



XI – XV век

„Йога Васищха“

„Йога-Васищха“ (XI – XIV в.), санскритско религиозно-философско съчинение, представляващо сборник от беседи между мъдrecи, събрали се в двореца на принц Рама.

Най-добър сред хората е онзи, чийто ум пребива във вечното и благодарение на това е господар на себе си и е в покой. Той вижда, че болката и удоволствието се редуват едно след друго и се самоизключват помежду си и в тази мъдрост има самоконтрол и умиротворение. А който не вижда това, спи в горяща къща.

Най-напред премахнете влиянията над ума си, отказвайки се от силните желания. След това изключете от ума си дори самата идея за робство и освобождение. Бъдете напълно свободен от всякакви въздействия. Идеите и мислите са робство и тяхното спиране е освобождение. Затова се освободете от тях и правете каквото има да се прави спонтанно.

Едва когато умът е напълно свободен от всякакви привързаности, когато не е люшкан от двойките противоположности, когато не е привличан от обектите и когато е напълно независим от всичко, той намира спасение от клетката на заблудението.

Богатството е майката на злото. Чувствените удоволствия са източникът на болката. Нещастие-то е най-голямото щастие. Отхвърлянето от всичко е победа. Животът, честта и добрите качества разцъфтяват и дават плодове на онзи, чието поведение е благородно и великодушно – той живее в усамотение и не копнее по удоволствията на света, които водят до страдание.

Когато се избавиш от всички мисли за обектите в света, съзнанието ти ще престане да бъде раздвоено и това е окончателното освобождение. Живей, без да се луташ между симпатии и антипатии или привличане и отблъскване и без желаниа и копнеж. Постоянно се опитвай да постигнеш върховния душевен покой.

Аз виждам общия по-долен пласт във всички неща (парче дърво, красива жена, планина, стръкче трева, лед, огън и пространство) и не съм измъчван от мисли като например: „Какво ще правя сега?“ или „Какво ще получа утре?“ Не съм тревожен също от мисли за старостта и смъртта и копнежи по щастие, нито гледам на едни неща като „мой“, а на други като „не мой“. Знаем, че всичко, по всяко време и навсякъде е едно космическо съзнание. По този начин умът ми е умиротворен и спокоен. Това са тайните на моето щастие и здраве.

Омар Хаям

Омар Хаям (1048 – 1131) е персийски поет, учен, философ, лекар, енциклопедист, математик и астроном, известен с прочутия си сборник от четиристишия „Рубаят“.

Бъди щастлив заради този миг. Защото този миг е твоят живот.

Как времето се изплъзва изпод нозете ни. Мъртви вчерашни дни и неродени утрешни дни – защо се терзаеш за тях, ако днешният е толкова сладостен?

Когато вчерашният ден е изчезнал в миналото, а утрешният мъждука в необятното бъдеще, ти не мисли нито за едното, нито за другото, а цени този час, защото той е всичко, което имаш, а времето лети.

Онзи, който има къшей хляб и скромен дом, в който да откъхне; онзи, който не е нито господар, нито някому роб – той трябва да е щастлив, защото има всичко на света.

О, приятелю, не се поддавай на всемирната горест. Не взимай нищо назаем от този свят на празни скърби и тъги. Миналото е зад гърба ти, а бъдещето още го няма, бъди щастлив и не се страхувай от утрешната болка.

Защо се терзаеш за утрешните скърби? Онзи, който се бои от бъдещето, връзва тръни на снопи. Бъди спокоен, сърцето е твърде малко, за да задържи света. Стенейки, ти няма да накараш съдбата да пренапише твоя лист.

Ал-Газали

Абу Хамид ал-Газали (1058 – 1111) е персийски философ, правист, теолог и мистик. След убийството на неговия покровител, селджукския везир Низам ал-Мулк, Ал-Газали напуска семейството и поста си, раздава цялото си имущество на бедните и в продължение на десет години пътува из Палестина, Сирия, Египет и други страни в Близкия изток.

Сърцето е дом. То е дом на ангелите, където те се спускат и в който живеят. Всички лоши наклонности като гнева, желанията, презрението, завистта, високомерието, самолюбуването и така нататък приличат на лаещи кучета. Как тогава ангелите биха могли да влязат в този дом, ако там е пълно с такива кучета?

