



Тулку Ург'єн Рінпоче

# ОСЕРДЯ ВАДЖРИ



Тулку Ург'єн Рінпоче

ОСЕРДЯ ВАДЖРИ



ДНІПРО  
«СЕРЕДНЯК Т.К.»  
2022

ТУЛКУ УРГ'ЄН РІНПОЧЕ  
ОСЕРДЯ ВАДЖРИ— ДНІПРО: СЕРЕДНЯК Т. К., 2022, — 142 с.

ISBN 978-617-8111-61-8



RANGJUNG YESHE UKRAINE  
РАНГДЖУНГ ЄШЕ УКРАЇНА  
[gomdeua.org](http://gomdeua.org)

Публікується за погодженням із видавництвом “Рангджунг Єше Паблікейшнз” Гонконг  
By arrangement with Rangjung Yeshe Publications  
Flat 2C Hattan Place  
1 A Po Shan Road, Hong Kong

Переклад з англійської Євгена Матковського  
Літературний редактор Марина Рябикіна

Словноючи цю невелику книгу всією незглибимістю Дгарми, Тулку Ург'єн Рінпоче (1920-1996) в притаманній йому мовній простоті та сутній стислості, спітає викладення найвищих осягнень Дзогчену з найбільш конкретними настановами для практиків. Така робота могла б слугувати резюме для всієї викладацької творчості Рінпоче, енциклопедичність та вишукану вченість якої тільки підкреслює його тонка манера скеровувати увагу читача на досвід особистих переживань. Це виняткове у своїй прозорості Вчення в оригінальному англійському перекладі було передано нам його учнем, неперевершеним Еріком Пемою Кунсангом, якому вдалося, в легкій для сприйняття західною свідомістю формі, яскраво проявити досконалу коштовність Слова Вчителя, що, торкаючись найглибшого, лишається теплим і людяним.

© Tulku Urgyen Rinpoche, 1988, 1981, 1994, текст  
© Євген Матковський, 2021, переклад на українську  
© Рангджунг Єше Україна, 2022, українське видання, оформлення

Дизайн обкладинки та верстка: Beata Stepień, [wildlotusart.com](http://wildlotusart.com)

Фото на обкладинці: Jeremy Benzager



“Всі обумовлені та безумовні заслуги,  
скільки б там їх не було, присвячую  
в рівнісному та відкритому просторі Дгармати.”

– Тулку Ург’єн Рінпоче

# ЗМІСТ

Передмова

Вступ

КОРОТКИЙ ЖИТТЄПИС

ІСТОРІЯ ДЗОГЧЕНУ

ВКАЗІВНІ НАСТАНОВИ

ПОПЕРЕДНІ ВЧЕННЯ

ПРАКТИКА ПРОБУДЖЕННЯ

СТАДІЯ ПОРОДЖЕННЯ

РЕЦИТАЦІЯ

ТОРМА

ШАМАТХА ТА ВІПАШ'ЯНА

ПЕРЕЖИВАННЯ

БЕЗ СЕСІЙ, БЕЗ ПЕРЕРВ

СТАБІЛЬНІСТЬ

Глосарій

## ПЕРЕДМОВА

Останніми роками багатьом західним учням Дгарми пощастило зустрітися з Вельмишановним Тулку Ург'еном Рінпоче, поставити йому питання, обговорити з ним свої сумніви. Рінпоче завжди відповідав із співчутливою блискучістю великого вчителя. З часом стало зрозуміло, що тримати ці вчення для користування винятково вузьким колом друзів – дещо егоїстично. Тож було виконано ретельний підбір тем, які можна було б запропонувати для ширшої аудиторії.

Викладене в *«Осерді Ваджри»* зібрання вчень, призначено як для початківців, так і для досвідчених практиків. Це зібрання викладає методичний шлях, яким можна слідувати протягом окремого дня, а чи й протягом всього життя. Вмілий засіб, якому вчить Тулку Ург'ен Рінпоче, полягає в тому, щоб ніколи не відділяти жодної своєї практики чи дії від погляду Дзогчену. Сам Рінпоче особливо спрямований на те, щоб люди збагнули важливість отримання вказівних настанов та усвідомили необхідність їх надбання від кваліфікованого майстра.

*«Осердя Ваджри»* ніколи б не могла відбутись як книга без перекладацької майстерності Еріка Пеми Кунсанга та редакторських талантів Вейна та Джуді Амцисів. Також вона не могла б з'явитися на світ без допомоги

Міми Коулстока, Абрагама Заблоки та Пхінґжо Шерпи. Я молюсь, щоб ця офіра принесла користь усім, хто до неї долучиться.

*Марсія Б. Шмідт*

## ВСТУП

### Тулку Ург'єн

Тулку Ург'єн Рінпоче народився у Східному Тибеті в десятий день четвертого тибетського місяця 1920 року. Його Святість Кхак'яб Дордже, 15-й Г'ялванг Кармапа, визнав його перевтіленням *Гуру Чованга* Тулку, а також еманациєю Нубчена Санг'є Єше, одного з головних учнів Гуру Рінпоче, Падмасамбгани. Перший Гуру Чованг (1212–1270) був одним із п'яти царів-тертонів, великих відкривачів таємних текстів, прихованих Гуру Падмасамбгавою.

Основним монастирем Тулку Ург'єна була Лачаб Гомпа в *Нангчені* в Східному Тибеті. Він вивчав і практикував вчення тибетського буддизму напрямків Каг'ю та Ньїнгма. Його рід є держателем головного передання традиції Баром Каг'ю, однієї з чотирьох великих шкіл Каг'ю.

В традиції Ньїнгма Тулку Ург'єн був носієм повних зібрань вчень трьох великих майстрів XIX століття: Терчена Чок'юра Лінгпи, *Джам'янга Кх'єнцє Вангпо* та Конгтрула Лодро Тхайє. Він володів особливо коротким переданням *Чоклінг Терсару*, зібранням усіх посвят, усних передань та настанов учень Падмасамбгани, заново відкритих терченом Чок'юром Лінг-



пою, прадідом Тулку Ург'єна. Цю традицію Рінпоче передав головним держателям лінії Карма Каг'ю та багатьом іншим видатним молодим тулку.

В Непалі Тулку Ург'єн створив декілька монастирів та ретритних центрів. Найважливіші з них у регіоні Катманду знаходяться в Будганатсі, місці розташування Великої Ступи, та в Печері Асури, де Падмасамбгава виявив рівень Від'ядгари Магамудри. Сам Рінпоче оселився в гірському монастирі Нагі Гомпа, що знаходиться над долиною Катманду, виконавши перед тим чотири трирічні затворні ретрити.

В свої останні роки Рінпоче наставляв в сутнісних практиках медитації дедалі зростаючу кількість учнів Дгарми. Він є знаним глибиною свого медитативного осягнення та лаконічним, зрозумілим, сповненим гумору стилем викладення сутності буддійських вчень. Метод його навчання полягає у викладенні “настанов з позиції власного досвіду”. Унікаючи багатослів'я, цей метод вказує на природу свідомості, виявляючи природу для пробудженості простоту, що дозволяє учневі дійсно доторкнутися до осердя пробудженої свідомості.

## Стиль передачі Вчення

Тулку Чокї Ньіма Рінпоче, старший син Тулку Ург'єна, в своєму коментарі до «Союзу Магамудри і Дзогчену», твору Карми Чагме, пояснює існування багатьох можливих способів передачі Буддової Дгарми:

*Цілком просвітлений Будда викладає Дгарму одним чином;  
благородні рівня бодгісаттви – другим; той, хто сягнув реалізації  
аргата, – третім; вчений пандіта – четвертим. Простий медитатор  
у гірському затворі викладає вчення з невеликою деталізацією, в той час,  
як високий лама, великий майстер, що посідає високий трон, вчить  
важливим положенням Дгарми ємно й виразно. Зрештою, існує й прямий,  
простий спосіб викладення медитативних настанов.*

Вчення, що Тулку Ург'єн Рінпоче передавав своїм учням, і які записано в цій книзі, належать до останнього стилю викладання Дгарми. Менш переймаючись системним впорядкуванням та логічними доводами філософії, Тулку Ург'єн звертається безпосередньо до дійсного стану свідомості слухача. Цей підхід традиційно називають *колісницею плоду* Ваджраяни, на відміну від *колісниць причин* Гінаяни та Магаяни.

Загальний комплекс надзвичайно розлогих і глибоких вчень Дзочену можна звести до простих положень, що мають безпосередній стосунок до дійсного стану нашої свідомості. Деяка використана термінологія може комусь видатись нездоланною або понад міри розумінь. Більшість із цих термінів наведено в глосарії в кінці книги. Крім того, такі терміни як *самосутня пробудженість*, *рігна* та *дгармакая* розкриють властивий їм аутентичний сенс аж тоді, коли кваліфікований майстер пояснить ці вчення у зв'язку з особистим практичним досвідом кожного.

## Вчення Барче Кюнсел

Практика садгани за назвою *Барче Кюнсел* постійно згадується в цій книзі, тож видається доцільним дещо розповісти про цей цикл вчень. Джам'янг Кх'єнцє Вангпо Перший описав зібрання вчень Тхукдруб Барче Кюнсел наступним чином:

*Це вчення належить до короткої лінії Терм. Існує незліченна кількість різних традицій Терм, як ранніх, так і пізніх, але зараз я опишу тільки цю.*

*Манджушрі, особисто проявлений в особі царя Трісонга Децена, мав трьох синів. Середній принц Муруб Цєпо Єше Ролма Цал був майстром десятого бгумі. Його втіленням, потрійно засвідченим засобами достовірного пізнання й прославленого всіма святими істотами, був беззаперечно великий відкривач скарбів і володар Дгарми Орг'єн Чокг'юр Дечєн Лінгпа, який відкрив, подібну океану, кількість глибоких терм. Ці терми були пов'язані з тантричними писаннями, були засвідчені логікою фактів, прикрашені досвідом усних настанов і наділені теплом дивовижних благословень.*

*Чокг'юр Лінгпа відкрив терми Барче Кюнсел під ваджровими стопами Великого Славєтного в Даньї Кхала Ронг-Го, в священному місці якостей просвітленого тіла. Це сталося на десятий день дев'ятого місяця-молодикі в рік Самця Земляної Мавти, коли йому було двадцять років.*

*Переховуючи цю терму протягом восьми років, він долучив її до власної практики. Пізніше, за ідеального збігу часу й місця, його було прийнято тілом мудрості славетного Володаря Дгарми з Уддіяни та його дружиною, який обдарував його посвятами та усними настановами, разом із особливими провіщеннями та підтвердженнями. Від того часу діяльність Чокг'юра Лінгпи поступово призвела терми Ламей Тхукдруб Барче Кюнсел до процвітання.*

*Зібрання вчень із цієї терми являє собою сутність серця Падмакари, Знавиця Трьох Часів, і є найбільш унікальним скарбом, що було приховано в землях Тибету. Вона подібна до великої скарбниці всесвітнього монарха, сповненої безпомилкових засобів досягнення вищих та загальних сидде.*

*Що до розділів тантри, цей глибокий шлях оснований на Великому Володарі Тантр, Мирних і Гнівних Проявах Чарівних Тенет Гуру-Від'ядгари, тексту, що є коренем благословень і належить до категорії Восьми Розділів Чарівних Тенет. Завдяки точності усних настанов, це не протирічить тому, що він так само належить до категорії Лотосового Слова Вчення Восьми Садган.*

*Коротше кажучи, він подібний до видобутої сутності змісту всіх стадій породження та завершення, а також застосунку активностей розділів тантри та садгани.*

Серед численних садган, настанов та йогічних провізій, що містяться в циклі Барче Кюнсел, найбільш відомою є садгана, на яку Тулку Ург'ен Рінпоче

посилається неодноразово, – гуру-садгана *Трінле Ньїнпо*, Сутність Активності. Посвята на цю практику була однією з основних передач, здійснених Його Святістю Кармапою, Його Святістю Діло К'енце та Тулку Ург'еном Рінпоче під час їхніх перших візитів до західного світу та південно-східної Азії. Більше того, Його Святість 16-й Кармапа щодня практикував стилу форму цієї садгани протягом усього свого життя. Також це одна з перших садган, що їх Тулку Ург'ен Рінпоче передавав своїм учням для їхньої особистої практики.

І зауваження наостанок: хоча наше викладення дорогоцінного вчення Тулку Ург'ена Рінпоче є багато в чому недосконалим і значно поступається перед глибиною й пронизливістю його сповненого гумору стилю, будь ласка, поставтеся до цієї книги з належною повагою. Не залишайте її недбало лежати деінде, де б на неї могли сісти або переступити через неї. Тримайте її в місці, яке б відповідало визнанню її цінності, як сутності Буддової Дгарми.

Тулку Ург'ен Рінпоче особисто висловив побажання, щоб ця книга не була доступною для відкритої публікації. Якщо ви ділитесь нею з друзями, переконайтесь, що вони ставляться до буддійських вчень із широкою повагою. Ця книга, як зауважив сам Рінпоче, принесе користь для багатьох людей.

*Ерік Пема Кунсанг*  
*Нарі Гомпа, 1988 рік*



“Належними зусиллями в медитації  
можна подолати потьмарення. Коли мара спадає,  
досягається просвітлення”.

## КОРОТКИЙ ЖИТТЄПИС

*“Несіть тягар Вчення.”*

Я народився в Кхамі в Східному Тибеті, в районі Нангчен. Вчення Дгарми моєї родової лінії зветься Баром Каг'ю. Моя бабуся Кончок Палдрон була дочкою великого тертона Чокг'юра Лінпи, тож також рід моєї сім'ї практикує вчення Ньїнгма. Оскільки я втримую як лінію Каг'ю, так і Ньїнгма, мій монастир у Будганатсі називається *Ка-Ньїнг Шедруб Лінг* – “Святий притулок вивчення та практики Каг'ю та Ньїнгма”.

Змалку й до двадцяти одного року я залишався разом із своїм батьком *Цангсаром Чімеєм Дордже*, майстром Ваджраяни й тантриком-мирянином. Він був моїм першим учителем, і від нього я отримав передання Канг'юру, всіх вчень Будди, а також Чоклінг Терсару, Нових Скарбів Чокг'юра Лінпи. Пізніше я вчився в старшого брата мого батька *Тулку Самтена Г'яцо*, від якого, крім усього іншого, я отримав повне передання Чоклінг Терсару.

Згодом я навчався у великого майстра неймовірного *К'юнгтрула Карджам* й отримав від нього весь *Дам-нгак Дзо*, а також *Чованг Г'яца*, Сто Посвят Практик Відсікання. Також він дарував мені усне передання *Ста Тисяч Тантр Ньїнгма* та *Джангтер Гюнга Зангтал*, Північного Скарбу Свідомо-

сті Безперешкодної Мудрості. Зокрема, він дарував мені докладний коментар та роз'яснення важливого скарбу Чокг'юра Лінгпи, відомого як *Ламрім Єше Ньінпо*, Поступовий Шлях Сутності Мудрості.

З восьми років мій власний батько дарував мені вчення про природу свідомості, а в подальшому мені пощастило отримати детальні настанови стосовно вчень Дзогчену, Великої Досконалості, ще й від Самтена Г'яцо, в стилі “настанов на основі власного досвіду”. Також я мав привілеї отримувати вчення Дзогчену й від мого іншого дядька, *Терсі Рінпоче*, близького учня великого сіддги *Шак'я Шрі*.

Більше того, *Джок'яб Рінпоче*, учень *Дру Джам'янга Драпки*, теж надав мені докладні вчення *Ламрім Єше Ньінпо*. Корпус вчень, відомий як *Рінчен Тердзо*, Дорогоцінна Скарбниця, я отримав від *Конгтрула Рінпоче*, сина 15-го Кармапи. Що ж стосується решти *П'яти Скарбів*, *Г'ячен Кадзо*, я отримав їх від мого третього дядька *Санг-Нгака Рінпоче*, *Кар'ю Нгакдзо* – від Його Святості 16-го Кармапи, й *Скарбницю Шеджи Кюнхх'яб* від *Тани Пемби Рінпоче*. На додачу до того, Його Святість *Ділго К'енце Рінпоче* декілька разів дарував мені корінні посвяти *Джигме Лінгпи*.

У Східному Тибеті я провів три роки в затворі, просто промовляючи “Мані-мантру”. (Сміється) Пізніше я також провів три роки в затворі в *Цурпху*, головному монастирі Кармап, а потому ще майже три роки мені вдалося присвятити інтенсивній практиці в *Сіккімі*. І от вже кілька років я живу тут, у *Нагі Гюмпі*. Оце й уся історія мого життя.



Мій рід є держателем вчень Баром Каг'ю, що походять від учня Гампопи Барома Дгарми Вангчука. В його учня, Тіші Репи, вчився Репа Карпо, який навчав Цангсара Люмей Дордже, учень якого, Джангчуб Шонну з Цангсару, належить до батьківської гілки мого роду. Родова лінія від його синів та онуків і аж до мого батька зветься Цангсар Ахаї Дунг'ю, Божественна Кровна Лінія Цангсара.

Чованг Тулку – це лінія моїх втілень. Я є другим втіленням, якому належить це ім'я. Кажуть, що за мого попереднього життя, я був втіленням Гуру Чованга, ймовірною еманациєю одного з 25 учнів Падмасамбгани, на ім'я Нубчен Санг'є Єше, але хто знає напевно? (Сміється) Моє попереднє втілення Чованг Тулку був таємним йогіном. Ніхто не знав глибини та способів його практики, та, коли він помер, його тіло зменшилось до розміру одного ліктя й не зазнало розпаду.

