брокат и се върнал. Този път го въвели в банкетната зала с голямо уважение. Там той оставил робата на дивана с думите: „Предполагам, че всъщност сте поканили тази роба, понеже преди малко мен ме изгонихте“. И си отишъл.

ДЗЕН ПРИТЧА

Когато родиш дете, трябва да се научиш да бъдеш не само майка, но и дете.

ДОГЕН

Дъ-шан седял вгълбен в медитация. Лун-тан го попитал защо не се прибира в къщи. „Защото е тъмно“ — отвърнал Дъ-шан. Тогава Лун-тан запалил свещ и му я подал. Тъкмо Дъ-шан да я вземе, Лун-тан я духнал. Дъ-шан внезапно получил просветление и се поклонил.

ДЗЕН КОАН

Трябва да се концентрираш напълно и да се посвещаваш на всеки свой ден така, като че ли е последен.

ДЕШИМАРУ

## ПОЗАТА „ЛОТОС“

За да практикуваш Дзен трябва да седиш — и то, по думите на Доген, да седиш като огромен бор или планина, с чувство за собствено достойнство и величие. Традицията изисква да се седи в поза „лотос“. Краката с кръстосани, като лявото стъпало е върху дясното бедро, дясното стъпало — върху лявото бедро. Гръбнакът е леко извит напред, за да е свободен стомахът, докато долната част на тялото е изнесена назад — това създава по-стабилна опора. Ако се отпуснете — губите концентрация. Главата е вдигната, брадичката — прибрана, очите са леко отворени и отправени надолу. Ръцете лежат в скута и оформят т.нар. „космическа мантра“ — лявата ръка върху дясната; средните стави на средните пръсти са една върху друга, а палците леко се докосват и оформят овал. Мудрата трябва да се поддържа много внимателно.

В „Дзен ум — ум на начинаещ“ Шунрю Судзуки пише: „Като кръстосваме краката си по този начин, независимо че имаме ляв крак и десен крак, те се превръщат в едно. Позата е символ на недUALността — не две и не едно. Това е най-важното учение — не две и не едно. Нашето тяло и съзнание са не две и не едно. Ако смятате, че това са две неща — грешите; ако смятате, че са едно — пак грешите. Нашето тяло и съзнание са и две, и едно.“

Точно преди да умре Гъртруд Стайн попитала:

— Какъв е отговора?

Отговор не последвал. Тя се засмяла и казала:

— В такъв случай, какъв е въпросът?

И умряла.

Да говориш непрекъснато за Дзен е като да търсиш  
следи от риба в пресъхнала река.

У-ДЗЪ

Нашият собствен живот е инструментът за експерименти на истината.

ТХИЧ НХАТ ХАН

Когато не може вече нищо да се направи, какво би направил?

ДЗЕН КОАН

Веднъж Джуан-дзъ и негов приятел се разхождали по брега на реката.

— С каква наслада си играят рибите във водата! — възкликнал Джуан-дзъ.

— Ти нали не си риба? — попитал приятелят. — Откъде знаеш наслаждават ли се рибите на играта си във водата или не се наслаждават?

Джуан-дзъ отвърнал:

— Ти нали не си аз. Откъде тогава знаеш, че не знам дали рибите се наслаждават на играта си във водата.

ДАОИСТКО МОНДО

— Замръзнаха ми краката — казал един човек, а безногият отвърнал:

— И моите. И моите.

ФОЛКЛОР ОТ ЩАТА КЕНТЪКИ, САЩ

Компютрите са ненужни. Те могат само да дават отговори.

ПАБЛО ПИКАСО



Колкото повече знаеш, толкова по-малко разбираш.  
„ДАО-ДЪ-ДЗИН“

Медитацията не е средство за постигане на  
определена цел. Тя е и средството, и целта.  
КРИШНАМУТРИ 376

Мъдростта е като огнено кълбо — от никъде не можеш да  
проникнеш.

\* \* \*

Мъдростта е като чисто, прохладно езеро — можеш  
да влезеш отвсякъде.

НАГАРДЖУНА

Един монах горял от желание да изучи Дзен. Той се  
обърнал към Учителя:

— Аз съм отскоро в монашеското братство. Ще  
благоволите ли да ми покажете пътя към Дзен?

Учителят попитал:

— Чуваш ли ромоленето на планинският поток?

Монахът отвърнал:

— Да.

— Там е входът — казал Учителят.

ДЗЕН МОНДО

**Издание:**

Дейвид Шилър

Дзен (Джобен пътеводител)

Под редакцията на Крум Ацев

Издателство „Кибеа“, 1997 година

David Schiller

THE LITTLE ZEN COMPANION

1994

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.