Сърцето е резервоар, в който се стичат пет отделни потока. Тези потоци понякога са чисти, но друг път са буйни и мътни и по дъното на резервоара се натрупва тиня. Ако човек иска да изчисти резервоара и да се отърве от тинята, той трябва най-напред да спре петте потока, които се стичат в него, и да не ги пуска, докато тинята по дъното не се разнесе благодарение на чистата вода, която струи към дъното на резервоара. Въпросните пет потока към сърцето са външните сетива, от които идват различните видове знание, представи и предразсъдъци, като някои от тях са бистри и пречистващи, а други мътни и покваряващи и именно това налага необходимостта резервоарът на сърцето понякога да бъде почистван, така че до него отново да достигне светлината на Божественото знание. (Из „Алхимия на щастието“)

Ако сърцето не се стреми да постигне своето истинско достойнство и величие, а се домогва само

до материалните и чувствените удоволствия, никое същество не може да бъде по-слабо, по-безпомощно и по-низко от човека. Той ту ще става жертва на разочарования и печал, ту ще страда от болести и беди. В един момент ще го измъчват глад и жажда, а в следващия ще се превръща в роб на собствените си амбиции и алчност. Такъв човек не би могъл да има дори и един ден щастие и покой, защото е обречен да стои постоянно с протегната ръка към удоволствията на света, които обаче повечето пъти ще му бъдат отказвани. (Из „Алхимия на щастието“)

Желанията правят царете роби, а търпението прави робите царе.

Истинските ти богатства са онова, което не можеш да изгубиш при корабкрушение.

Хахим Санай

Хахим Санай (1081 – 1141), персийски поет-мистик, живял в град Газни, днешен Афганистан.

Знаейки каквото знаеш, бъди ведър като планината. Не унивай, когато те сполети беда. Знанието без спокойствие е зле горяща свещ; заедно те са като медена пита. Медът без восък е благородно нещо, восъкът без мед става само за горене.

И ако ме попиташ, приятелю, кой е Пътят, ще ти го кажа ясно – погледни живота си очи в очи и обърни гръб на титлите и славата; раздели се с онези, които си служат с думите, и заеми мястото си сред безмълвните.

Освободи себе си от самия себе си. Докато не видиш себе си като малка прашинка, ти няма да можеш да достигнеш *онова* място. Самолюбието никога не може да диша *онзи* въздух. Затова тръгни по Пътя без себе си.

Низами

Низами Ганджеви (1141 – 1209), персийски поет, получил великолепно образование, изучавайки математика, астрология, астрономия, алхимия, медицина, ботаника, езотерика, етика, философия и ирански легенди и митове.

Защо все се шураш насам-натам за къшей хляб. Мъдрите хора бързат единствено да стигнат до някой хан, в който да отдъхнат. Щастието живее в пределите на спокойствието и всичко, което е отвъд тях, е суета!

Тъмен е светът и пътят е труден. За кратко дръпни юздите на своя ат и кажи на грубата си същност да открие потребностите на душата. Прогони гарваните на низкото желание от градината на човечността и спечели място за Птицата на душата.

Бъди смирен към всички като прахта по земята... свободен от всичко като вятъра.

Животът е кратък и затова е скъпоценен. В това се крие и неговата стойност. Яж малко и покоят ще бъде твой. Яж много и страданието ще бъде твое.

О, ти, който плаваш с този кораб на страхове и скърби, твоята стока е причината за цялата ти разруха.

Аттар

Фарид ад-дин Аттар (ок. 1145 – 1221), персийски поет, теоретик на суфизма и житиеписец, роден в Нишапур, град в средновековен Хорасан.

Онзи, който е удовлетворен, не се нуждае от нищо, и онзи, който търси самота далече от хорската врява, ще намери покой; онзи, който е стъпнал плътските желания, ще намери свобода; онзи, който се е избавил от завистта, ще намери приятелство; и онзи, който има малко търпение, ще открие, че е готов за Вечността.

С цялото си сърце и душа се опитай да си възвърнеш Истинската същност, търси Истинската същност в собственото си сърце, защото тя е скрита дълбоко в теб. Сърцето е обител на онова, което съставлява Вселената... Също като светците тръгни на път към себе си, като влюбения, който бленува по своята любима, открий сърцето си и съзри Истинската същност. Тялото е воал и сърцето също е воал. И когато воалите изчезнат, ти ще станеш само светлина.