## Монастир Ка-Ньїнг Шедруб Лінг

Люди запитують, чому я побудував монастир у Будганатсі й чому я залишаюся тут – у Нагі Гомпі. Я чув слова: “У ці часи виродження несить тягар Вчення. Та навіть якщо ви не можете цього зробити, сам ваш острах, що Вчення може зникнути, стане за величезну заслугу”. Таким чином, збудувавши монастир і зібравши сангту ченців – бодай лише як образ Вчення за цієї темної епохи – ми покладаємо великі надії на збереження традиції Дгарми. Чи зайняті ченці виконанням якоїсь індивідуальної практики, чи ні – це їхня особиста справа. Та навіть те, що вони вбираються в монашій шати, голять голови та, принайменше – вчотирьох, збираються в гру-

пи – сама їхня присутність, а також той почет, та віра й ті офіри, що їх їм може запропонувати який благодійник, яким би незначущими цей внесок чи ця віра не були, – вони ведуть до накопичення заслуги та очищення потьмарень. І це не має жодного стосунку до того, як поводяться ченці, чи привласнюють собі офіри, чи ні – це цілковито їхній власний клопіт. Коли благодійники здійснюють офіри зібранню чотирьох ченців – вони отримують благословення будд. Заради цього я докладав зусилля до зведення монастиря.

Буддизм у нашу епоху повільно згасає, як сонце, що ховається за горами на заході. На противагу цьому згасанню, за спонуки Його Святості Г'ялванга Кармапи, ми збудували цей скромний монастир.

Спершу Нагі Гомпу було побудовано медитатором і відлюдником Кхаршею Рінпоче як затворний скит для його послідовників, ченців та черниць. Після того, як він відійшов, скит було офіровано Його Святості 16-му Кармапі, який призначив мене доглядачем. Тож цей старий тут просто наглядач. (Сміється) Це єдина причина, чому я живу тут; я зовсім не схожий на Міларепу, який по зреченню від самсари жив у гірських сховах та печерах. Зате в мене є добрий кут для сну та тепле місце під сонцем. (Сміється) Тож так я і живу.

## Затвор

Подесколи учні цікавляться питанням про перебування у затворі, і я їм кажу, що Дгарму неможливо належно практикувати серед множини від-

волікань справами, у прагненнях забезпечити себе необхідним, у метушні світу. Піднятися в гори для затвору – це позбутися відволікань. Якщо людина здатна дотриматись певної дисципліни, залишаючись на самоті, уникаючи візитів відвідувачів та втримуючись від особистого виходу назовні, тоді можливості виникнути не буде мати жодне відволікання, окрім тих, що виникають із власної свідомості. Усунення зовнішніх відволікаючих факторів – це мета усамітнення.

Коли відволікання відкинуто, можна напосісти на практику. Належними зусиллями в медитації, можна подолати потьмарення. Коли мара спадає, досягається просвітлення. Це власне і є метою затвору. (Сміється)



“Дзогчен Основи – це основа та сутнісний стан як  
будд, так і живих істот”.

## ІСТОРІЯ ДЗОГЧЕНУ

*“Все самсари й нирвани довершене в цьому.”*

**М**ене часто запитують про Дзогчен, його історію та, як його практикувати. Вчення Дзогчен вперше було явлено в світі Аканіштха, після того – в Тушиті та, зрештою, і в цьому світі – на вершині гори Сумеру, звідки воно й розповсюдилося.

Перш ніж дійти до людей, вчення Дзогчену поширювалось і розвивалось у світі богів. Пізніше вчення Дзогчену було розповсюджено в світі людей Гарабом Дордже, а також у світі нагів – царем нагів Джогпо. Протягом історії, вчення Великої Досконалості в різних світах поширювали Дванадцять Вчителів, і не всі з них були людьми. Для нас чільним місцем дарунку вчення Дзогчену є Бодгтая в Індії, але також воно передавалось і в інших місцях.

В Світі Жадань тіло людини є найкращою основою та опорою для практики Дзогчену. В Світі Жадань емоції досить сильні. Однак у Світі Богів, як і в сімнадцяти станах існування Світу Форми, і в чотирьох станах існування Світу Без Форм, емоції не є настільки сильними. Без опору дужим емоціям, проявлювана в них вроджена пробудженість, також не буде надто потужною. Подібно цьому, на малих дровах вогонь згасає скоро, а на вели-

кій їх кількості багаття пламеніє надзвичайно. Це пояснює, що для практики Дзогчену людське тіло є найкращим зняряддям.

Попри труднощі та перешкоди, ми народилися на південному материкку Джамбу. Цей тричі-тисячократний всесвіт величезний! В усій цій неосаяжності південний континент Джамбу – цілком пристойне місце для переродження. Якщо ви народилися в одному з інших світів, як от, наприклад, нага або бог, без тіла складеного з шести елементів, – ви не зможете практикувати чистої Дгарми. Так само бракуватиме ідеальної опори для практики й тим, хто народився серед ракшасів або інших не-людських створінь.

Що це за шість елементів? Плоть і кров – це стихії землі та води; тепло й дихання – стихії вогню та вітру; тілесні порожнини є елементом простору; розум і думки – це елемент свідомості. Що більш сильні п'ять отрут: гнів, бажання, заздрість, гордість і тупість, тим більш потужно може себе проявити вроджена пробудженість. Якщо присутне їх розпізнання – вони являють собою п'ять мудростей; без такого розпізнавання, вони є п'ятьма емоціями турбот. Щойно ви розпізнали їхнє ество, вони стають мудрістю усвідомлення та перетворюються на дзеркалоподібну мудрість, мудрість розрізнення всіх явищ, мудрість всеосаяжної активності, мудрість рівності та мудрість Дгармадгату.

Настанови Дзогчену належать до вчень Ваджраяни; сутри Магаяни мало про них згадують, а Гінаяна на них заледве натякає. Наш вчитель Будда, який вчив нас накопичувати заслуги й очищати потьмарення, надавав вчення, пристосовані до різного рівня спроможностей тих, хто їх отримував.

Таким чином, вищі й нижчі колісничі вчення відповідають потребам істот різного рівня здібностей. Дзогчен, що на санскриті зветься *Магасандгі*, в перекладі – Великою Досконалістю, є вершиною всіх колісниць, дев'ятим піком – піком володарів. Цей короткий шлях до буддовості містить **вісім нижчих колісниць**, та в найнижчій із цих дев'яти колісниць, колісничі Шраваків, Дзогчен як такий не згадано.

В самій назві “Дзогчен”, “Велика Досконалість”, термін “досконалий” або “довершений” визначає, що всі нижчі колісничі в довершеній формі цілковито містяться у вченні Дзогчену. Значення слова *дзог*, “досконалість” або “довершеність”, *Тантра Кунче Г'ялто* пояснює наступним чином:

*Довершеність єдиного – все довершено в свідомості.*

*Довершеність двох – все самсари й нирвани довершене в цьому.*

“Дзог” означає, що колісничі Дзогчену містять всі вчення, а також і всі явища та нижчі колісничі. “Чен” або “великий” означає, що не існує жодного методу або засобу вищого, за цю колісничю. Хоча ми кажемо, що Дзогчен, який іноді називають Аті-йогою, це традиція Дгарми, насправді, він є нічим іншим, як сутнісним станом нашої власної свідомості.

Звертаючись до власне практики, ми можемо говорити про Дзогчен так само, як і про будь-яку іншу систему поглядів, розглядаючи їх в термінах основи, шляху та плоду. Традиційно ми говоримо: “Основа – це Магамудра, Путь – Велика Мадг'яміка, Великий Серединний Шлях, а Дзогчен – це плід.” Та на практиці кожна з цих величних систем володіє власним поглядом, медитацією, поведінкою та плодом застосунку.

У системі Дзогчену ми можемо порівняти основу з чистим золотом, шлях – із забрудненим золотом, що повільно очищується від домішок. Плід, тобто стан буддовості, – знов-таки з чистим золотом, що буде означати досягнення стабільності в розпізнанні первісно чистої основи. Таким чином різницю між живими істотами та буддами тут покладено лише як різницю між золотом з домішками, та чистим, безпримісним золотом.

Дзогчен основи, який, відповідно до трьох кай, визначено як *сутність, природу й здібність*, є основою та сутнісним станом як для будд, так і для живих істот. Для будди не існує ніякої блуканини “шляхом”. Живі істоти заблудили на манівці потьмарення “шляхом”, як ми його звемо, коли їхню сутність, природу та здібності було потемнено трьома видами невідання: невіданням єдиної сутності, супутнім або ж природженим невіданням та невіданням поняттєвим. Живі істоти подібні до забрудненого домішками золота. У випадку ж будд – їхня сутність визріла в просвітлене тіло, їхня природа визріла в просвітлене слово, а їхні здібності визріли в стан просвітленої свідомості. За осягнення основи, плід стає подібним до чистого золота без жодного ганджу, і це буде названо єдністю основи й плоду. В такий спосіб будди дозріли до первісного просвітлення, й три аспекти основи стали їх трьома ваджрами: ваджровим тілом, ваджровим словом та ваджровою свідомістю.

Коли три види невідання потьмарюють сутність, природу й здібність живої істоти, три її ваджри в своєму нечистому стані стають звичайним тілом, мовою та розумом. Три види невідання є минучими або випадковими. Потьмарення, що виникає в стані блуканини шляхом, можна подолати. Коли ми



усуваємо оману трьох невідань, замість бути “споконвічно просвітленими”, ми можемо стати “наново просвітленими”. Цього можна досягти через слідування усним настановам кваліфікованого вчителя; таким чином ми сягаємо трьох кай.

*Основа – первісна чистота,  
Путь – спонтанна присутність,  
Плід – каї та мудрості.*

На практиці, впізнавання своєї сутності як первісної чистоти є основою, розпізнавання своєї природи як спонтанної присутності є шляхом, а визнання спонтанної присутності як свого дійсного, позбавленого само-бутнісної природи виразу, є плодом. І, попри те, що ми заблукали в потьмаренні основою і шляхом, якщо практикуємо таким чином, все ж таки ми маємо можливість поєднати основу та плід в остаточному стані просвітлення.

Третій Кармапа Рангджунг Дордже так навчав нашої сутнісної природи: “її не існує, оскільки навіть будди не бачили її”. Це означає, що сутнісний стан свідомості не є чимсь таким, що існує в певній формі: навіть будди трьох часів ніколи цього стану не спостерігали. “Він не є відсутнім, оскільки він являє собою основу як самсари, так і нірвани. І в цьому немає суперечності – це серединний шлях єдності”. Тут не йде мова про суперечливість неможливого випадку, як в прикладі одночасного існування в одній й тій самій ємності вогню та води. Базова природа ані існує, ані не існує – це неподільна єдність. “Нехай сприйму я вільну від крайнощів сутність свідомості”. Зазвичай, коли ми стверджуємо “є”, ми заперечуємо “немає”, і кажучи

“не існує” – заперечуємо “існуюче”. Та цей серединний шлях єдності позбавлено такої суперечності. Розпізнання та досвідне його переживання означатиме досягнення возз’єданого стану Ваджрадгари.

Термінологія Дзогчену називає неіснування первинною чистотою, а існування – спонтанною присутністю, та розглядає їх як неподільну єдність. Також ми можемо назвати первинну чистоту порожнечєю, а спонтанну присутність – світозорістю, або осяйним пізнанням.

Два аспекти нашої сутнісної природи: порожній та пізнавальний, являють собою єдність. Чому це так? Сутність свідомості є порожньою, в той час як вона пізнає, і вона пізнає, залишаючись порожньою. Поміж двома цими аспектами не існує жодних перепон. Порожній аспект зветься “сутністю”, пізнавальний аспект – “природою”, їх єдність – “здібністю”. Інакша назва порожнього аспекту – Дгармакая, пізнавального аспекту – Самбгоакая, а їх єдності – Нірманая.

Ця єдність бутності порожнім та надбання пізнання є станом свідомості всіх живих істот. Оскільки цьому стану не притаманно нічого особливого, практик повинен сповнити його усвідомленням. Шляхом практики є досягнення стабільності в розпізнаванні цієї єдності – порожнього пізнання, прийнятого усвідомленням.

## Відданість і Співчуття

Та дарма буде повторювати “порожній, порожній, порожній!” і лише розмірковувати про рігпу та вроджене усвідомлення – цього не буде достатньо. Практику слід отримати благословення кваліфікованого майстра, зібрати накопичення та очистити негативну карму. Всі інші методи лише введуть нас у оману та не призведуть до досягнення рігпи. Практик може бути неабияк розумним, кмітливим, навіть працьовитим, та без зароджених відданості та співчуття, його практика буде помилкою. Щоб бути ефективною, медитація повинна бути невимушеною, спонтанною, самоплинною. Спрямуйте вгору породжену відданість всім буддам, усім майстрам лінії від Дгармакаї Самантабгадри й до вашого особистого вчителя. Спрямовано вниз, зароджуйте співчуття до всіх без винятку живих істот, всіх шести видів, що вони колись були вашими власними матерями.

Сповніться відданості Трєм Дорогоцінним згори й співчуття до шести видів істот – знизу. Наша традиція веде мову про три виняткові якості: порожнечу, співчуття та відданість. Ви потребуєте засобів та знання, упаї та праджні, які є порожнечою та співчуттям, як це пояснено в сутрах. Відданість та співчуття охоплюють всі сутри й тантри, писання та настанови. З відданістю та співчуттям ви неодмінно досягнете піднесених станів. Дорогоцінна відносна бодгічітта – це співчуття, а дорогоцінна абсолютна бодгічітта – порожнеча. З цими двома – просвітлення не оминуть.

Помилкою буде сказати: “я не потребую відданості, мені немає потреби у співчутті до істот, – самої медитації мені стане досить.” Однієї тільки ме-

дитації недостатньо, оскільки лише у відданості та співчутті самовільно та природнім чином може спалахнути Погляд, здатний привести нашу природу до стрімкого осягнення глибини порожнечі – самосутнього пробудження. Безсумнівне, непотьмарене, непідробне – воно є прямим шляхом для досягнення просвітлення в ріпті. А після встановлення такої стабільності ріпті, потреба в бодай-якій поняттєвій діяльності зникає як така.

Звичайні люди нічого не можуть зробити без допомоги поняттєвого розуму, без цього немає ніякої мирської діяльності, чи не так? Але від поняттєвого розуму вам потрібно звільнитись. А без співчуття та відданості зробити це неможливо.

## ВКАЗІВНІ НАСТАНОВИ

*“Особливістю методу є пряме вказання на оголене усвідомлення.”*

**Х**оча традиція Дзогчену послуговується покроковою системою попередніх практик, особлива її риса полягає в тому, що Дзогчен прямо вказує на оголене усвідомлення, самосутню пробудженість. Цей підхід для учнів належного гатунку – тих, хто має гострі розумові здібності. Замість того, щоб проводити учнів численними попередніми етапами, майстер прямо ознайомлює їх із сутністю свідомості, з їхнім самосутнім усвідомленням. Як я вже згадував раніше, це усвідомлення постульовано трьома аспектами: сутністю, природою, здібностями.

Щоб визначити сутність свідомості, ми довідуємось, чи її з чогось складено, а чи вона є нескладеною. Те, що є складеним, повинно мати матеріальну субстанцію, а нескладене має бути несубстантним. “Несубстантне” означає, що його не побачити оком, не почути вухом, не помацати рукою. Про цю несубстантність кажуть, що вона є порожньою сутністю свідомості, Дгармакаєю. Тож ми кажемо: “В порожній сутності, Дгармакаї”.

Якби ця порожнеча була цілковитою пусткою, не було б і мови про будд, що досягають просвітлення або про живих істот, що блукають у самсарі та по

пеклах. Простір не такий. Порожнеча не просто пуста – за своєю природою вона є така, що пізнає. Вираз “У природі пізнання, Самбгоакаї” стосується зібрання божеств Самбгоакаї; природа Самбгоакаї – пізнання. Самбгоакаї означає дещо, чому властива довершена повнота, достаток. Як щось є пустою – воно не може мати ознак довершеної повні. А порожнеча має досконалу повноту; це зветься Самбгоакаєю.

“В різноманітній *здібності*, Нірманакаї”. ‘Здібність’ тут означає єднання, єдність порожнечі та пізнання зветься здібністю. Вислів ‘різноманітна здібність’ означає, що така здібність є всеосяжною, безперешкодною, не лише тим чи іншим чином, проте, як незглибима *Дгармата*. ‘Різноманітна’ означає, що безперешкодна вроджена пробудженість само-проявлення маніфестує співчуттєву багатоманітність. Це стосується не зовнішньої грубої субстантності, але безперешкодного само-виявлення; тут здібність є аспектом безперешкодності порожнечі та пізнання. ‘Різноманітний’ означає ‘всеосяжний’.

Про Дзогчен кажуть, що він дає велику перевагу, але й також несе велику небезпеку. Це так, оскільки в своєму найвищому та остаточному осягненні, всі вчення розкриваються в систему Дзогчену. Таке розкриття може бути здійснено двома шляхами: осягненням через інтелектуальне розуміння або осягненням через особистий досвід.

Розкриття через особистий досвід має велику перевагу або користь. Отримавши вказання на оголене усвідомлення та безпосередньо його розпізнавши, ми просто перетворюємо його на основну практику. В цьому ви-

падку шлях до просвітлення прямий та вкрай швидкий, а користь від нього немислимо велика.

З іншого боку, значна небезпека виникає, коли хтось підходить до вчення на засадах інтелекту, припускаючи, що: “В Дзогчені немає, над чим медитувати. Немає, що спостерігати. Немає, що активно втілювати”. Такий поняттєвий нігілізм нищівно згубний для розвитку, оскільки прикінцева мета вчення є позапоняттєвою, і знаходиться поза межами інтелектуального мислення.

Головна помилка виникає, коли людина формує інтелектуальне тлумачення Дзогчену та міцно цієї концепції тримається. Тому дуже важливо через усні настанови вчителя ввести вчення в особистий досвід. Бо впасти в думку про те, що “я медитую на Дзогчені”, означатиме повне нерозуміння суті. Самосутня пробудженість притаманна плину свідомості всіх живих істот споконвіку. Ця присутність є чимсь, що не повинно залишитись лише теорією, її необхідно розпізнати через особистий досвід. Спершу розпізнайте її, затим тренуваннями досягніть стабільності перебування в ній. Тоді Дзогчен проявить свою велику користь. Насправді, немає більшої користі за цю.