Освободи се от оковите на желанието и страстта. Бог не те е създал да бъдеш техен пленник. Те трябва да бъдат твои подвластни слуги по време на пътя, който предстои да изминеш; те трябва да бъдат твоя вихрогон и оръжие и да ти служат, докато преследваш своето щастие. А когато вече нямаш нужда от тях, захвърли ги в прахта под краката си.

Св. Франциск от Асизи

Свети Франциск от Асизи (1182 – 1226), италиански католически монах, проповедник и основател на Францисканския орден.

Господи, направи ме инструмент на твоя мир и където има омраза, да давам любов; където има обида, да давам прошка; където има отчаяние – надежда; където има мрак – светлина; и където има тъга – радост.

Ако устните ти произнасят думата мир, увери се, че той съществува още по-пълно в сърцето ти.

Там, където има милосърдие и мъдрост, няма нито страх, нито невежество. Където има търпение и смирение, няма нито гняв, нито яд. Където има бедност и радост, няма нито алчност, нито скъперничество. Където има покой и съзерцание, няма нито тревога, нито съмнение.

Хвала на тебе, о, Господи, заради онези, които прощават от любов към Теб; и заради онези, които понасят болест и изпитание. Щастливи са онези, които устояват с душевен покой, защото те ще получат корона.

Помнете, че когато напускате тази земя, няма да можете да вземете нищо от онова, което сте получили, а само онова, което сте дали: пълно сърце, украсено с вярна служба, любов, саможертва и смелост.

Умън Хуейкай

Умън Хуейкай* (1183 – 1260), китайски Чан учител, живял през епохата на династията Сун. Известен е като съставител на сборника с 48 коана „Вход без врата“.

Хилядите цветя през пролетта, луната през есента, хладният полъх през лятото, снегът през зимата... Ако умът ти не е помрачен от ненужни неща, това е най-хубавият сезон в живота ти.

По-добре от това да познаваш тялото е да познаваш ума в покой. Когато умът е удовлетворен, тялото вече не е терзано. Когато умът и тялото станат едно, човек е свободен. След това той вече не желае похвала.

Не ставай жертва на звуците, не следвай формите.

Един миг е вечност. Вечността е сега. Когато погледнеш през този един миг, ти ще виждаш с очите на виждащия.

Не позволявай на събитията от всекидневния ти живот да те обвържат, но и не бягай от тях.

Доген

Доген (1200 – 1253), японски Дзен учител, роден в Киото; основател на Дзен школата *Сото* в Япония.

Изведнъж аз разбрах, че умът не е нищо друго освен планините и реките, голямата широка земя, слънцето, луната и звездите.

* В Япония Умън Хуейкай е познат под името Мумон Екай. – Б. пр.

Медитацията не е път към просветлението, нито е начин за постигането на каквото и да е било. Тя е самият покой. Тя е осъществяването на мъдростта, върховната истина за единството на всички неща.

Да бъдеш в хармония с целостта на нещата, означава да не се тревожиш за несвършенствата.

Когато умът и тялото са в покой, всички неща изглеждат такива, каквито са: свършени, пълни и без нещо да им липсва.

Ако не можеш да спреш ума, който търси слава и печалба, ще прекараш живота си, без някога да намериш покой.

Животът и смъртта не са нищо друго, освен умът. Годините, месеците, дните и часовете не са нищо друго, освен умът. Мечтите, илюзиите и миражите не са нищо друго, освен умът. Мехурите във водата и пламъците на огъня не са нищо друго, освен умът. Цветята през пролетта и луната през есента не са нищо друго, освен умът. Безпокойствата и опасностите не са нищо друго, освен умът.

Руми

Мевляна Джалал ал-Дин Руми (1207 – 1273), най-значимият персийски поет и мистик, чиято поезия и духовно наследство имат космополитно значение за цялото човечество.

Ако можеше да се разделиш със собственото си самолюбие, щеше да разбереш колко много измъчваш душата си.

Тишината е езикът на Бог, всичко друго е лош превод.

Мълчанието е океан. Речта е река. Когато океанът те търси, не влизай в реката на речта.

Хората се чувстват объркани заради техните желания и след това се разкайват, че са им се поддали, защото правейки го, стават жертва на илюзии и се отдалечават дори още повече от Реалността.

Обърни гръб на онези, които ти вдъхват страх и тъга и те тласкат обратно към болестите и смъртта.