Коли слова передають лише інтелектуальне розуміння, тоді поняття стають на заваді досвіду, і їм бракує поза-концепційної якості. Покладатися на поняттєве мислення – це просто впадати в залежність від інтелекту, в той час, як дійсне ‘переживання’, – це, власне, перебування в неперервності оголеного усвідомлення, призвичаєння до нього.

Принцип той самий, незалежно, чи йдеться про Мадг'яміку, Магамудру або про Дзогчен. Як сказав Шантідева в Бодгічар'яватарі: “Коли розум не втримує ані поняття реальності, ані поняття нереальності, це є станом поза межами понять”. Допоки розум не вільний від понять, людина має лише інтелектуальне осягнення Погляду – це не більше, ніж теорія. В цьому випадку можна подумати: “Дзогчен споконвічно порожній; якщо відсутня бодай-яка основа, то немає й над чим медитувати, немає потреби нічого робити. Якщо я медитую вранці, я – будда вранці. Коли я розпізнаю себе вночі, я – будда вночі. Кому судилося стати буддою, той не має потреби медитувати”.

Яким би неймовірним це не здавалося, Погляд Дзогчену може очистити найтонші когнітивні потьмарення. Однак припустити відсутність потреби в практиці чи медитації, в чому багато кому вдалось себе переконати, буде свідченням повного нерозуміння суті.

Для застереження від цього, радше було б практикувати згідно вчень Мадг'яміки або Магамудри, в яких просуваються поступово, крок за кроком, перемежовуючи теорію та досвід у рамках теорії, досвіду та реалізації. Коли ми просуваємося поступово, те, що потребує визначення, стає все більш зрозумілим, і зрештою ми стаємо здатні посісти трон **немедитації Дгармакаї**. Через застосунок певних контрольних точок, такий послідовний підхід впроваджує орієнтири просування різними рівнями шляху.

Однак у Дзогчені майстер із самого початку вказує на поза-поняттєвий стан, навчаючи учня в тому, як залишатися вільним від понять. Якщо



учень із порожніми очима, блукаючи навкруги, плакає думку: “Я вільний від понять, я ніколи не відволікаюся!”, – це означає, що він заблукав у розумових тлумаченнях.

Таке розуміння нам не допоможе, коли ми постанемо перед необхідністю помирати. Тилопа сказав Наропі: “Теорія, подібна до латки – вона зносить-ся та відпадає”. Після смерті, ми будемо проходити через різні приємні та неприємні переживання, потужну паніку, переляк, жах. Інтелектуальне розуміння не зможе винищити цих страхів; воно не здатне втамувати потьмареної збаламученості. Тож марно переконувати себе в тому, що наша власна сутність позбавлена заплутаності. В момент смерті латання дір своєї нестями плетінням думок не допоможе.

Потрібно розпізнати й досконало усвідомити погляд на свою сутність. Марно вибудовувати його з концептів. Лише почувши про смачний обід, та не скуштувавши його, ви не довідаєтесь, як смакує їжа. Окрім того, необхідно бути повністю позбавленим щонайменших сумнівів, щодо стану оголеного усвідомлення. Стосовно стабільності усвідомлення **Джигме Лінгпа** сказав: “В цей момент не буде потреби підтверджень від сотні пандитів із їхніми тисячма тлумаченнями. Буде достатньо того, що знаєш сам. І навіть як вони будуть це знання оскаржувати, сумнівів не виникне”.

Головне – досягти стабільності усвідомлення через досвід, а не через інтелектуальне розуміння. Коли кваліфікований майстер зустрічає гідного учня, кресало б’є в кремій, викреслюючи вогонь негайно. Коли двоє таких зустрічаються, виникає можливість позбутися сумнівів. Доказом розпіз-

нання сутності свідомості є втрата сумнівів, хоч би й за спроб їх зберегти. Якщо можна зародити сумнів, думаючи: “Цікаво, як це воно? Що ж далі робити?”, то це є свідченням інтелектуального тлуму. Ось таку відмінність поміж теорією та досвідом я мав на увазі, кажучи, що Дзогчен несе як велику перевагу, так і велику небезпеку.

Коли практик знайомиться з оголеним усвідомленням, він отримує змогу досягти просвітлення в саме цьому тілі та за цього самого життя. Це пояснено тим, що в моменті розпізнавання сутності усвідомлення, когнітивні потьмарення відсутні. Це називають дотиком до плоду. В цьому є три аспекти: взяти за шлях основу, взяти за шлях путь, або взяти за шлях плід. Отримання вказівної настанови означає, що своїм шляхом людина визнає плід. Ось чому це так дорогоцінно. Тож не дозволяйте розпізнанню скотитись до рівня простої теорії.

Переживання вважається оздобою усвідомлення. Усвідомлення присутнє в усіх істотах; хто має свідомість – має усвідомлення, оскільки усвідомлення є сутністю свідомості. Свідомість подібна до тіні від руки, коли усвідомлення є самою рукою. Таким чином, немає жодної живої істоти, якій не було б притаманне усвідомлення. Почувши опис усвідомлення, ми можемо подумати: “Я розумію: усвідомлення є таким і отаким ...” Та марно гордити такі поняттєві конструкції – важливо від самого початку плекати відсутність розумових вимислів. Як кажуть: “Із оголеного непомисленого простору Дгармадгату постає спонтанно присутнє пробудження”. Знайомство з усвідомленням означає вказання на відсутність розумового тво-

рення. Інакше воно стає лише вступом до пустопорожнього мудрування.  
(Сміється)

*“В традиції Дзогчену на Погляд вказують одразу.”*

В Дзогчені шаматху та віпаш’яну практикують у якості попередніх практик. Їх називають “перебуванням у природності” та “плеканням свіжості”. Перебувати в природності означає не ув’язати в мисленні, а ‘плекати свіжість’ означає не втратити неперервності цього природного стану. Навіть попри те, що когось було ознайомлено з суттю Дзогчену, без перебування в природності, досягти нічого не вдасться. У нас в Кхамі є вислів: “Найпотаємніше можна побачити зовні”. Якщо двері вівтарної кімнати прочинені, то навіть із надвору можна побачити внутрішню частину кімнати з усіма образами. Отже, хоча практика природності є попередньою, не слід відкидати її у спробі знайти щось більшої глибини. Ознайомлення з сутністю здійснюють, оскільки її задіяно від самого початку. Людину ознайомлюють із не-мисленням, природністю та свіжістю, які зазвичай відомі як шаматха та віпаш’яна.

В традиції Дзогчену на Погляд вказують одразу ж. Попередні практики часом бувають глибшими за основні. Отримати пряме введення в сутність та розпізнати її – це насправду чудово.

Дозвольте мені розповісти вам про втілення Цангсара Самтена Г’яцо. За попереднього життя його звали **Аргей Самтен**. Його було визнано як тулку, ще коли він був малою дитиною, і взято до монастиря. Там він

грався та пустував. Якось, у віці близько восьми років, він танцював і бавився з друзями. В той день старий *гонла*, лама, який дбав за пуджі для захисників, бив у барабан і співав, у той час як навколо нього гралися діти. Гонла шпетив Аргея Самтена: “Ти втілення лами, не роби того. Як ти вже тулку, то повинен бути благородним втіленням! Натомість ти – розпещений нахабник, якому б тільки гратися. Чого ти так себе поводиш? Слухай: не блукай! Не блукай!” Коли лама це сказав, Аргей Самтен перепитав його: “Тобто? Що означає ‘не блукай’?” Гонла відповів: “Не допускай блуканини свідомості, от що це означає!” Тулку запитав: “Як може свідомість не блукати?” Лама мовив: “Дивись на себе, дивись у свою свідомість!” Аргей Самтен розпізнав природу свідомості прямих тієї ж миті.

Скільки б майстрів та великих вчителів не довелось йому зустріти потому, він завжди зазначав, що розпізнавання свідомості було здійснено ним ще тоді у дитинстві. Історії подальшого життя виказують ступінь його осягнення. Вже дорослим він поїхав до *Палпунга*, тогочасної резиденції Сіту Пемі Ньїндже. Аргея Самтена, відомого надзвичайно високим рівнем своєї практики, після його другого затвору, було призначено ретритним майстром. Тож саме за часів його перебування на посаді, Чок’юр Лінгпа вперше відвідав Палпунг. Прийшло повідомлення, що прибув деякий Чок’юр Лінгпа, також відомий як Тертон К’ясу з Нангчену. Сіту Рінпоче покликав Аргея Ламу й сказав йому: “Подейкують, що ти тренований йогін, сні якого дуже ясні, завдяки практиці шести доктрин Наропи. Сьогодні прибуває Тертон К’ясу. Він стверджує, що є відкривателем скарбів та посланцем Гуру Рінпоче. Він дуже відомий, і ми готуємось прийняти його як високо-

гідність, але загалом я не вірю в тертонів. Та ж він стверджує, що він тертон реалізований! Отож сьогодні в своїх снах ти маєш знайти цьому доказ”.

Перед тим Сіту Пема Ньїндже виказував осуд про іншого тертона: “Він стверджує, що є відкривачем скарбів, а насправді лише ганьбить Гуру Рінпоче. Він ніщо. Його єдиною метою є спромогтися влади”.

Однак, коли Чокг’юр Лінгпа з’явився, Сіту Пема Ньїндже сповнився до нього деякої довіри й готуючись до зустрічі з ним, сказав Аргею Ламі, якого також звали Ламою Нгагтріном: “Прибуває Чокг’юр Лінгпа, будь ласка, перевірь його заяви у своєму сні!” Досягши в своїх затворах численних звершень, Нгагтрін Лама на той час уже був практиком неймовірного рівня. Він переказав Сіту Рінпоче всі переживання й бачення свого сну тієї ночі. Почувши переповідь Лами Нгагтріна, у попередньому втіленні Самтена Г’яцо, Сіту Рінпоче розсміявся: “Ха! Ха! Минулої ночі вві сні Нгагтріну Ламі було велике пророцтво, і, за його словами, Чокг’юр Лінгпа таки ймовірно що великий тертон”.

Коли Чокг’юр Лінгпа прибув, він сказав Сіту Рінпоче: “Гуру Рінпоче наказав дарувати вам посвяту Сабдун Пхурби, для захисту від перешкод у вашому житті. Ви є посланцем Падмакари”. Сіту відповів: “Так, так, попрактикуй. А я гляну, чи будуть які особливі знаки. Надто старий я для рецитацій, тож виконай-но ти їх. А особливих знаків я шукатиму сам”.

Тож на один місяць він надав Чокліngu можливість піти до затвору для практики Сабдун Пхурби. По закінченню практики традиційно виконують

перевірку досягнення благословень. Помічники Сіту Рінпоче готувалися взяти від Чокг'юра Лінгпи об'єкти благословення, однак Сіту сказав: "Ні, приведіть самого тертона! Тертону слід прийти й дарувати мені посвяту особисто. Мені нічим не зарадить те, що ви знесете сюди все й складете його мені на голову. Ваджраяна – це не просто щось на голову покласти. Кличте самого Чоклінга." Кажуть, що через місяць перебування в затворі, Чокг'юр Лінгпа дарував Сіту Рінпоче посвяту Сабдун Пхурби. Попри те, що Сіту Рінпоче був дуже впертим та не вірив у жодних тертонів, він визнав правдивими знаки, розпізнані Ламою Нгагтріном, попереднім втіленням мого дядька.

Та з тим-таки, саме Ламі Нгагтріну замолоду довелось самотужки, без жодного наставника, розпізнати сутність. Старий монах просто висварив його: "Ох, ти, малий негожий тулку. Досить по-всяк бавитись. Не блукай, що глужду у такому спантеличенні?" На питання малого "Тобто 'не блукай'?", старий сказав: "Дивися на саму свою свідомість, от що". Цієї миті Лама Нгагтрін розпізнав єство. Він казав, що після того, ні з чим не було потреби його ознайомлювати, ні на що не було потреби вказувати. Прямо там він збагнув природу свідомості, а згодом став великим реалізованим майстром. Є багато інших історій про його силу.

Взимку в Тибеті тала вода, замерзаючи, подеколи може створювати бар'єри суцільної криги в три поверхи заввишки. Перекриваючи шляхи, цей лід унеможливає подорожі. Менше з тим, скільки б там зимою не падало снігу, на даху затворницької хижки Лами Нгагтріна сніг ніколи не злежувався. Його практика туммо завжди плавила сніг.

Якось померодин із основних благодійників Лама Нгагтріна, який жив на іншому боці гірського перевалу, й Ламу Нгагтріна покликали прийти й виконати пхову, перенесення свідомості. “Я прийду!” – відповів він. Проте шлях було перегороджено річкою, що вийшла з берегів, намостивши величезні крижані тороси заввишки в два-три поверхи. Слуги намагалися відмовити його від подорожі: “Як ви можете піти? Хочете померти в крижаній воді? Подорож в обхід займе два або й три дні. Наскрізь не пройти. Як ви, старий лама, це зробите? Полиште”.

Лама Нгагтрін наполягав: “Ні, я мушу йти. Він був дуже добрим покровителем. Якщо я не зможу прибути, це буде порушенням самаї. Завтра зранку рушаю!” Слугам нічого не лишилось, як скоритися й визнати, що їм доведеться йти кружним шляхом, але лама сказав: “Немає потреби!” Наступного ранку він сказав: “Цієї ночі я розчистив шлях!” Під час практики туммо він розтопив льодові тороси – вся крига гірського шляху перетворилася на воду, і на ранок не залишилось навіть і сніжинки. Своїми дивовижними силами він розтопив лід, аби зранку вони могли вирушити у вільну путь. На питання “Як це можливо?”, лама відповів: “Вчора ввечері я трохи вправлявся в туммо. Розтопив сніг у воду”.

Він був могутнім майстром з дуже великими практичними досягненнями. Та основою його практики стало здійснене ним пряме ознайомлення, коли старий гонла, що опікувався пуджею для захисників Дгарми, вимовив те своє “Не блукай!”

Коли хтось ознайомлюється з сутністю, за наявності певного кармічного потенціалу, прояви можуть бути надзвичайними. Визначена традицією послідовність не завжди є обов'язковою. Дехто розпізнає сутність під час проходження загальних попередніх практик, дехто – під час практик перебування в природності й підтриманні свіжості, які в дійсності теж належать до попередніх практик Дзогчену.



## ПОПЕРЕДНІ ВЧЕННЯ

*“Що може зупинити карму?”*

**Щ**об закласти основу для практики Дгарми, необхідно всім серцем прийняти попереднє вчення, відоме як чотири думки, що змінюють свідомість: думка про дорогоцінне тіло людини, думка про смерть і непостійність, думка про кармічні причини та наслідки, та думка про вади самсари. Всі колісничі згадують, що дорогоцінне людське тіло наділено вісьмома свободами та десятьма багатствами. *Вісім станів несвободи* це: набути народження серед створінь пекла, голодних духів, тварин, варварів, богів-довгожителів, або набути народження в часи, що не знають будд, або серед людей хибних поглядів, або ж народитись істотою, нездатною до спілкування. Якщо ми народились у будь-якому з цих восьми станів, ми потерпаємо від обмеження обставинами і несвободи практикувати.

В трьох нижчих світах – у пеклах, серед голодних духів та в світі тварин – немає можливості слідувати Дгармі. Варвар, бог-довгожитель, носій хибного світогляду чи ідіот не матимуть ані помислу, ані здатності практикувати; вони є вмістищем, непридатним для практики Дгарми. Вмістище – це ємність, до якої можна щось покласти. Як немає ємності, куди ви наллете чай?

Подібно цьому, народитися в одному з восьми невірних станів, означатиме народження у нестачі карми або вдачі для практики.

У пеклі не можна практикувати через страждання жару та холоду. *Прети* нездатні практикувати через страждання голоду та спраги. Тварини надто дурні та недалекі, щоб знати, як практикувати. Варвари, як от первісні люди з покордоння Індії й Тибету, хоча й мають людську подобу, але, окрім настегнаної перев'язі, одягу не носять, а, задля їжі, полюють на диких тварин, яких їдять сирими.

Боги-довгожителі, які протягом однієї-двох ер лишаються в Світі Тридцяти Трьох на вершині гори Сумеру, практикою Дгарми не цікавляться взагалі – така думка їм на гадку ніколи не спаде. Все своє довге життя вони перебувають потьмареними у відволіканні божественними розкошами. Проте одного дня їхнє тривале життя скінчиться, і, як дощ з неба, вони спадуть в нижчі світи. Вони можуть сягнути навіть пекельних світів, минаючи **бардо** проміжних станів.

Дотримання помилкових поглядів – ще один стан несвободи. Хто помилково міркує: “Немає ані карми, ані причин, ані наслідків. Які такі Чисті Буддіві землі? Хто їх бачив? Хто бачив пекло? Як хтось може знати такі речі? Минулих та майбутніх життів не буває, не буває нічого такого”, – доведись йому зустріти самого Будду, він би не виявив до нього жодної зацікавленості.

Ми не живемо в часах без будд. Ця чудова епоха є періодом, за якого будди з'являються й навчають, а вчення їхнє живе якийсь тривалий час. Протягом

цих часів з'явиться тисяча досконалих будд. Дотепер їх було всього чотири; у майбутньому їх з'явиться набагато більше.

*Кальпа*, повний цикл часу відомого нам всесвіту, ділиться на чотири епохи: творення, перебування, руйнації та пустки. Вони рівні за довжиною, та тривають дуже довго. Наші часи – це епоха перебування. Вона поділяється на вісімнадцять проміжних ер. Подеколи тривалість життя стає все більшою і більшою, вдача все зростає і зростає; а тоді вони знову зменшуються: тривалість життя спадає, й все стає гіршим. Наразі ми перебуваємо в низобіжній ері, за якої все погіршується. Існує вісімнадцять проміжних ер та ще дві довгі оконечні, по одній на початку та в кінці – тобто всього їх двадцять. Разом ці двадцять ер складають *магакальпу*.