Онова, което е лъжливо, измъчва сърцето, а истината носи радостно спокойствие.

Не гледай назад – никой не знае как е започнал светът. Не се страхувай от бъдещето – нищо не трае вечно. Ако мислиш постоянно за миналото или бъдещето, ще пропуснеш настоящето.

Днес като всеки друг ден ние се събуждаме пус-ти и уплашени. Не отваряй вратата на кабинета и не започвай да четеш. Вземи цимбала. Нека красотата на онова, което обичаме, да бъде онова, което правим. Има хиляди начини да коленичиш и да целунеш земята.

Помири се с Вселената. Черпи радост в нея. Тя ще се превърне в злато. Всеки миг – в нова прелест.

Нека водата се успокои и тогава ще видиш луната и звездите, отразени в самия теб.

Тази тишина, този момент, всеки момент, ако са истински в теб, ти носят онова, от което се нуждаеш. Не е нужно да вярваш в нещо. Едва когато спрях да вярвам в себе си, открих тази красота. Седи в млъчание и слушай гласа, който ще ти каже: „Бъди тих“. Умри и бъди тих. Тишината е най-сигурният знак, че си мъртъв. Твоят предишен живот е бил безумно бягство от тишината. Избави се от хаоса на страха и смутните мисли. Живей в тишина.

Когато минаваш през труден период, когато целият свят като че ли е против теб, когато ти се струва, че всичко е вече непоносимо – никога не се предавай! Защото това е времето и мястото, когато нещата ще се обърнат!

Приспи мислите си, не им позволявай да хвърлят сянка върху луната на твоето сърце. Спри мисленето.

Знаеш ли какво си ти? Ти си ръкопис от божествено писмо. Ти си огледало, отразяващо благородно лице. Тази Вселена не е извън теб. Погледни навътре в себе си – всичко, което искаш, вече го имаш.

Спокоен е онзи, който не се терзае дали има повече или по-малко. Необвързан от име и слава, той е свободен от скръбта на този свят и най-вече от себе си.

Синьото небе се отваря все по-дълбоко и по-дълбоко, всекидневното чувство за провал си отива, вредите, които сам си причиних, избледняват, ми-

лиони сияйни слънца се издигат, докато стоя здраво на този свят.

В Голямата мистерия около нас ние всъщност не притежаваме нищо. Защо е тогава тази лудешка надпревара, преди да си тръгнем оттук един по един през една и съща врата?

Човек заспива в града, в който винаги е живял, и сънува, че живее в друг град. В съня си той не помни града, в който спи в леглото си. Той вярва в реалността на сънувания град. Светът е един такъв сън.

Има една самота, която е по-скъпоценна от живота. Има една свобода, която е по-скъпоценна от света. Безкрайно по-скъпоценен от живота и света е мигът, когато човек е сам с Бог.

В този свят на заблуди онова, което сърцето ти желае, е празнота.

Ако можеш да се избавиш от себе си поне веднъж, пред теб ще се открие тайната на тайните. Лицето на Неизвестното, скрито отвъд Вселената, ще се появи върху огледалото на твоето разбиране.

Вчера бях умен, затова исках да променя света. Днес съм мъдър, затова искам да променя себе си.

Колкото по-тих си, толкова повече можеш да чуеш.

Всичко във Вселената е вътре в теб. Потърси всичко там.

Майстер Екхарт

Майстер Екхарт (1260 – 1328), немски философ, теолог и християнски мистик.

Духовността не може да бъде научена чрез бягство от света или нещата, нито чрез усамотение. Вместо това трябва да се научим на една вътрешна самота, където или с когото и да сме. Трябва да се научим да проникваме в нещата и да намираме там Бог.

Някои хора предпочитат самотата. Те казват, че душевният им покой зависи от това. Други казват, че се чувстват по-добре в църквата. Ако успяваш, ти успяваш навсякъде. Ако се проваляш, проваляш се навсякъде. Обкръжението ти няма значение. Бог е с теб навсякъде – на тържището, в усамотение или в църквата. Ако не търсиш нищо друго освен Бог, нищо и никой не може да наруши спокойствието ти. Бог не може да бъде смутен от множеството на нещата. Нито пък ние.

Само онези, за които Бог присъства във всички неща и които използват по най-добрия начин разсъдъка си, знаят какво е истинският душевен покой и наистина притежават рая.

Всичко, което Бог иска от човека, е умиротворено сърце.

Мусо Сосеки

Мусо Сосеки (1275 – 1351), японски Дзен будистки монах от школата *Риндзай*, учител, калиграф и поет, известен също с името си Мусо Кокуши.

Къде е нашият истински дом, към който се връщаме? Нашият истински дом е животът, онова, което се случва тук и сега. Нашият истински дом е мястото, където няма граница между добро и зло, мястото, където няма ненавист. Нашият истински дом не е миналото; не е обектът на нашите скърби, желаня, копнежи и угризения. Нашият истински дом не е и бъдещето; не е обектът на нашите тревоги и страх. Нашият истински дом е в настоящия момент.

Ако осъзнаеш, че всички твои разбирания и действия са само блянове и погледнеш на тях с отчуждение, без да се вкопчваш, отхвърляш и избираш, това ще бъде равносилно на събуждане от сън.

Когато една градина се използва като място за пауза на мисълта, точно тогава Дзен градината се превръща в живота. Когато съзерцаваш такава градина, тя ще остави траен отпечатък върху сърцето ти.

Когато няма място, което си решил да наричаш свой дом, тогава накъдето и да тръгнеш, ти винаги вървиш към дома.

Когато е студено, водата замръзва и се превръща в лед. Когато е топло, ледът се стопява и се превръща във вода. По същия начин когато си объркан, същността на нещата замръзва в ума ти. А когато си просветлен, умът се стопява в същността на нещата.

Хафез

Хафез (ок.1325 – ок. 1389), персийски поет, прочут със своите изящни газали и рубаи, роден в Шираз.

Двама умни приятели, кана със старо вино, по-кой, книга и крайче от някоя морава – не бих заменил тези неща нито за този свят, нито за следващия, дори да бъда заклеймен за това от благочестивата тълпа.

Домът на надеждата е построен върху пясък и основите на живота се опират във въздуха. Затова подай ми винен бокал и да обърнем гръб на тревогите.

Иди и научи един урок от цветята: времето на радостта е младата пролет. И след това грабни като тях отлитащите часове.

Страхът е най-бедната стая в къщата. Бих искал да те видя да живееш в по-охолно крило.

Навсякъде по пътя ни дебнат засади от армията на нещастията; затова ездачът на живота пътува с отпуснати поводи.

Чуй ме сърце, ако все отлагаш днешните радости за утре, кой ще ти гарантира, че парите ни ще бъдат все още в ковчежето, когато дойде утрешният ден?

Бъди доволен от онова, което си получил, и скрий бръчките от челото си, защото вратата на избора не стои отворена за такива като мен и теб.

Отпусни сърцето си и не мисли твърде много за съдбата, защото науката на никой геометър не е разплела още този възел.

Сядай понякога край ручея и гледай как животът тече покрай теб. Този кратък намек на света, който отминава толкова бързо, за мен е достатъчен. Виж потока на парите и на страданията в този свят. Ако тази картина на безкрайни печалби и загуби не е достатъчна за теб, за мен е.

Да съзерцаваш в покой и за кратко бледото сияние на луната, е по-добре от това да носиш цял живот царска корона.

Тома Кемпийски

Тома Кемпийски (ок. 1379 – 1471), германско-холандски католически монах, християнски писател и каноник.

Ако живеете в мир със себе си, вие ще донесете мир и на другите. Спокойният човек върши повече добро от учения.

Мъдър съвет към вас е да запазите мълчание и спокойствие, когато някой ви нашепва лоши думи, и да насочите сърцето си към Бог, нехаейки за чуждото мнение.

Душевният покой е необходим в живота ни, защото една голяма част от него е изпълнена с беди. Колкото и да се опитваме, животът ни никога няма да бъде без борби и мъка. Затова не трябва да се стремим към покой, който е без изкушения, или към

живот без злополучия. Умиротворението не може да бъде намерено, бягайки от изкушенията. Ние ще постигнем душевен покой едва когато преминаем през изпитанието на изкушенията.

Не се гневете на това, че не можете да направите другите такива, каквито бихте искали да бъдат, защото вие не можете да направите и себе си такъв, какъвто бихте искали да бъдете.

Ние ще имаме много повече покой в живота си, ако не товарим себе си с думите и делата на другите.