Стільки ж часу, скільки відведено на магакальпу перебування, займає й епоха руйнації, коли все нищать семеро сонць. Сонця стають все гарячішими, висушуючи річки, спопеляючи гори, руйнуючи все дощаду. Все закінчується цілковитою пусткою. Цей період пустки триває стільки ж, скільки триває період творення. Тільки зараз, протягом епохи перебування, ми можемо почути вчення Дгарми. Ані за епохи творення, ані за епохи руйнації, Дгарма не присутня. І як в часи пустки бодай можуть існувати Дгарма, вчителі чи слухачі? У кожній із цих трьох епох можна перебувати лише в стані несвободи. Але зараз ми не знаходимося в жодному з восьми станів несвободи – ми володіємо вісьмома свободами.

Також у нас є десять багатств, або десять сприятливих умов: п'ять притаманних і п'ять надбаних. П'ять надбаних це: існував Будда, він дарував вчен-

ня, доктрину було збережено, існують вчителі й вони продовжують навчати. Разом ці п'ятеро вважаються єднанням зовнішніх сприятливих умов.

Серед п'яти притаманних умов перша – це народитися людиною; друга – народитися в центральній країні, місці поширення буддійського вчення; третя – мати неушкодженими п'ять органів сприйняття; четверта – володіти втіленням неспотворених якостей, що дозволяє долучитись до навчання; і п'яте – зародити віру та прийняти прихисток в Будді, Дгармі та Сангі, Трьох Дорогоцінних. За наявності цих п'яťох умов, особистісні обставини є найбільш сприятливими.

Отож у нас наявно п'ять сприятливих надбаних умов та п'ять умов притаманних. Народитись поза восьми станів несвободи та заволодіти десятима дарунками – людське життя воістину найвище. Воно подібне до коштовності, що сповнює бажання. Завдяки цьому тілу, цьому дорогоцінному людському життю, ми володіємо щасливою можливістю практикувати.

Та хоча ми й надбали дорогоцінне людське тіло, з ним все одно, що зі шматком старовинної порцеляни – ти його лише трохи цокни і він розсиплеться на друзки. Не віліє. Я часто цитую: “Оскільки життя зібрано зі складових, воно не має постійності”. Життя непостійне. Наприкінці цієї епохи зовнішній всесвіт достотно буде знищено жаром сонць. Та космічне знищення – це не єдине, на що слід зважати. Вищі особистості так само непостійні. Що сталося з буддами та бодгісаттвами минулого? А всесвітній монарх із золотим колесом, що правив всіма чотирма континентами, всесвітній монарх зі срібним колесом, що правив трьома континентами,

всесвітній монарх із мідним колесом, що правив двома континентами, а також всесвітній монарх із залізним колесом, який правив континентом Джамбу – де зараз ці могутні істоти? Багато хто з індійських правителів минулого міг лігати, не маючи потреби ходити по землі. Вони могли насолоджуватися володінням сімома царськими скарбами: дорогоцінним колесом, дорогоцінною коштовністю, дорогоцінною царицею, дорогоцінним слонем, дорогоцінним конем, дорогоцінним міністром та дорогоцінним генералом. Дехто був здатен відвідувати Індру, володаря богів, і посідати разом з ним на одному троні. Від цих легендарних царів лишилися лиш їхні імена. Можновладці також непостійні.

Розгляньмо ще минущість, через множинні причини смерті. Чотириста чотири хвороби й вісімдесят чотири тисячі злих сил складають обставини смерті. Через неунікний фактор смерті, ніхто не може не зважати на минущість. Коли настане час вмирати, ви можете замкнутися в залізний короб під охороною ста тисяч вояків. Чи відверне це смерть? Від Володаря Смерті не захистишся. Краса, героїзм і багатство – не рівня смерті. Гарненьким личком смерть не можна спокусити, ані хоробрістю не подолати її. Всього золота світу на стане досить на хабар. Нічого не вдієш, смерть неунікна.

Непостійність має чотири “кінці”. Перший: *кінець народження – це смерть*. Ніхто, народжений від батька та матері, ще не пережив смерті; ні в ці часи, ні в які інші. Міларепа сказав: “Щойно ви надбали тіло, ви придбали й смерть”. Тож, вдатися до застосунку тіла – означає знайти до чого припустити смерть. Як він ще додав: “Поміж живим і мертвим різниця в один подих”. Страхітливе мертве людське тіло, так званий труп, – огидне, проте

мова йде про наші власні тіла. Якщо хвороба мусить нас забрати прямо зараз, так чи інакше полишивши тільки труп, що вдієш? Зараз ми дихаємо, ми живі. Та від трупу нас відділяє один єдиний подих. Те, що смерть слідує за народженням, є найважливішим моментом непостійності.

Далі, попри всю немислимість багатств й надбань, що їх можна собі зібрати, *кінцем накопичення є розпорошення*. Колись у Тибеті у великого купця на ім'я Норбу Сангпо було стільки мулів, що якби їх хто вишикував у ряд, то, безперервною вервицею, вони б поєднали Лхасу із Китаєм. Окрім ім'я, від нього вже нічого не лишилось, ніякого надбання. Зникло все.

*Кінець зустрічі – розлука*. Люди, які скупчилися разом в якомусь місті, країні або в якійсь громаді, як от, наприклад, монахині Нагі Гомпи або члени родини: чоловік, дружина та діти – всі вони подібні до відвідувачів ринку, що приходять та йдуть. Їхнє спільне перебування не має постійності. Хоч зараз ми разом, ми не можемо залишитися разом назавжди. Ми як люди, які перетинаються уві сні. Кінець зустрічі – розлука.

*Кінець будівлі – руйнування*. Будинки, зведені в минулому, ніколи не просто-ять більше, ніж кілька тисяч років. Вони розвалюються. Навіть, як будинок здатен протистояти часу протягом однієї-двох тисяч років, – зрештою він перетвориться на руїну.

Нам слід замислитись над цими чотирма кінцями непостійності, оскільки вони дійсні. Роки минають і вже ніколи не повернуться. Місяць, що ми були разом, минув, і от тепер ми тут у Нагі Гомпі. Місяць, що минув, може лише

відалятися від нас. Окрім того, з кожною миттю ми стаємо старшими, а вік нашого життя з плином часу коротшає. Володар Смерті, як тінь гори, що наближається все ближче й ближче. Ніде Володар Смерті не затримується навіть на мить; він повсякчас наближається, в той час як час нашого життя спливає, без шансів призупинитись навіть і на секунду. Ми можемо того й не вгледіти, але одного дня, в останню мить нашого життя, Володар Смерті таки наздожене нас, і ... (Рінпоче клацає пальцями) нічого з цим не можемо ми зробити. Час минув, вийшов.

Зовнішній світ непостійний; вчора й сьогодні – минуші; і навіть дійсний момент, в якому ми разом, також змінюється на три часи. Часи знаходяться в постійному русі, наше життя повсякчас збігає через моменти, і немає жодного способу зробити його довшим. Життя тільки збігає. Розмірковуючи про непостійність і смерть, ми повинні це визнати.

Минушість – це не тільки про смерть, але також і про ворогів, і про друзів, і про всі стосунки, в яких ми не віднайдемо ані постійності, ані стабільності. Ніщо не лишається таким, як ми його знаємо, навіть на мить – зміни є постійними. З плином часу ми старіємо, друзі та вороги змінюються, міняються міста, змінюються його жителі, старіє наша родина. Ніщо не вічно в світі. Все змінюється. Одна лише природа будди стала й непохитна. Більше ніщо не триває! (Сміється) Постійна лише самосутня пробудженість.

Через минушість виникає втома. Наприклад, якщо в когось вмирає батько або мати або, якщо один із подружжя йде, – яка туга гнітить тих, хто лишився! Навіть в тварин, як от помре теля, – хіба його мати не страждає?

Тож втома й страждання – це одне й те ж. Із такої втоми виникає відчуття: “Мій час спливає, що ще лишається робити, окрім як практикувати Дгарму? Ніщо інше не принесе жодної користі, взагалі ніщо”. Коли такого роду розпач ясно проймає свідомість, існування поза станом пробудження стає нестерпним. В цьому зміст втоми.

Через зречення людина усвідомлює: “В самсарі немає нічого, що б мало якусь постійність”. П’ять чуттєвих об’єктів оманюють нас. Причаровані формами очі, нагадують приваблених полум’ям метеликів. Запалиш каганець для підношень і, приваблена тим, що бачить, ця крилата комашня летить прямо в полум’я та гине, хіба не так?

Вуха, зачаровані звуком, так само приносять страждання. Раніше в Тибеті мисливці використовували дуже мелодійні флейти. Рушаючи в ліси, вони дуже солодко на них вигравали. Внаслідок олені заслухались музикою, поки мисливець повільно підкрадався й вбивав їх. Вуха, що чіпляється за звук, подібне до оленя, впольованого мисливцем за допомоги флейти та стріли.

Ніс, приваблений запахом, схожий на бджолу, що потрапила в квітку. Бджола вабить мед і квітковий аромат. Вона проникає в квітку, аби набрати нектару, але ввечері квітка закривається, й бджола вмирає всередині, зваблена й схоплена нюхом.

Язик зачеплено за смак, як рибу за гачок в приманці. Гачок закидають у воду, й ласа до наживки риба, ловиться, в зачаруванні вишуканим смаком.



Тіло, що чіпляється за дотик, нагадує слона, що тоне в заболоченому ставі. Коли важезний слон занурюється в болото, трапляється, що він не в змозі з нього вибратись, і тоді він там гине. Таким самим чином і п'ять чуттєвих об'єктів стають ворогами, як хтось за них зачепиться. Тож розглядайте їх як марні та безглузді.

В потужному намірі зречення, постарайтесь розглядати явища, приймаючи та відкидаючи їх в світлі причин та наслідків. Якщо ви думаєте, що причин і наслідків не існує, то вам бракує розуміння позитивної та негативної дії. В цьому необхідно розібратись. Якщо причина доброчесна, результат також доброчесний; людина йде до вищих сфер, а далі – до вивільнення та просвітлення. Якщо причина недоброчесна, негативна, прив'язана до п'яти отрут, людина буде блукати в трьох світах самсари. Зв'язок причини й наслідку так само непорушний, як непорушним є зв'язок тіні з тілом, що слідує за ним куди б воно не йшло.

Карма ходить за нами, як тінь за тілом. Лише розпізнання природи Будди та досягнення стабільності цього усвідомлення допоможе очистити цю тінь, або й позбутися її взагалі. Ніщо інше карму не відкине. Жодній людині цього південного континенту Джамбу, навіть найсильнішому козакові, не вдалося відкинути причинно-наслідкового зв'язку та звільнитися від карми. Карма слідує за нами, як тінь. Карма подібна до неї. Щоб породити білу карму, потрібно практикувати справжні вчення; щоб породити чорну карму, вистачить дурних вчинків. Наслідки як перших, так і других – неминучі. На особистому досвіді вам доведеться перевірити дієвість карми, що виходить із ваших власних дій. Ви повинні це добряче зрозуміти.

То ж що може покласти кармі край? Тільки самосутня вроджена пробудженість, природа Будди. Коли хтось набуває досвід у цьому самосутньому усвідомленні, рiгпi, тодi карма, причини та наслiдки добiгають кiнця, вичерпуються. Карма не може iснувати паралельно з самосутньою пробудженiстю, яка вiльна вiд причин i не виникає через залежнiсть вiд умов. Якщо з'являється бiла або чорна хмара, чи змiнює це небо? Точно тим чином i самосутню пробудженiсть, або рiгпу, не поплямують карма, причини чи наслiдки. Все, що зазнає впливу причини й наслiдку, як, наприклад, земля, вода, вогонь та вiтер, може бути вичерпаним. Але простiр поза причин та наслiдкiв. Чи здатний хто забарвити в червоне або в бiле небо? У всiх iнших випадках наслiдки та причини iснують.

*В потужному намерi зречення, постарайтесь розглядати явища, приймаючи та вiдкидаючи iх в свiтлi причин та наслiдкiв.* 'Приймати' означає вершити якомога бiльше бiлих дiй, доброчесних; а 'вiдкидати' означає вiдмову вiд чорних, негативних дiй. Прагнiть цього. Бiле й доброчесне належать до десяти благих дiй: трьох дiй тiла, чотирьох – слова, й трьох – свiдомостi. Вершити необхідно iх. Без звершень, десять доброчесних дiй автоматично перетворюються на десять недоброчесних. Ми не потребуємо налаштованостi на недоброчеснiсть – вона виникає сама собою. Ми мусимо зректись десяти недоброчесних дiй, i, через вiдмову вiд них, десять доброчесних постануть самi собою. До зречення вiд десяти злих дiй нема потреби зумисно додавати ще й доброчеснi вчинки.

Якщо хтось щиро практикує десять доброчесних дiй, то наслiдком стане надбання щастя в вищих свiтах, i, зрештою, звiльнення в станi будди. Це ша-

стя є результатом добродесної причини. В білої карми є два наслідки: дійсно високе положення, визначене належністю до вищих світів людей, асурів і девів, і дійсна добродесність, якою відзначено рівень будд і бодгісаттв.

Здійснення десяти негативних дій породжує страждання трьох світів самсари. Причиною вивільнення є прагнення до десяти добродесних дій і уникнення десяти негативних. У трьох нижчих сферах пекла, претів і тварин немає щастя як такого. У вищих сферах радість нетривала. Радість і смуток чергуються місцями.

Є три види страждання: страждання стражданням, страждання змін і всеохопне страждання обумовленого. Що таке страждання змін? Припустимо, що стався землетрус і було поруйновано будинки. Ви можете собі уявити, як це воно. Батьки загинули, вогонь усе спалив, людина лишилась як у воєнний час на поодиночці. У цьому світі таке трапляється. Вчора вся сім'я була разом, все було гаразд, а сьогодні, внаслідок несподіваних обставин, людині немає чого їсти, немає що вдягнути. Людина ходить, спираючись на палицю, й випрошує якоїсь їжі. Страждання стражданням полягає в тому, що на додаток людина отримує проказу – хворобу нага, – або щось на кшталт раку.

Яким прикладом пояснити всеохопне страждання обумовленого? Це страждання полягає в тому, що з кожною хвилиною людина наближається до смерті. Істоти трьох світів цього не усвідомлюють, але піднесені істоти свідомі цього. Всі аргати, бодгісаттви та будди засвідчують це, але живі істоти зовсім не усвідомлюють всеохопних страждань обумовленості. Як прик-

лад, живу істоту можна порівняти з рукою: покладіть на долоню одну волосинку – нічого не буде відчутно. Але Благородні в цьому прикладі подібні до ока: якщо волосина потрапляє в око, це стає відчутно відразу ж – таке нікому не сподобається, ніхто не захоче залишити його, як воно є.

Колись у Тибеті жив чоловік з Ланг-ро-тангу, який все життя був пригніченим. Окрім смутку його обличчя не знало інших виразів. Як так сталося? Він не страждав, але через те, що він жив в усвідомленні того, що життя минає, його дражнили “Похмура Пика з Ланг-ро-тангу”. Та нам теж слід зважати на минушість і страждання, і, приймаючи ці думки до серця, єднати їх розуміння зі свідомістю, але не просто теоретизуючи, а в дійсному засвоєнні приналежних їм значень.



“Первинно вільна пробудженість – це не те, що повинно бути створеним чи виготовленим; це просто пункт призначення, якого ми всі маємо дістатись.”

## ПРАКТИКА ПРОБУДЖЕННЯ

*“Справжня дурість – це невідання дійсного значення.”*

Ранок нам слід розпочинати з практики *Отрушення від сну невідання*. Читайте текст *Пробудження Від Сну Невідання* зі збірки вчень Барче Кюнсел, а тоді, після звільнення легень від застоюного повітря, уявіть гуру, який посідає на вашій маківці. Потім слід читати *Будду трьох часів*, після чого гуру в нас розчиняється.

З одвічних часів і дотепер прану мудрості було затьмарено праною клеш, вітром тривожних емоцій. Ця прана клеш постійно призводить до думок прив'язку, агресії та омани, таким чином породжуючи шаблони звичок. Щоб цього уникнути, звільніть легені від застоюного повітря.

Почніть практику зі спрямлення тіла. Оскільки права ніздря є основним шляхом для переміщення потужних клеш, спершу зробіть видих через праву ніздю, тоді через ліву, по тому – видихніть обома. Видихніть застоюне повітря три або дев'ять разів – як буде у вашому випадку більш доречно. Видих потрібно супроводжувати сиплим звуком, а вдих слід виконувати повільно. Як видихаєте, уявляйте, що з тим виходять уся карма, всі клеші, всі злі вчинки, потьмарення, хвороби й злі сили – вилітають, як дим із труби.

Під час вдиху уявляйте, як у вас входить і розчиняється світло п'яти веселкових кольорів благословення, мудрості, люблячого співчуття, активностей та якостей всіх Переможних і їхніх синів, а негатив полишає ваше тіло, виходячи через усі пори, але, головним чином, через ніздрі.

Тоді, уявляючи над маківкою свого корінного гуру, співайте молитву *Будди Трьох Часів*, яку сповнено надзвичайним благословенням, особливо доречним для цих часів. Більшість тибетців ніколи не мали потреби завчати це звернення до гуру, оскільки Дгарма була настільки поширеною, що навіть маленькі діти знали його без умисного завчання. Коли ми співаємо:

дюсум санг'є гуру рінпоче  
Буддо трьох часів, Гуру Рінпоче,

ми молимося до Гуру Рінпоче, який, з метою вгамування всіх істот, звершує всі види буддових активностей. Коли ми співаємо:

н'годруб кюндак дева ченп'юй шаб  
Володарю всіх досягнень, Велике Блаженство,

ми визнаємо його досягнення як Гуру Великого Блаженства – Гуру Дева Ченпо. Ми визнаємо, що він здатен перемогти всіх, коли співаємо:

барче кюнсел дюдюл дракпо цал  
Знищувачу всіх перешкод, Гнівний Приборкувачу Демонів

Це зовнішня практика. Скарби Чокг'юра Лінгпи включають зовнішню практику під назвою Барче Кюнсел “Усунення Перешкод”, внутрішню практику Сампа Ахундруб і таємну практику Дордже Дракцал. В цих рядках містяться вони всі три. Перший рядок, ‘Буддо трьох часів, Гуру Рінпоче’ – це зовнішня практика, Барче Кюнсел. Наступний рядок – це Сампа Ахундруб, внутрішня практика, а третій рядок є таємною практикою, Дордже Дракло Цал. Ми молимося всім трьом.