Запазете спокойствие и се пригответе за още по-големи изпитания. Не всичко е изгубено дори бедите да станат по-чести, а изкушенията по-тежки. Вие сте човек, а не Бог. Вие сте плът, а не ангел. Как можете да очаквате да бъдете винаги добродетелен, когато самите ангели на небето и първият човек в рая не са успели да постигнат това?

Ако искате да научите нещо, което наистина ще ви помогне, научете се да виждате себе си, тъй както ви вижда Бог, а не както вие виждате себе си в изкривеното огледало на вашето самомнение.

Не позволявайте душевният ви покой да зависи от отношението на другите към вас. Каквото и да казват за вас, добро или лошо, вие не ставате от това друг човек, защото вие сте такъв, какъвто сте.

Бъдете благодарен и за най-малките благословии в живота си и така ще станете достоен да получите по-големи.

Вътрешният мир и щастието са нещата, които жадувате, но те могат да бъдат постигнати само чрез труд.

Всички хора търсят душевен покой, но много малко са онези, които желаят нещата, носещи покой.

Най-голямо душевно спокойствие има онзи, който нехае както за похвала, така и за укор.

Благословени са обикновените хора, защото те ще намерят мир.

Ходзьо Нагаудзи

Ходзьо Нагаудзи (1432 – 1519), талантлив японския военачалник, самурай и администратор, известен също с името Ходзьо Соун.

Преди всичко вярвай в боговете и Будите. Да почита боговете и Будите, е правилното поведение за всекиго. Човек ще върви по правилния път, ако направи сърцето си прямо и спокойно, ако уважава искрено онези, които са над него, и има милост към онези, които са под него; ако умее да раздели реалното от нереалното и възприема нещата такива, каквито са. С такава нагласа на ума той ще се ползва със закрилата на боговете, дори и да не се моли.

„Гуру Грантх Сахиб“

„Гуру Грантх Сахиб“ („Божествена книга“) е свещена книга на сикхите. Тя съдържа 3384 химна и е създадена през периода 1469 – 1708 г.

Злочестите глупци не знаят Волята на Бог. Те се лутат без посока, правейки грешка след грешка, заровени в делата си с упорити умове. Такива хора са завинаги в немилост. Те никога не намират душевен покой, защото не прегръщат любовта към Истинския бог.

О, ум мой, обичай Бога, тъй както рибата обича водата. Колкото повече вода, толкова повече щастие и толкова повече покой за тялото и ума.

Само този живот е добър, при който вътрешната битка се води с решимост – чрез търпение и мъдрост.

Има град на име *Бегумпура**.

Там няма страдания и грижи,
нито налози тежки,
нито ужас, боязън и смут,
ни упадък и разруха.

О, братя мои, там намерих
своя чуден дом, над който
никога не дебне угроза.

Изгорете земната любов,
от пепелта направете мастило
от сърцето – перо,
а от ума – писател
и опишете онова,
което няма нито край
нито предел.

* Букв. „Град без тревоги“. – Б. пр.

Живейте в покой в обителта на вашето съществуване и Пратеникът на Смъртта няма да може да ви докосне по рамото.

За всекиго един от нас нашият Бог и Господар осигурява прехрана. Защо толкова се боиш, о, мой ум! Фламингото лети на стотици мили, изоставяйки своите малки. Кой ги храни и кой ги учи да се хранят? Замисляли ли сте се някога над това?

В този свят всеки път когато потърсиш щастие-то, напред пристъпва болката.

„Дзенрин-кушу“

Антологията „Гората на Дзен“ („Дзенрин-кушу“) е съставена през XV в. от монаха Тойо Ейчи (1428 – 1504) от Дзен школата от *Риндзай*.

В бездънната бамбукова кошница аз слагам бялата луна; в купата на чистия си ум закътвам свежия полъх на вятъра.

Сенките на бамбука метат стълбите, но не помръдва нито пращинка прах; лунните лъчи стигат чак до дъното на вира, но не оставят във водата никаква следа.

Няма нужда от хълмове и планински потоци за тиха медитация; когато умът е укротен, дори и огънят е освежаващ.

Пуста луна, ясно слънце, прозорец, обвит в бръшлян – заслушай се в боровите ветрове и следобедната дрямка ще е добра.

Открий мисълта на Буда в струйката дим от запаления тамян; открадни спокойствие в суматохата и връвата на живота.

Обуздай буйния кон на ума си!