солва дебсо джинг’ї лабту сол  
Молюсь тобі: даруй благословення!

чінанг сангвей барче шіва данг  
Втамуй зовнішні, внутрішні й таємні перешкоди!

Зовнішні перешкоди – це перешкоди зовнішніх елементів. Внутрішні перешкоди – це перешкоди каналів та вітрів. Таємні перешкоди – це перешкоди чіпляння та фіксації. Таким чином суть зовнішньої практики Барче Кюнсел полягає в тому, щоб втамувати або розвіяти ці три види перешкод.

сампа лхюнг’ї друбпар джинг’ї лоб  
Благослови, щоби бажання здійснились без зусиль!

Через це благословення, все, чого б ви не забажали, як от, наприклад, досягти вищих та звичайних сідаг, може набути самовільного здійснення. Насправді, коли усунуто перешкоди, досягнення сідаг відбувається самовільно. Садгана Барче Кюнсел міститься в *Сутнісній Збірці Усних Настанов*.



Однак суть цієї настанови зведено до формули ‘Буддо Трьох Часів, Гуру Рінпоче’. Ми бажаємо досягти звичайних та вищих сідаг. Від усього серця ми молимося в односпрямованому усвідомленні, не маючи жодних сумнівів. Ми приймаємо те, що, поза Гуру, немає ані прихистку, ані якої надії.

В тибетській мові слово ‘славний’ означає осяйність або славу здійснення Дгармакаї на благо собі, і славу проявлення рупакаї на благо інших. Всього блага дві складові. В тибетській завжди використовують вираз ‘славний дорогоцінний корінний гуру’, оскільки саме корінний гуру дарує посвяти, роз’яснює тантри та надає усні настанови. Серед корінних гуру, той, хто виконує ознайомлення з незродженою Дгармакаєю вашої власної свідомості, називається дорогоцінним корінним гуру.

Тричі повторивши молитву до Гуру Рінпоче, 108 разів прочитайте *Ламу Кхенно*. Тобто: “Ламо, думай про мене”, або ж “підклуйся про мене” і “я благаю тебе” або “в тобі я знаходжу прихисток”. Наприкінці Гуру тане в світло, і ми розглядаємо себе невіддільними від нього. Наші тіло, мова й розум і тіло, слово й свідомість гуру стають невіддільними одне від одного.

За цим іде прояснення двох видів ставлення: ставлення широкосяжної думки бодгісаттви, шлях Сутри, і ставлення глибокого методу Таємної Мантри або шлях Мантри.

Ці два дорогоцінні види бодгічїтти є основою всіх колісниць. Згідно Сутри, людина сягає просвітлення через порожнечу й співчуття. Порожнеча – це шлях праджні; співчуття – шлях упаї. За Мантрою, упая є стадією поро-

дження, а праджня – стадією завершення. Через стадії породження та завершення, людина сягає єднісного рівня Ваджрадгари. Це особливі принципи Сутри й Мантри. Відносна й абсолютна бодгічїтта є коренем і Сутри, і Мантри, які, знову ж таки, повно розкривають себе в співчуття. Співчуття слугує зв'язком поміж будама та живими істотами. Не буває такого, щоб будди, досягнувши просвітлення, полишали живих істот. Цього не відбувається через силу співчуття. По досягненню просвітлення в буда зникає навіть натяк на заклопотаність власними інтересами – вони здійснюють благо лише задля користі інших. Чи виведе нас практика Дгарми на досконалий шлях, чи ні – залежить від нашого особистого ставлення. Приймаючи ставлення широкосяжної думки бодгісаттви, проголосїть: “Нехай всі живі істоти, безкраї в своїй кількості, мов небо, надбають щастя й будуть вільні від страждань. Аби вони досягли повного й досконалого просвітлення, я практикуватиму цей глибокий шлях медитації”. Широкосяжна думка ставлення бодгісаттви належить до вчення Сутри бодгісаттв у колїсницї Магаяни.

У ставленні, належному до глибокого методу Таємної Мантри, ми вбачаємо зовнішній світ небесним палацом, а його мешканців, усіх живих істот, такими, що мають природу вірів і дакінї. Думки всіх живих істот мають природу первісної чистоти, вродженої пробудженості, притаманної просвітленій свідомості. Це зветься потрійною мандалою: проявлення є мандалою божества, звуки є мандалою мантри, а думки – мандалою мудрості. Також це називають трьома речами, якими слід опікуватись. Таке чисте сприйняття є тим, що ставлення Таємної Мантри визнає глибоким методом.

Принцип Таємної мантри – ні що інше, як чисте сприйняття того, що існує одвічно. Ніхто не буває відділеним від чистого сприйняття. Зовнішній світ чистий; всі живі істоти – віри та дакіні. Навіть собаки та свині, хоча й видаються нечистими істотами, мають просвітлене єство. Також вони володіють складовими плоті, крові, тепла, дихання та порожнин – п'ятьма властивостями, п'ятьма елементами. Але, насправді, п'ять сукупностей мають природу п'яти чоловічих будд, а п'ять елементів – природу п'яти жіночих будд. Навіть релігія індуїзму ці п'ять стихій визнає як богів вогню, богів води, тощо. Індуси-миряни приймають прихисток у божествах стихій – у божествах вогню, божествах вітру або води. Ми не засуджуємо їх через це – інакше вони не можуть. До їхніх богів належать сонце та місяць і всяке таке інше. Насправді, й ми можемо щось із цього збагнути. Їхні божества є мирськими божествами, наші – божествами мудрості, а це означає, що сукупності й елементи не мають навіть порошоків нечистоті.

Якщо розглянути вчення Ваджраяни й збагнути сенси Гут'ягарбга Тантри, то все зовнішнє та внутрішнє, світ та істоти, що його сповнюють, являють собою неперервність чистих божеств, які існують одвічно як сутність трьох ваджр. Перед нами не стоїть необхідність змінювати явлений світ та його мешканців із чогось, що 'є', на щось, що 'не є', ані перетворювати нечистість на чистоту. Нам не потрібно накладати власний погляд на явища; чисте сприйняття – це, власне, розпізнання самого первинного стану. Однак ми загрузли у відмінностях поміж станом заплутаності в думках і станом вивільнення думок, і не змогли цього розпізнання здійснити. Це не допомогло. В дійсності будь-яке явище, все, що має прояв і існує, – являє собою все-

охоплюючи чистоту. Кажуть, що у всеосяжній чистоті явленого світу не існує навіть назви для сил перешкоди. Тож в цьому випадку ставлення означено тим, що все визнається всеосяжною чистотою.

Спочатку ми розчиняємо гуру в собі, тоді зароджуємо ставлення бодгічїтти. Практика пробудження від сну невідання є поширеною в усіх буддійських традиціях Тибету, як в старих, так і в нових школах. Тексти використовуються різні, але практика подібна. Терму Барче Кюнсел Чок'юра Лінпи втілив у слова Гуру Рінпоче. Ми включаємо його до практики, оскільки в прокиданні звичайним чином мало користі.

Насправді, ми спимо з передвічних часів. Сон є одним із аспектів невідання, підлеглим аспекту обмеженості свідомості. Стан сну – це не дурість як така, оскільки дурість означає несвідомість або незнання справжнього значення. Сон є одним із семи станів думки, тоді як справжня дурість – це невідання дійсного значення. В цього володаря дурості сон служить міністром.

У самий момент прокидання нам слід подумати про Гуру Рінпоче оточеного вірами й дакіні, оповитого співом та майористими прикрасами. В прикрасах із коштовностей та кісток вони б'ють у барабани та дзвони. “От що пробуджує мене!”. Тож прокидатись слід саме так, а не звичайним чином. У цьому сенс отрушення від сну. Завдяки співчуттю й потузі Піднесених, ми можемо прокинутись не тільки від звичайного сну, але й від сну невідання. Тож усвідомте: “Щойно я пробудився в просторі мудрості усвідомлення”.

Рінпоче співає закликання:

Гуру Пема разом із зібранням вірів та дакінь в осяйній величі постали в небі переді мною в супроводі музики дамару й дзвоників. Їхні тіла в танцювальних поставах, їхні голоси – мелодії символічної мови й пісні мантр, їхня свідомість – сутність само-проявленого усвідомлення – їх спрямовано на мене.

Володарю Гуру та зібрання дакінь

Погляньте на мене очима свого співчуття.

Наразі всі істоти трьох світів сплять

І свідомість їхня в стані збайдужіння.

Прокидаючись, вони блукають у сум'ятті.

Щоб я, ваше дитя, йогін, що досягнув самопороджене усвідомлення,

Зміг привести моїх матерів, істот шести світів,

В царину небесної сфери – я йду за тобою, Батько-Гуру.

Не лишаючи своє тіло, слово та свідомість у стані збайдужіння,

Здобуду впевненість через вивчення, розмірковування та медитацію,

І впорядкую свої діяння як послідовність чотирьох сесій практики.

В цьому чарівному гірському місці усамітнення

Здійсню подвійне благо для себе та інших.

Гуру та зібрання дакінь,

Даруйте благословення моїм трьом брамам!”<sup>1</sup>

---

1. Практикам Чоклінг Терсару спільноти Раджунг Єше цей текст відомий у перекладі з тибетської, який Ната Сьонам Вангмо віршувала для співу з мелодією тибетського оригіналу (© 2019-2021):

Лотосний Гуру з усім зібранням даків і дакінь величним чином постає у просторі переді мною під звучання дамару та дзвіночків. Їхні просвітлі Тіла вирують в танці; Мова мелодійно бринить звуками мантр і словами-символами; мудрість Серця їхнього – сутність природно посталого усвідомлення – спрямована до мене.

Гуру-владико й дакіні,  
із милосердям величним та й на мене́ спогляньте ви!  
Істоти трьох світів, в цей час – в байдужості дрімаєте;  
прокинувшись, блукаєте посеред з'яв затьмарених.

Хай я – дитя ваше – йогін, що усвідомлення осяг,  
шість класів матерів-істот до сфер небесних вестиму.  
Для цього, Гуру, óтче мій, приклад твій я наслідую:  
тіло і мову й серце-ум в байдужості не полишú,

Слуханням, і осмисленням, і спогляданням досягну впевненості у істині,  
й дії упорядкую я навколо сесій чотирьох.  
У цій місцині радісній – в гірському усамітненні –  
два види блага я звершú – і для себе́, і для інших.

О Гуру й да́кінь зібрання́, своєю величчю мої  
три брами ви благословіть!

## СТАДІЯ ПОРОДЖЕННЯ

*“Стадія породження – це розкриття того, що існує в самому собі споконвічно.”*

**Д**зогчен вчить, що стадія породження виявляє те, що існує споконвічно. Божества перебувають у будовій мандалі нашого тіла через ‘перебування в основі’. Стадію породження викладають як символічну систему для прояву з основи того, що в основі присутнє – не дечого відсутнього, дійсного в собі уявно. Воно присутнє в основі передвічно.

Іпервинна чистота, і спонтанна присутність притаманні всім живим істотам як їхня сутність і природа. От що означають слова про ‘перебування в основі’ та ‘прояв з основи’. Основа проявляється через ритуал, у якому ми являємо божество. Так виникає можливість проявити те, що в основі вже присутнє. Це не про явлення дечого неіснуючого до буття. Стадія породження – це відкриття того, що існує в собі споконвічно: притаманної сутності, що являє собою первинну чистоту, і природи, яка є спонтанною присутністю. Власне дійсний корінь стадії породження – це природа спонтанної присутності. Стадія породження, яку ми практикуємо, нагадує собою пробудження від сну – вона проявляє те, що існує первовічно. Мета полягає в очищенні від дурних вчинків і запобіганні впадінню мислення під

вплив клеш. Уявою кольорів та символів в руках божеств, ми очищуємо потьмарення. Ми не ввижаємо й не вбачаємо чогось такого, що перед тим не існувало. Це не схоже на воскресення когось із мертвих, через яке виникають божества. Прояв спонтанно присутньої природи з сутності первинної чистоти відбувається від самого початку, тому стадії породження та завершення потрібно практикувати як єдність. Я згадував про це раніше, торкаючись праджні та упаї.

З іншого боку, практикувати одну тільки стадію завершення без бодай-якої стадії породження в цілому помилкою не буде. Насправді, стадія завершення нічого іншого не потребує. Якщо людина дійсно збагнула суть чистого розпізнання й сягає майстерності в практиці **Тогалу**, обидві стадії: і породження, і завершення – містить тільки практика Трекчо. Такий підхід відповідає абсолютній стадії породження. Ми дійсно здатні спостерігати божество без необхідності культивувати його породження. Воно не виникає завдяки культивуванню – **чотири видіння Тогалу** проявляються таким самим чином, як виникають відображення в дзеркалі. Не так, що спершу в нас немає обличчя, а по тривалих медитаціях воно з'являється. Спонтанну або ж невимушену присутність так само не можна вимудрувати. Вираз 'спонтанна присутність', *лхундруб*, означає, що її не може бути витворено. 'Спонтанно, невимушено присутня' означає таку, що первісно присутня сама собою, самосутня; спонтанно присутня мандала Переможних є первісно само-присутньою. Це надзвичайно важливий момент. Дехто цього не розуміє, й міг би сказати: "Яка тоді користь від стадії породження? В ній геть немає зиску!" Але тоді б довелось позбутися природи спонтанної



присутності. (Сміється) Це було б позбавленням від дечого, приналежного самому по собі.

Ті, кому притаманна сильна мішанина думок, хто живе у навалі ідей і в постійному процесі мізкування, потребують стадії породження. Кажуть, що сповнена думками людина повинна практикувати стадію породження. Така потреба виходить із індивідуальної схильності. Є люди з такою потужністю мисленнєвої діяльності, що зиск для них буде мати тільки практика породження, а стадія завершення потрібної користі їм не принесе. Вони подумують: “В чому сенс? Нема чого бачити; немає того, хто бачить. Було б краще мати, про що думати”. І так багато хто відчуває. Думки – це доволі складно. Клеші назбирають карму з багаточисельних думок, тож як людина здатна перемкнути їх на небесний палац, божества тощо, вона починає послуговуватись думками без накопичення карми та злих вчинків. Це дійсна мета стадії породження. Однак спонтанно присутня мандала Переможних, природа божеств, не є чимось неіснуючим, дечим створюваним на стадії породження. Спонтанна присутність є виразом первинної чистоти. Ця спонтанна присутність є невичерпною чистотою божеств Самбгогакаї, це дійсна стадія породження. Первинна чистота – це Дгармакая; спонтанна присутність – Самбгогакая. Якщо говорять про Самбгогакаю, то мова йде про божества.

*“Дозвольте виразу усвідомлення постати як стадії породження”.*

Та от що стосується питання правильної практики: починаючи медитувати, ми не можемо досягти досконалості стадії породження без попереднього

осягнення усвідомлення, ріпи. Що це означає? Стадія породження постає з самадгі таковості, що означає розпізнання природного стану, як він є. Без цього самадгі практик лишається з думкою: “Це – порожнеча!”, й неминуче фабрикує її. Краще лишатися в стані, на який здійснив вказання гуру; це дійсна таковість, власне, саме усвідомлення, істинне й справжнє. Таким чином ми перебуваємо в безперервності практики. В іншому випадку ми практикуємо підроблену стадію породження. Міркування: “Всі живі істоти, неосяжні як простір, за природою порожні та позбавлені Его, магашуньята!” визначає розумову підробку порожнечі. Подальша думка: “Бідолашні живі істоти, не усвідомлюють цієї порожнечі!” – це фабрикація співчуття. Ці дві думки є штучними версіями самадгі таковості й самадгі осяйності, яким бракує розпізнання сутності. Саме в такий спосіб стадію породження практикує більшість людей.

Однак, коли свідомість розпізнано, ми лишаємось в ній без помислів ‘порожня’ або ‘не порожня’. Це – розпізнання первинної чистоти й позбавленого укорінення самосутнього пробудження, дійсної таковості. Коли це трапляється, в нас невимушено виникає думка: “Ох, бідолашні!” Подібно тому, як природнім чином вода є вологою, а вогонь – гарячим, природним виразом усвідомлення є палюче тепло співчуття. Невигадане співчуття це усвідомлення має за свою природу; людина невимушено проймається думкою: “Який жаль! Бідолашні живі істоти, несвідомі розуму будди в тому, як він є!” Це – співчуття, це – самадгі осяйності.

Всю стадію породження пройнято порожнечєю і співчуттям. У вченнях Сутри, порожнеча є праджнею (знанням), а співчуття – упаєю (засобом).

У вченнях Мантри, **самадгі** таковості – це порожнеча, а самадгі осяйності – співчуття. У випадку початківця вони, певно, подеколи будуть робленими, але, коли ми насправді спочиваємо в усвідомленості, в порожнечі, вираз цього усвідомлення самовільно постане співчуттям. Це перші два самадгі.

В єдності цих двох самадгі: порожнечі та співчуття, нам слід уявити собі семенний склад. Духовну життєву силу або склад життєвості божества, – у випадку Гуру Рінпоче в практиці Тхукдруб Барче Кюнсел, – білий склад ХРІ слід візуалізувати уподібно до місяця, або зірки, що з'являється в сфері простору. Затим цей склад випускає з себе літеру Е для мандали простору, тоді ЯМ, БАМ і так далі послідовно для шарів елементів землі, води, вогню та вітру. Понад ними візуалізується склад СУМ, який перетворюється на гору Сумеру, на якій зі складу БГРУМ постає небесний палац. Таким чином вони всі з'являються один за одним.

Повторимо: перш за все з простору Дгармакаї постає Самбгогакая, як вираз співчуття, тоді Нірманакая, як самадгі семена. Нірманакая – це еманация порожнечі та співчуття; склад являє собою сутність Нірманакаї. На цій основі все розвивається, розкриваючи стадію породження, і тоді відбувається візуалізація зовнішнього палацу, сповненого мешканцями-божествами.

Спершу виникає небесний палац із лотосом і місячним сидінням всередині. Коли їх прояв завершено, з самадгі семена проявляється білий склад ХРІ.

В деяких традиціях склад спершу стає ручним атрибутом<sup>2</sup>, а тоді тілесною формою. Атрибут у руці є свідомісним знаком, склад-семено – знаком мовним. Далі проявляється візуалізація втілення, що в центрі серця містить свідомісний знак ручного атрибуту. Навкрут нього по колу обертається вервиця сутнісної мантри.

Таким чином, в практиці Тхукдруб Барче Кюнсел, з візуалізації головної фігури, подібно до розповсюдження променів навколо сонця, проявляються дванадцять еманцій. Після цього, для практики стадії породження, буде достатньо лишатись в упокої усвідомлення.

Якщо ви вже встоялись в такому усвідомленні, – то залишайтеся у його неперервності, дозволяючи проявленню та розчиненню думок відбуватись в якості стадії породження, подібно до хвиль, що рухаються поверхнею води.

Коли медитація спонтанно проявляється в непорушному усвідомленні, вираз усвідомлення постає, як стадія породження. Медитація такого роду є найвищою, і в ній, власне, поділу на породження та завершення не-

---

2. Атрибутом у руці божества. Як пояснює шановний Г'ятрул Рінпоче: «Далі з'являється семенний склад, головна причина медитативного заглиблення. Він спускається й зупиняється в точці понад центром сонячного та місячного дисків. В момент своєї з'яви, семенний склад перетворюється на атрибут божества, який воно тримає в руці. Деякі божества мають багато рук і тримають багато різних атрибутів – ви можете спитати, як визначити, який атрибут використовувати? Той атрибут, який виникає, божество тримає в своїй головній правій руці». ([shambhala.com/snowlion\\_articles/generating-the-deity](http://shambhala.com/snowlion_articles/generating-the-deity)).

має. Наша здатність перебувати в усвідомленні стадії завершення, дозволяючи виразу усвідомлення поставати стадією породження, означає єднання цих стадій у їхній досконалості.

Якщо це неможливо, то спочатку культивують осягнення порожнечі, тоді породжують співчуття, після чого відбувається візуалізація самадгі семенного складу, в якому порожнеча і співчуття поєднуються. Тоді виникають склади Е, ЯМ, РАМ, БАМ і так далі, шари п'яти елементів, на яких знаходиться небесний палац. Семенний склад спускається, перетворюється на божество, і цим божеством практик візуалізує себе. Вправляйтесь так крок за кроком.

Якщо природу свідомості розпізнано не було, стадія завершення губиться, а практика стадії породження стає подібною до спорудження будинку. Без стадії завершення, практик походить на людину, що будує дім. Отож, якщо ми практикуємо тільки стадію породження, і візуалізуємо, тяжіючи до матеріального та щільного, то наприкінці нам слід послідовно таку візуалізацію розчинити – палац розчиняється в божестві, божество розчиняється в семенному складі, а склад розчиняється в наді свого оголошу, і тоді – в порожнечу. Зрештою, з помислом: “Ненароджене й порожнє!” ми запечатуємо практику порожнечею. Затак процес розчинення візуалізації зветься стадією завершення.

Фактично спершу слід виконати стадію породження, а тоді поглянути на того, хто медитує. Розпізнання природи того, хто медитує, саме по собі є стадією завершення. Неможливо досконалим здійснити стадію по-

родження, не пройшовши ознайомлення з природою свідомості, рiгпою. Коли усвідомлення дійсно розпізнано, практика стадії породження не заважає усвідомленню взагалі. Яку шкоду можна заподіяти стану усвідомлення? Думки дозволені, думання не заборонене. Всяке мислення порожнє; порожній рух. Порожнеча рухається. Як можна зашкодити порожнечі? Це все-одно, що дитина бавиться.

Знову ж таки, цілком припустимо спершу просто уявляти самовільне проявлення п'яти шарів елементів із небесним палацом. Вам не потрібно триматись за те, що візуалізується. Просто відпустіть фіксацію та визначте себе в неперервності стадії завершення. Тут вам слід спрямувати себе, і, я маю на увазі, безумовно спрямувати в простір трьох кай.

У вченнях Дзогчену, ми ведемо мову про відмінність мисленневої свідомості, розуму, *сем*, від усвідомлення, рiгпи, що надає нам можливість визнання наших власних тіла, слова та свідомості в просторі трьох кай. Стисло, це означає, що тіло, слово та свідомість – це три ваджри, що їх зведено до сутності трьох ваджр. Коли ми досягли розуміння цієї мандали спонтанно присутньої природи, тоді всі прояви тілесності є мандалою тіла, всі звуки, що лунають, є мандалою слова, а вся розумова діяльність – мандалою свідомості. Це не означає ставлення до чогось, чого немає, як до такого, що існує. Тіло, сповнене усвідомлення, – це відсутність складаності. Слово – це самопромовність первинно чистої порожнечі. Тобто це про визнання простору проявом слова. Мисленнева діяльність, як свідомість, – це усвідомлення, непопсоване ганджем, вільне від хапань та фіксацій. “Незабруднена зовніш-

нім хапанням, неушкоджена внутрішньою фіксацією”, вона перебуває в самій собі. Отже, мисленнева діяльність – це ваджра свідомості.

Для розрізнення розмислової свідомості від усвідомленості, ми повинні дістатися стану повноти усвідомлення. Розумову свідомість, як вираз усвідомлення, необхідно полишити. Коли ми розпізнаємо усвідомлення, тоді розумова свідомість відпадає сама по собі. Розум, як розмислова свідомість, змінний, незмінною є усвідомленість. Отак вони розрізняються. Подивіться на незмінне небо та на мінливі хмари; хмари подібні до розумової свідомості, а простір – до усвідомлення ригпи. Хмари знову й знову змінюються, але простір не змінюється ніколи. Усвідомлення неперервне й незмінне.

Таким чином три ваджри є довершеними та їх визначено, як ваджрове тіло, ваджрове слово та ваджрову свідомість. Ваджрове тіло є нескладовим; усвідомлення є нескладовим. Це природа ваджрового тіла. Його ані складено, ані скомпоновано. Ваджрове слово – це неперервний звук. Ваджрова свідомість – це безперешкодна ментальна діяльність, усвідомлення. Те, що висякне, – це захарашений, мислячий розум. Усвідомленість – неперервна. Спершу в свідомості виникає одна думка; але, із з'явою другої, перша думка зникає. Усвідомлення є неперервним і необмеженим, поза межами розмислової свідомості трьох часів, в трьох часах воно лишається не порушним.

Порожня сутність, пізнавальна природа та необмежена здібність – глибина цих трьох аспектів – надзвичайна. Якби пізнання та порожнеча були обмеженими, результат такого обмеження привів би до лише пізнання або лише порожнечі. Але це не так – порожнеча пізнає, а пізнання – ли-

шається порожнім. Більше за те, вони одна одне не обмежують, і ця необмеженість сама постає здібністю співчуття.

Порожньою сутністю тут є Дгармакая, нестворена, як і простір; а Самбогакая є природою, яка пізнає. Природою, притаманною простору так само, як йому належні сонце й місяць. Необмежена здібність подібна до відображення місяця на поверхні води. Коли місяць віддзеркалюється в воді, його зображення не зазнає перепон, ані обмежень. Воно природно виникає, хіба що, крім випадків, коли немає води. Подібно до того, Нірманакая працює на користь істот розлого й необмежено.

Всі три каї містяться в усвідомленні. Коли хтось це розпізнає, кажуть, що така людина набула певності усвідомлення. Дійсно, немає нічого неможливого, якщо природу свідомості було розпізнано; та допоки таке розпізнання не відбулося, у вас завжди будуть складнощі, чим би ви не займались. Досконалості не виникне; все буде недовершеним або підробленим, так само не буде натуральним і породження. Тому на культивувацію стадії породження не потрібно аж так налягати. Буде достатньо дозволити виразу усвідомлення постати стадією породження, після чого залишитись в усвідомленні. Займатись дослідженням того, що постає в усвідомленні, як вираження, не варто.

Наша звичайна практика шляху Ваджраяни – це короткий шлях, метод очищення дурних вчинків, як от Мага-йога або Ану-йога. В Аті-йозі стадії породження та завершення мають назву Трекчо та Тогал, і вони не потребують творення. Стадія породження Аті-йоги не передбачає ніякого по-



родження. Всіх божеств довершено в мандалі свідомості Аті-йоги. Ми не можемо сказати, що божества не існують, оскільки в бардо вони насправді проявляються.

Достатньо візуалізації лише на початку сесії. Після цього потрібно відпустити себе й лишатися вільними від об'єкту, в свободі від ментального контролю. Виконайте одноразову повну візуалізацію, а тоді розслабтесь в стані безпредметності. Чергування практики таким чином, що одного разу ми вдаємось до об'єктивного контролю, а іншого разу утримуємось від нього, звісно, шкоди не спричинить, але потреби в такому перемиженні немає. Чергування візуалізації з розслабленням у присутності не зашкодить, оскільки виникнення думки саме по собі є виразом рiгпи, тому, якщо вона постає як візуалізація, – це чудово.

Коли ми досягаємо певної стабільності, тоді думки та візуалізація постають як вираз рiгпи. За відсутності стабільності вираз виявляється надто потужним, і, здається, ніби сутність у такому стані губиться. Якщо сутність випадає “з поля зору”, якщо її розпізнання не відбувається, це призводить до того, що стадія породження тільки посилює дискурсивне мислення. І навпаки, коли ми стабілізуємо розпізнання сутності, вираз рiгпи в стані розпізнання набуде ясності у візуалізації стадії породження. Таким чином безперешкодний вираз вашої свідомості постає стадією породження із споконвічно чистої сутності, самосутнього усвідомлення, не випадаючи з цього стану ані на мить. (Сміється)

## РЕЦИТАЦІЯ

*“Метод невідволікання – це свідомість”.*

В нашій практиці Гуру Рінпоче (згаданій раніше практиці Трінле Ньінгпо), після візуалізації божества ви переходите до рецитації різноманітних мантр. Начитуючи, вам слід намагатися розпізнати сутність усіх думок як Дгармакаю і позбутись відволікання.

Ця практика Гуру Рінпоче першою містить рецитацію мантри Амитаюса – *наближення*; другою – мантру Авалокітешвари – *повне наближення*; затим – начитування мантри Гуру Рінпоче, як *досягнення*; мантри Тотренг Цала, як наміру *великого досягнення*; і, нарешті, мантри Харініса, яка стверджує дію та являє собою *застосунок активності*.

За іншого підходу, всі аспекти *наближення* та *досягнення* можуть бути звершеними через рецитацію лише однієї мантри. Першим із чотирьох кроків є так званий “місяць в зорянім намисті”: склад ХРІ оточено низкою зірок в серцевому центрі Гуру Рінпоче. Тоді, коли мантра рушає по колу й починає обертатися [навколо нього], відбувається проявлення другого задуму, або візуалізації за назвою “вогненне коло”. Вони відповідають крокам *наближення* та *повного наближення*, які в цій практиці виконуються разом. “Місяць в зорянім намисті” головним чином розглядають як намір

наближення, а “вогненне коло” – як намір повного наближення. Вони представляють перші два з чотирьох типів намірів рецитації, наближення та повного наближення, які в цьому випадку узагальнені як просто ‘наближення’.

Третій крок – “посланець царя” – починається з розповсюдження променів світла. Ми спрямовуємо їх угору як офіру для мандали переможців; донизу – як промені світла щедрот, що очищують всі потьмарення та негативну карму живих істот. Це випромінення вгору та вниз, яке одночасно здійснює офіру й очищення живих істот, іменовано наміром “царєвого посланця” й належить до третього аспекту рецитації – досягнення.

Четвертий крок – велике досягнення, включає всі **чотири**: наближення, повне наближення, досягнення та велике досягнення. Для виконання практики великого досягнення, ролі кожного з божеств повинні виконуватись окремими людьми. Так для зібрання ста мирних і гнівних божеств, необхідно задіяти сто людей. В такому випадку цю практику справді можна буде назвати великим досягненням.

В практиці Барче Кюнсел начитування мантри Харініса здійснює чотири активності: вмиротворення, примноження, приваблення та підкорення, які втілено в **чотирьох хранителях брам**. Кожен із чотирьох видів активності має свою особливу мантру для кожної дії, що її потрібно виконати. Якщо потрібно привабити, то існує мантра для приваблення; якщо потрібно підкорити, існує мантра упокорення. Верховною мантрою, що є спонтанно здійсненою активністю, можна здійснити найвищу дію. У цьому випадку мають місце п'ять видів активностей: вмиротворення, примноження,

приваблення, підкорення та найвища діяльність – спонтанно здійсненна активність [невимушеного досягнення], самаді активності самосутнього пробудження.

Метод невідволікання – це свідомісність. На початкових етапах свідомісність або уважність, називають свідомістю зумисної уваги. Після деякого тренування вона перестає вимагати зусиль; без зусиль свідомісність проявляється природно. За нею слідує свідомісність Дгармати.

Свідомісність сама по собі є методом невідволікання уваги. Коли ваша худоба пасеться на гірському випасі, ви повинні бути сторожем і чатувати її: доглядати неї, стежити, щоб її не вполювали дикі звірі, слідувати, чи їсть худоба траву. Щоб стежити за тим, чи не відволікається ріпка, ми перше потребуємо зумисної уважності. Коли її досягнуто, ми через практику накопичуємо звичку й привичаюємось до неї – свідомісність стає невимушеною. Зрештою, повільно ми досягаємо повноти свідомісності Дгармати та повноти свідомісності мудрості.

Писання згадують шість різних видів повноти уважності, або свідомісності. На етапі **вечерпання явищ поза поняттями** пам'ятання виявляє себе вродженою пробудженістю. Це означає, що уважність перетворилася на мудрість, *еше*. Коли це трапляється, в нас відпадає потреба підтримувати свідомісність, оскільки немає ані відволікання, ані потьмарення. Уважність стає вродженою пробудженістю. Як сказав Джигме Лінгпа:

*“Коли усвідомлення дістається вродженого простору,*

*Аналітична медитація природно закінчується.*

*Спостерігач зливається з порожнечою.*

*Який чарівний, вільний і легкий цей простір недвоїтого усвідомлення!"*

От як це відбувається в Дзогчені. Але допоки цього не відбудеться справді, свідомісність є обов'язковою. Дзогчен робить акцент на безусильній уважності, яка врешті стає самопідтримуваною свідомісністю. Така уважність яскрава, пробуджена, невимушена, природно пильна, вона не знає примусу, і є вільною від бодай-якої напруги чи боротьби.

Після того, як ви звикли до такої невимушеної присутності свідомості, лишається тільки невідоліченна рiгпа. Зараз рiгпа не має самостійної дисципліни, вона геть дика й неприборкана. Саме такою в цей момент є наша свідомість. Ми впали в цю розпещену звичку, не зумівши розпізнати, що з передвічних часів Дгармакая сповнює все: і самсари, і нiрвани – все, що має прояв та існування. Отож, ми повинні застосовувати уважність.

Однаково необхідним такий застосунок уважності визнають і Мадг'яміка, і Магамудра, і Дзогчен. Дзогчен поєднує свідомісність та усвідомлення і називає це пробудженістю. Магамудра називає це спостережливістю, а Мадг'яміка пильністю, яка являє собою поєднання уважності, усвідомленості та зваженості. Цю зваженість можна порівняти зі старанністю щойно одруженої нареченої. Вона промовляє лагідно, недратівливо, рухається плинно й граційно, до всякої справи береться уважно та дбайливо. Така зваженість високо цінується! Цей принцип пильності та зваженості описано в Мадг'яміці й він визначає, що ми потребуємо уважності, усві-

домленості та зваженості. Присутність свідомості, усвідомленості та зваженості, необхідні безумовно.

В садгані Барче Кюнсел, рецитуючи мантру, ми спершу візуалізуємо пробуджену мандалу свого тіла, тоді виконуємо наближення, досягнення та застосунок активності, всі кроки одночасно, подібно до того, як бджоли роєм вилітають із вулика. За візуалізації наше власне тіло являє собою природу божества, тіло божества; всі звуки володіють природою слова божества; всім думкам приналежна природа свідомості божества.

Згідно з традицією Таємної Мантри Ньїнгма, все видиме має природу тіла, все чуване – природу слова, все мислене – природу свідомості. Це зветься потрійним застосунком бачення, слуху та усвідомлення.

Слід бути наглядачем уважності. Спочатку ця уважність і ясна пробудженість є зумисними. Потребуючи зусиль на початку, поступово свідомість набуде невимушеності, подібною до річкової течії. Не буває так, щоб річка текла то швидко, то повільно. Спокійна ріка тече без упину – повільно, постійно, безтурботно. Таким самим чином, ми лишаємось у стані невідволікання без медитації. Дехто каже, що вони без відволікання медитують. Такого ставлення теж слід уникати. Варто сягнути перебування без відволікання і без медитації, без блуканини і без породження медитативних станів.

Невідволікання може бути штучним та зумисним; людина просто сидить і тримається за ідею невідволічення. Це нагадує один традиційний препарат проти розладів шлунку – якщо він не перетравлюється, то перетворюється

ся на отруту. Так само й тут: сидіти й думати своє: “я не відволікаюся, я не відволікаюся”, – це лише плекати чергову думку.

Коли мова йде про самосутню пробудженість, ‘самосутня’ вказує на її незумислену якість, а характер самостійної вродженості визначає її як безпомилкове та невідволіченне первісне пізнання. Оскільки ми цього несвідомі, то й не знаємо, що воно було нашим сутнісним станом від самого початку. Знання того, що завжди було нашою природою, називається вродженою пробудженістю, первісним знанням.

Іншими словами, ‘самосутня’ стосується того, що притаманним нам є вже, чого не треба зумисно або примусово виробляти, що не потрібно ані притягати, ані відкидати. Вроджена пробудженість або *еще* є первісним знанням, а не первісним невіданням. Якщо до цієї самосутньої мудрості буде домішано бодай дешицю розмислу про медитатора або ж про предмет медитації, виникне двоїста фіксація. Ця думка зв’яже нас. Якби не така поняттєва вада, всі живі істоти були б буддами. Усі істоти володіють свідомістю Будди. Самосутня мудрість первовічно присутня в кожному – від Дгармакаї Самантабгадри й до найменшої комахи. Вона не лише тимчасово присутня. Якби її присутність була тимчасовою, ми б про неї і не довідалися. Ми могли б подумати: “Це, напевно, непервинне. Це щось, либонь, тимчасове. Не знаю”. Якби буддовість нашої природи існувала лише подеколи, її було б важко усвідомити.

То ж що збиває нас зі шляху й призводить до падіння? Це ідея про медитатора та об’єкт медитації. Якщо ми розглядаємо самосутню мудрість, як

певний об'єкт медитації та покладаємо роль медитатора на поняттєву свідомість, ми сягаємо тільки інтелектуального тлумачення порожнього стану, стану пізнання. Ми втримуємо це в свідомості, розмірковуючи: “Лама сказав, що є щось порожнє й пізнаване. Це має бути воно. Я не повинен його втратити через відволікання”. Все стає робленим, удаваним. Без такого роблення, самосутня пробудженість проявляє себе розкуто й вільно.

Від самого початку самосутню пробудженість ні з чим не може бути ув'язано. Як існує якийсь прив'яз, то, знову ж таки, є й потреба його розв'язати. Але, оскільки пробудженість ніколи не було зв'язано або скуто, то й немає потреби її звільняти. Вона вільна – цілковито вільна, оголена й свіжа.

Первинно вільна пробудженість – це не те, що повинно бути створеним чи виготовленим; це просто пункт призначення, якого ми всі маємо дістатись. Більшість людей намагається перетворити самосутнє на таке, що існує тимчасово. Вони намагаються ‘пере-усвідомити’ те, що споконвічно свідоме, намагаються надати йому новітнього розуміння. Те, що не потребує вимудрування, вони роблять штучним. Те, що не потрібно втримувати, вони намагаються зловити. Це зветься концепційною оманною – думками їх заведено в облуду.

У цю поняттєву облуду ми занурені життя за життям. Як колись сказав один майстер: “Пробудженість лежить поза кайданами й поза можливістю звільнення”. Це дуже важливе твердження. Що поневолене – вимагає бути розкутим, вивільненим. Нам би довелося виконати певну роботу. Але віль-



на від початку пробудженість не потребує повторного зволення. Ми лише маємо бути свідомими істини.

*“Перша мить – як тисяча унцій золота.”*

Через свідомісність зумисної уваги, людина визнає: “Я знову блукав. Знов мушу розпізнавати.” Ми просто робимо так. З іншого боку, якщо ми вважатимемо це невідволіченням: “я не відволікаюся, я спостерігаю”, – нас буде поглинуто думками. Такий підхід засвідчує фіксацію. Так міркувати не слід – ми повинні відкинути як думки про відволікання уваги, так і про її невідволічення.

Від думки “я не відволікаюся!” немає жодного зиску. Прив’язок до думки “у мене немає відволікання” це той-таки саме ланцюг, хоча й золотий, а не залізний. Наші неприборкані думки – це ланки залізного ланцюга відволічення. Але думкою “Зараз відволікання відсутнє, я не відволікаюсь” ми куємо золотий ланцюг. Така фіксація так само поневолює. Відкиньте і думку “я відволікаюся”, і “я не відволікаюся”.

Дзогчен вчить, що треба бути вільними як від прийняття, так і від заперечення. Найголовніше – визнати природу свідомості. В свідомісності зумисної уваги необхідно помітити: “я відволікаюся”. У цьому полягає зумисна уважність. В самий момент цього застереження просто лишайтесь у стані природності. Думати: “я не відволікаюсь” – це прикриватись поняттєвим на шаруванням. Полиште обидві думки: і “я блукаю”, і “я не блукаю”, й просто лишіться у вільній присутності.

З трьох способів вільної присутності, перший подібний до гори, що вільно спочиває. Гора лишається нерухомою. Без відволікання на думку “я не відволікаюся”, спокійно перебувайте в дійсному моменті. Відкидаючи думки як про відволікання, так і про невідволікання, будьте вільні як від спостерігача, так і від спостереженого. Цей ключовий момент Погляду визначає межу розрізнення поміж буддами та живими істотами, поміж світлом і п'тьмою. (Рінпоче сміється) Якщо ви думаєте, що не відволікаєтеся, то ви досі жива істота.

Після розпізнання природи свідомості, важливим моментом стає досягнення стабільності цього усвідомлення. Якщо її не досягти, ми залишимося закутими й поневоленими. Отож, якщо в перший момент поміченого відволікання, виникає думка: “я відволікся” – це є проявом свідомості зумисної уваги, простої навмисної уважності. Якщо спершу виникає думка: “я відволікся, я не повинен відволікатися”, але ви ані приймаєте її, ані починаєте її заперечувати, ви втрапляєте безпосередньо в усвідомлення. Ніби ввімкнули ліхтарик – і спалахнуло світло. Це надважливий момент. Немає потреби клопотатися думкою “я не відволікаюся”. Як сказано: “За хмарами проявленого – небо абсолютного”.

Коли ми полишаємо всі думки: “це так, це не так; я відволікся, я не відволікався” – лишається чиста пробудженість. Це – Дгармакая глибинної осяйності, саме осердя усвідомлення. Без потреби думати: “я не відволікаюся”, ми дістаємось невідволікання. Тоді як думка “я не відволікаюся” – подібна до латки, що ми її ліпимо, аби приховати діру. Втримувати або сторонитися, приймати чи відкидати – це не пробудженість. З думки “я не відволікаюся”

ми починаємо вести лік, встановлюючи орієнтир, вигадуючи думку про невідволікання. Сягаючи невідволічення та відкидаючи відволікання, людина приймає та відхиляє, утримує та відкидає. Джигме Лінгпа розкрив найважливіший момент: “Перша мить – як тисяча унцій золота.” Відсутність думок подібна до відсутності одягу на тілі. Ця мить подібна до оголення. Розкриття. Думкою “я не відволікаюся” ми ніби знов загортаємося в одяг.

Кажуть, що правильний Погляд вільний від фіксації; нам ніколи не порають фіксуватися. Думка “я не відволікаюся” – це лише фіксація, переживання поняттєвої свідомості. Пізнання – поза понять. Припадаючи на думку, що тут ніхто не відволікається, ми лишаємося ув’язненими в поняттях.

Полиште як приймання, так і відкидання. Не слід плекати думок типу “Ось так правильно” або “Наразі моя медитація не зовсім така, як треба”. Чисте усвідомлення присутнє, коли ви ані на хвилику не впадаєте в ствердження або заперечення, приймання або відхилення, утримування або відкидання, або у виправлення чогось. Хоча таке усвідомлення може й не бути тривким, та, якщо ми спробуємо його подовжити, ми тільки заховаємо його за риштування понять, без можливості їх легко розітнути. Розтинає усвідомлення доволі таки повільно. (Рінпоче сміється) Це, власне, пояснює значення слова Трекчо – розтинання. Це дуже важливий термін – “розтин”, “розсіч” або “проруб”.

Якщо хтось думає, що тут є дещо, що було б необхідно втримати або встановити, як от: “Я не відволікаюся від того, з чим мене було ознайомлено”, – то йому цей проруб досі не вдалося здійснити. Полишивши й мислителя,

й мислене, лишайтесь поза думками, як дитина. Слід полишити й те, що раніше спадало вам на думку, й те, над чим би ви могли замислитися згодом. Полишеними повинні бути поняття і суб'єкта, і об'єкта. Повністю прибравши і мислителя, і мислене, споглядайте подібно до недумливої дитини.

Мала дитина повною мірою ще не розвинула сукупність понять. В неї відсутні ідеї чи розмисли на кшталт “Я збираюся зробити ось це. Ось цим я сьогодні вечерятиму”. Дитина живе в безпосередності дійсного – вона бачить їжу, думає: “Хочу”, і їсть. Сидячи й думаючи: “я не відволікаюсь”, ми не впадаємо малій дитині, оскільки вона таким чином ніколи не думає. Звісно, що є ще різниця і в тому, що дитину не було ознайомлено з сутністю свідомості.

Однак, встановивши зв'язок із кваліфікованим майстром, ми отримали ознайомлення з оголеною, дійсною пробудженістю. Продовжувати після цього впадати в розмисли на кшталт “я не відволікаюсь” означатиме впадати в розпізнавання понять. Не відкинувши п'ять сукупностей, ми не викриємо п'яти будд. Допоки ми ув'язані у п'яти сукупностях, п'ять мудростей лишаються далеко від нас. Тож варто відмовитись від сукупності помислів. Людина, поглинута думкою “я не відволікаюсь”, все ще занурена в розмисли. Усвідомлення повністю пробуджене саме по собі: воно – єдність пізнання та порожнечі. І поки не минула, не згубилась мить природної невідволіченості усвідомлення, не варто думати про необхідність уникати відволікання. Але коли неперервність втрачено й природне усвідомлення урвалось, нам стане в потребі уважність, щоб знов до нього повернутися, подібно тому, як буде знову потрібно увімкнути світло, що згасло.

## ТОРМА

*“Не думайте, що як хто практикує Аті-йогу, то може відмовитись від здійснення цих офір”.*

**Н**а початку практики затвору, ви повинні зібрати офіри та торма; за виконання щоденної практики, якщо у вас немає торма, ви можете створювати їх в уяві. Офірою можуть бути як наявні матеріальні об'єкти, так і витворені в свідомості. Наявні матеріальні об'єкти слугують прикладом і, в дійсності, є менш важливими. Ми створюємо об'єкти офіри в свідомості, тому що відносне має бути скріплене абсолютним. Якщо відносне відсутнє, то абсолютного буде достатньо. Для початківців матеріальні офіри приймаються за відносне, а створені свідомістю – за абсолютне. Коли оману вже розвіяно, й відносне було очищено, потреба лишається тільки в абсолютному. В символічній офірі потреба зникає. Тантричні вчення містять три аспекти: **символу, знаку та значення**. Приймаючи символи за опору, кажуть, що спершу слід підготувати офіри та торма.

Об'єкти офіри – це аргхам, падьям і так далі, тобто питна вода, вода для обмивання, квіти, пахощі, світильники, ароматна вода, їжа та музика. Внутрішні офіри – це амріта, ракта та торма. Таємна офіра – це єдність блаженства та порожнечі. Начиння практики офіри слугує за об'єкти офірування.

Всі тексти пояснюють, що слід підносити торма “місцевому божеству” й “постійному божеству”, і що також слід підносити учту “Трьох коренів”. Мета таких офір – усунути перешкоди та швидко досягти вищих та загальних сіддг.

Є два типи місцевих божеств: перші зуться постійними мешканцями, а другі – тимчасовими пожильцями. Торма офірується обом типам. Власне, за звичаєм, спершу слід спитати дозволу у власника місцини: “Будь ласка, дозвольте мені скористатись вашим місцем. Воно мені знадобилось для добродійної практики”. Власник погоджується й надає дозвіл. Навіть, якщо в місцини немає ніякого власника, все одно є місцеве божество й володар місцевості. В Нагі Гомпі головує володар регіону Шивапурі, а місцевим божеством є Магешвара, божество всього Непалу, надзвичайно впливове в цій країні. Обидва вони є *кшетрапалами*, захисниками Дгарми. Ми офіруємо їм торма промовляючи: “Будь ласка, не сердьтеся, не плекайте злих намірів та не впадайте в задрість. Я виконую цю практику, щоб досягти просвітлення заради всіх, неосяжних як небо, істот. Моя єдина мета – принести всім істотам благо, й нічого іншого. Дозвольте мені скористатися цим місцем для духовної практики”.

Також торма офірують, щоб вигнати перешкоджаючі сили, так звані *гек*. У цьому випадку ви спершу офіруєте торма мирним чином, з наполяганням: “Тепер, не залишайтеся тут. Ходіть до іншого місця. На моєму боці багато герук”. Промовте відповідні мантри й жбурніть торма назовні. Нарешті в гнівному способі ви випускаєте гнівні еманції, ракшів, незліченних, як порох, і женете перешкоджаючі сили далеко-далеко на інший бік світового

океану, уявляючи, що їх було вигнано. Це гнівна форма офіри *гектор* – торма для сил перешкоди. Коротко: існують мирні, наполегливі та гнівні способи розвіяння сил, що стоять на заваді.

І навпаки, місцевого володаря й божество слід не виганяти, а мирно обдаровувати білим торма й просити, щоб не було перешкод для досягнення просвітлення. Слід сказати: “Будь ласка, надайте мені вашу землю; насолоджуйтесь цим торма, як вам те буде до вподоби”, – і уявити, що дозвіл було отримано, і, що божества замилені та вдоволені.

Торма являють собою п'ять об'єктів чуттєвої насолоди: красиву форму, мелодійний звук, запашний аромат, чарівний смак і м'який приємний дотик. Об'єктом свідомості є розкоші щастя та блаженства. Ми уявляємо, що офірували їх у якості дарунків, що божества замирені, вдоволені й відповідають: “Дитя шляхетної родини, використовуй це місце, як того хочеш”. Уявляючи, що ми отримали цей дозвіл, ми підносимо торма й завершуємо офіру.

Піднісши *гектор* у мирний, наполегливий та гнівний спосіб, ми далеко-далеко вигнали перешкоджаючі сили. Не думайте, що як ви практикує Агі-йогу, то можете відмовитись від підношення цієї офіри. Тантри слід поєднувати з писаннями, писання – з настановами, настанови – з ритуалом садгани, а ритуал – з особистою практикою. Застосунком у практиці нехтувати не можна.

Після офірування торми, ми візуалізуємо зовнішнє захисне коло й продовжуємо читати корінний текст практики нашої садгани в частині освячення офір. Абсолютна офіра виходить за рамки потрійності понять дарувальника, офіри й отримувача. В просторі Погляду існує лише єдність. Ось це і є абсолютною офірою.

Ваджраяна включає в себе три аспекти, відомі як *знак, символ і значення*. Знаки – це те, що виставлено на вітвар, а символи – те, що ми виконуємо жєстами, офіра мудрами АРГХАМ, ПАДЬЯМ, ПУШПЕ, ДГУПЕ тощо. Для сторонніх, яким не відомо значення вчень Таємної Мантри, офіра мудрами виглядає дитячою забавкою. Однак, якщо ми дійсно розуміємо її значення, цей досвід набуває надзвичайної глибини та значущості. Інші могли б сказати: “Не знаю, що вони там роблять, лише водять руками й бавляться собі. Яка з того користь?” Вони задаються питанням мети. Насправді, в кожній деталі практики Ваджраяни присутні ці три аспекти: символу, значення та знаку.

Істинний сенс – це єднання проявленості та порожнечі або ж пізнавання та порожнечі. Весь явлений світ, все, що проявлено й існує, всесвіт та істоти, освячено, як буття самосутньої мудрості, єдності пізнавання та порожнечі. Нїнгмапинська традиція під час проведення ритуалу завжди послуговується фразами “вогнь мудрості”, “вітер мудрості”, “вода мудрості”. Слово ‘мудрість’ залучено завжди. Мудрість – це основоположний принцип. Таким чином, ми говоримо про збирання накопичень мудрості та підношення офір мудрості. Тибетською мудрість буде *єше*, на санскриті – *джяна*. Насправді, поза мудрістю немає нічого.



За текстом садгани, ми слідуємо через стадію породження, рецитацію і, врешті, завершення. Стадія завершення складається з двох частин: розчинення й прояву. Розчинення означає, що весь явлений світ розчиняється в божество та в склад Хум, Хум – у бінду, тоді в найтоншу наду, а зрештою – у непоняттеву, абсолютну порожнечу. Ми спочиваємо в стані дійсного погляду. Прояв постає у форму божества, сповненого гордістю божества. Ці дві складові очищують два погляди: погляд етерналізму та погляд нігілізму. Погляд етерналізму, що стверджує всетривалість існування, очищується через розчинення в порожнечу. Погляд нігілізму, розмисел про те, що все – порожнє, також не є відповідним. Тож ми знову візуалізуємо себе в якості головного образу, божества, після чого як божество себе і продовжуємо розглядати. Зрештою, ми завершуємо виконанням досконалої посвяти.

*“Матеріальні демони та демони нематеріальні”.*

Насправді, існує три види ворогів: зовнішні, внутрішні та крайні. Зовнішні, навколишні вороги, вороже ставляться і до вчення, і до практика. Зі збоченим поглядом на вчення, вони стверджують, що немає ані божеств, ані явищ (істин), ані мантр, ані благословень, ані співчуття, ані буддової активності. Внутрішні вороги – це поняттєве мислення чіпляння й фіксації; зовнішнє чіпляння за предмети й внутрішня фіксація на розумі. Крайнім ворогом є концепція протиотрути, поняттєва завіса. Це означає сумнів. В дійсності тонкі сумніви або ж вагання відповідають когнітивному потьмаренню, потьмаренню розпізнання. Допоки не полишено тонкі поняття, когнітивне потьмарення не може бути розвіяним. Як сказала Мачіг Лаброн: “Матері-

альні демони та демони нематеріальні, демони радості й демони гордості. Демон гордості – корінь всім іншим.” Цей демон створює найбільшу перешкоду для практики. Набуваючи форми понять, безперервного мислення, він є демоном сумнівів, непевності, нерішучості Погляду. Після надбання правильного Погляду, ми все ще можемо себе перепитувати: “Це дійсно він? Чи, може, ні?”

В своєму описі ці чотири демони походять із традиції Чод. Звичайні чотири демони це: демон сукупностей, демон клеш, демон ‘син богів’ і демон ‘володар смерті’. Але Чод визнає так званих субстантних демонів, таких що мають тіло, та несубстантних, безтільних демонів. До субстантних демонів належать такі вороги, як от, наприклад, Мао Цедун – їх може бути спалено, порубано в шмаття або змито водою. ‘Тілесні’, або ‘субстантні’ означає реальних, матеріальних демонів. Безтілесні, несубстантні демони називаються *рек*. Тибетська традиція знає 404 різновиди хвороб та 84 000 видів демонічних сил. Ці демонічні сили належать до безтілесних демонів. Мечем їх не порубаєш, і камінням їх теж не поб’єш. Однак самі вони людей вбивати можуть. Ці дві категорії субстантних та несубстантних демонів включають в себе чотирьох звичайних демонів.

Демон ‘син богів’ – це лінощі. Це демон відкладання практики, думки “Я буду займатися завтра або, принаймні, післязавтра.” Підпадати під думку, що ми зможемо попрактикувати Дгарму, коли зберемо все до купи разом, коли створимо собі досконалі умови, – це впадати в оману підступного мари ‘сина богів’.

Хоча можна подумати, що комфорт тіла та розуму полегшує практику Дгарми, насправді, труднощі, хвороби та нещастя є кращими стимулами. Ідеальний час для занять медитацією – коли ми абсолютно позбавлені спокою. Більшість людей не здатні практикувати, коли вони щасливі та радісні. Коли ми перебуваємо в депресії, хворіємо або зазнаємо навали тягит, медитативна стає найкращою протиотрутою. Це правдиво зараз, і правдивим буде в бардо або, навіть, як комусь доведеться опинитись у пеклі. В будь-якому випадку, зовнішні предмети не можуть завдати шкоди самосутній пробудженості, вони не можуть її визначати.

Тож, як ми думаємо, що для практики Дгарми нам потрібно зібрати до купи всі сприятливі умови, – марою ми одержимі вже, а початку практики ще навіть не було. В цьому весь демон ‘син богів’. Не вагайтесь, займайтесь враз, незалежно від умов. Тільки тоді перешкоди повільно відпадут самі собою. Якщо ж навпаки хтось шукає слушного часу, перешкоди вже тут.

Більшість людей думає, що спершу вони повинні все гарненько налаштувати, а тоді практикувати Дгарму. Вони думають: “Цього року я не практикую, та звісно ж наступного року я практикуватиму”. Виникатимуть перешкоди, й наступний рік не може бути визначеним напевно. Ми можемо захворіти, можуть занедужати наші родичі, або у світі може трапитися війна. Може статися багато всякого, може виникнути багато видів перешкод: зовнішні перешкоди чотирьох стихій, внутрішні перешкоди каналів і пран, або таємні перешкоди для самадгі: чіпляння та фіксація.

## ШАМАТХА ТА ВІПАШ'ЯНА

*“Слова – як рисове лушпиння, поступово ми їх відкинемо”.*

**П**одсколи учні задають питання, чи задіює практика шаматхи пробудженість, і, як так, то чи не буде така пробудженість надуманою.

Слово ‘шаматха’ означає перебування в спокої. По суті цьому спокою або цій вгамованості притаманний деякий ступінь блаженства, а перебування в ньому визначає наявність фіксації. Шаматха – це те саме, що задоволення або блаженство, а перебування означає втримування або фіксацію на блаженстві. Коли немає ніякої фіксації, коли чіпляння за пробудженість відсутнє, то це вже не шаматха – це оголена віпаш’яна, ясне бачення. Тож стан шаматхи виникає із впадінням у деякий прив’язок, у певну зачарованість нею; це буде визначати шаматху. Тоді як віпаш’яна, ясне бачення, є широко відкритою, пробудженою.

Патрул Рінпоче описав цей стан віпаш’яни як оголений, широко розкритий; ця широкорозгорненість невисловна, неописанна. З такою широкою розкритістю ви не можете просто перебувати в спокої, у стані шаматхи, оскільки тут немає ані того, хто перебуває, ані того, в чому можна було б перебувати. Слово “перебування” означає буття в порожньому стані, тобто

порожність міститься в чомусь. Авжеж, свідомість порожня, але, якщо ви скажете, що ця порожнеча перебуває, тоді виявиться, що порожнечі приналежна фіксація на спокої, втихомиреності, блаженстві. Перебування означатиме, що тут присутня фіксація на відчутті спокою. Тож просто перебуваючи, втримуючись за це блаженство, думаючи: “Яка фантастична в мене медитація!”, ви не смієте й поворухнутись через страх, що “я зроблю порух, і цей стан розсиплеться”.

Коли ви відчуваєте блаженство, й у вас є прив'язок до цього переживання, тоді існує двоїстість, і тим самим до вашої істоти все ще вкладано семено або ж причину переродження в трьох світах самсари. Ось чому одна лише практика шаматхи не приносить вивільнення та просвітлення. Якщо є якийсь спокій або затишок, то присутнє й деяке блаженство чи захоплення, що є свідченням чіпляння за нього або перебування в ньому. Фіксація супроводжує це блаженство, цю легкість з відчуттям: “Так затишно, так розкуто!” Відчуття таке, немов тіла немає як такого, але, ніби як ви поворухнетесь, то: “Зараз же ж моя медитація і зникне”. Ви боїтесь: “Моя медитація розсіється, зникне”.

Іншими словами, шаматха означає тримання за спокій, в той час, як віпаш'яна, – оголеність, широко розкрити й невимовну. Це справжнє значення віпаш'яни, вищого бачення Дгармакаї, усвідомлення Дгармакаї, рігпи. Це те, що мається на увазі під оголеним станом Дгармакаї. “*Величчю блискавичного погляду ...*” – дійсна мить схожа на спалах блискавиці, що сходить із неба. “*Величчю блискавичного погляду звільняються як будди, так і живі істоти*”. ‘Буддами’ тут означено хороші думки, а ‘живими істотами’ – погані.

В цьому усвідомленні звільняються як добрі, так і погані думки. В іншому випадку мали б залишатись такі хороші думки, як: відданість, повага, шаматха тощо. Оголеність віпаш'яни – це просто вільна свіжість, в ній відсутні будди, відсутні бодай-які істоти. Це не означає справжніх будд і реальних істот. Таке ствердження стосується думок: і добрих, і поганих, скажімо так, розумових станів, від яких ви повинні бути звільнені, як від позитивних, так і негативних. Хороші думки – це відданість: відносна відданість і відносне співчуття. 'Відносне' означає, що мова тут йде про поняття. Всі вони повинні бути знищеними, звільненими. 'Немає будд' – означає вивільнення добрих думок; 'немає живих створінь' – означає, що наш оманливий досвід та чіпляння за Его однаково вивільнюються. Знову ж таки: *“Величчю блискавичного погляду звільняються як будди, так і живі істоти”*. Дослухайтесь до цього. Розпізнайте, як воно є, тої самої першої миті. Немає хороших думок, немає поганих думок. В цьому сенс визволення як будд, так і живих істот.

Не чіпляйтеся, не впадайте в зачарування вашим особистим рівнем пробудженості. Вільна від думок пробудженість абсолютно ясна, оскільки розум не застосовує, не впорядковує жодних понять. Вона є найпершою миттю, за якої нічого не робиться, не вибудовується, не породжується та не виготовляється; це і є ваша миттева, невитворена свіжість.

Якщо у вас є відчуття: “Потрібно зробити свій медитативний стан трохи більш пильним”, ви повинні усвідомити, що це почуття породжується з інтелектуального розуміння. Ви повинні бути вільними від цього. Якщо в своєму підході ви занадто старанні, надто занепокоєні ним, то медитація не буде успішною, оскільки саме поняттєва свідомість жадає цієї несхибної

коректності. Це теж слід полишити. Бо інакше залучається деяке поняття. Думаючи: “Тепер я знаю. Я знаю, що я це знаю”, – ми додаємо до переживання деякий поняттєвий ракурс. Насправді ж, те, що усвідомлює, є мудрістю усвідомлення. Нам нема потреби намагатися знати; мудрість сама по собі чутка й поза-поняттєва. Мудрість усвідомлення не є чимось, що ми створюємо поняттєво, через застосунок інтелекту або ж із нього. Якщо ви так думаєте, то ви припускаєтесь помилки, помиляєтесь. Або ви можете подумати: “Тут має місце деяке розуміння. Це неправильно.” Без бодай-якого пізнання, без сприйняття, ми були б неприємні. Однак це пізнання або ж знання є самосутнім, не виробленим нами.

Це критичний момент. Більшість гадає, що це просто поняттєва свідомість, тоді, як насправді, вони розглядають пробудженість самосутньої мудрості. Вони гадають, що повинні досягти чогось вищого за це. Але немає нічого вищого – вони сягнули самого оголеного усвідомлення.

Ще ви можете бути надто прискіпливими. Деякі думають: “самосутня мудрість не потребує носія”. Вони вважають, що в ній не повинно бути жодного відання. Впадаючи в прискіпливість, ви потрапляєте в пастку фіксації. Але ріппа, усвідомлення володіє само-пізнаваною присутністю свідомості, самосвідомою уважністю. Розмірковуючи: “А чи не є це почуття усвідомлення всього лише поняттєвим глуздом? Певно, це лише розумова вигадка. Мені потрібне щось абсолютно невивадане. Цього – недостатньо!”, – ви розвиваєте певну підозру або страх. Краще лишатися в тій самій миті повністю вільними, як воно є, не погіршуючи цього моменту, не намагаючись розвинути або вдосконалити його. Це те, з чим вам слід визначатися. Не-

має нічого, крім цього. Не треба думати: “Має бути щось краще”, – бо саме в цьому моменті усвідомлення постає проявленим наголо.

Вважаючи, що існує щось краще за це, деякі думають: “Цей стан – не те. Це не самосутня мудрість. В цьому присутня якась поняттєва діяльність!” Але ви не створювали свого усвідомлення, воно є самосутнім, самодійсним, самовиникненим. Якби воно було бодай трохи сфабрикованим, воно було б узалежненим від поняттєвого розуму. Але воно не потребує виготовлення. Воно – справжнє усвідомлення, безпомилкове в собі.

Що таке природний стан, дійсний стан усвідомлення? Це перша мить. Не ганьте й не вихваляйте її; її не слід ані перебільшувати, ані чорнити. Втім не слід винити себе також, якщо ми дещо вдаємось у розмисли. Споконвіку ми займалися підробкою непородженого. Коли ми кажемо: “Лишайтеся у непідробному”, – чи не буде це так само неприродньо? Чи не буде таке ‘полишення’ так само сфабрикованим? Ми послуговуємось словами, оскільки в нас немає іншого чину. Але сказати: “Відпусти, лишайся вільно!”, не означатиме, що є дещо, що б мало бути відпущеним або, що є дехто, хто б мав його відпустити. Справжнє відпущення – поза цими двома, поза двоїстістю.

Коли ви нарешті досягли стабільності в своїй практиці, покладатись на слова, як от: “Відпусти, лишайся вільно!”, може бути неабияк шкідливо. Як може бути прирівняно слова до самого оголеного самосутнього усвідомлення? Слова – як рисове лущиння. Поступово, з поглибленням вашого погляду, з оволодінням більшою його глибиною, слова ви будете відкидати. Коли погляд досягне повноти, ви довідаєтесь, якої в дійсності шкоди вони



здають. Тоді практик повинен усвідомити, якої міри зануреним в слова, оплутаним словами він став. Але прямо зараз ви не можете цього бачити. Погляд є вільним від глядача та від баченого. Коли через правильний погляд ви призвичаєтесь до рiгпи, тоді ви зрозумієте: “Я просто хапався за слова. Слова та їх значення поміж собою такі відмінні”.

Кажуть, що в справжньому стані Дзогчену нам слід “*за допомоги вродженої уважності, пасти одвічно вільну рiгпу*”. Доглядайте її, як худобу на випасі. ‘Вроджена’ означає неперервна. Розпізнавши рiгпу, перебувайте в ній вільно. Дзогчен часто послуговується цим ‘перебувайте вільно’. Тож, як ви із вродженою уважністю доглядаєте споконвічно вільну рiгпу, без відволікань і без захоплень лишайтесь вільно, так, як є. В цьому контексті самопідтримуване невідволікання зветься уважністю. Але така уважність позбавлена двоїстості. Коли первісно вільну рiгпу доглядають вродженою уважністю, рiгпа доглядається або підтримується, стежачи за самою собою. Щоб вказати на відчуття спостережності Магамудра використовує слова ‘пильність’ або ‘стояти на варті’. Для декого перебування в сутності є нездійсненним без задіяння пильності, уваги вартового. Без певної свідомості медитація втрачається. Без такої підтримки в них немає медитації. Тож кажуть: “*Через розумову не-природність приходимо до природного стану*”.

Розмисловий підхід веде нас до природного стану, дійсної істини. Коли початківець без попереднього досвіду береться за практику поза двоїстістю спостерігача й спостереженого, його свідомість лишається без бодай-якої підтримки. Магамудра чітко акцентує уважність, покладаючи на неї ключову роль у практиці медитації. На першому етапі шляху Магамудри *односпря-*

*мованість*, уважність, змішується з шаматхою. Досягаючи рівня *простоти*, потреба в уважності відпадає. Тож загалом, можна сказати, що система Магамудри поводитьсь з початківцями вкрай обережно. Залежно від вашої карми, ваш інтерес буде стосуватись або Дзогчену, або Магамудри.

Коли Цеванга Дракпа, сина Чокг'юра Лінгпи, попросили пояснити основні вчення Дзогчену, він сказав: “Не питайте мене про вчення природи свідомості. Я той, хто потрапив на дах, не користуючись драбиною. З моїх пояснень ви нічого не зрозумієте. Це вам нічим не допоможе. Тож про вчення свідомості питайте не мене – запитайте якого іншого вчителя”. Він був одним із тих, хто визнав *непоступовий підхід*, і тому сказав: “Ви не можете просити мене про вчення свідомості. Той, хто пояснює, повинен знати путь, повинен вказати вам, яку сходинку взяти першою, розповісти, що просуватись драбиною вгору потрібно помалу, в той чи інший спосіб. Я практичних знань не маю взагалі. Поясни я вам своє бачення – це б вам не зарадило”. Магамудра, навпаки, веде учня до відсутності потреби докладати зусилля, через використання засобів зумисної уважності.

А в системі Дзогчену ви дістаєтесь рігпи тої самої миті, коли розпізнаєте своє відволікання. Наприклад, коли ми запалюємо сірник, полум'я з'являється в той момент, коли сірник робить чирк, – одночасно. Так само в той момент, коли ми помічаємо відволікання, ми сягаємо рігпи. Звісно, як відволікання ви не помітите, то взагалі нічого не вийде. Коли ви блукаєте відволіченням, ви не усвідомлюєте цього. Та коли ви перестаете блукати й помічаєте: “Це невідання!”, не заперечуючи його, цього самого по собі вже достатньо. Розумієте? Але, як я вже згадував раніше, ви повин-

ні розуміти, коли відволікання є, а коли немає. Це дуже важливо. Не відajući різниці поміж блуканням і не-блуканням, легко подумати: “Я зовсім не відволікаюсь”. Багато хто таким чином відхиляється від Погляду, а таке вигадане ставлення не може розвіяти потьмарення. Коли думки не звільнено, або не знищено, як можете ви звільнитись від самсари? Корінь самсари – це поняття. Тож, не дозволяючи думкам взяти над вами гору, лишайтесь самомісткими та самодостатніми в мудрості за межами понять. Ось це – Погляд. Погляд – це не те, що можна здобути деінде.

Ви повинні збагнути, що усвідомлення – це не те, що потрібно штучно подовжувати. І так само не слід намагатися вкоротити тривалість недвоїстого усвідомлення. Дозвольте миті природності існувати, допоки вона триває сама по собі. Не намагайтеся ані подовжити, ані вкоротити її, оскільки це стане дією, заснованою на понятті. Як вона триває, то хай буде тривалою, як ні – хай буде короткою. Якщо невідволікання триває довго, нехай триває; дарма думати про невідволікання. Тож не намагайтеся створити стан невідволічення думкою: “Я не відволікаюсь”, – лишайтесь в вільній, самодійсній природності, яка ані вкорочується, ані подовжується вашим умислом.

В цій миті природності не виникає жодної з трьох отрут – ані агресії, ані пристрастності чи омани.

Природний стан не містить трьох отрут і думок трьох часів. Якщо думки трьох часів присутні, то це свідчить про наявність основ для виникнення й застосунку пристрасті, агресії та омани. Коли не існує минулого, теперішнього та майбутнього, трьом отрутам немає до чого пристати або

чому слідувати. Коли відсутні три отрути, тоді нічого не зросте, оскільки вони є коренем трьох світів самсари, семенами Світу Жадань, Світу Форм та Світу Без Форм. Ніщо не зросте, як не було висаджено його семено. Так само не виникне й причини для блуканини в трьох світах самсари.

Думки, що виникають за перебування в природності, є *само-проявленими та само-звільненими* виразами ріппи. Розпізнані, ці думки, що виникають із вас самих, вивільняються назад у самих вас. Вони розчиняються назад у простір ріппи. Це *неперервне, само-дійсне самовизволення*. Якщо ви не надбали впевненості в такому визволенні думок, то навіть з тим, що ви розпізнали свою сутність, вам не знищити омани. Омана буде супроводжувати думки, що виникають як вираз ріппи, аж допоки ви не досягнете *вичерпання явищ поза межами понять*. Та наразі, розмірковуючи про основу, шлях і плід, ми перебуваємо на стадії шляху і погляду плоду ще не освоїли.

Думки виникають із вас самих; вони не приходять з деінде. Вони являють собою прояв ріппи. Знову ж таки, з виразу ріппи думка виникає, і в просторі ріппи вона й розчиняється. Шляхом постійних тренувань, ми звикаємо до цього, сила думок зменшується й ріппа стає неперервною. Зрештою, явища та поняття вичерпуються – закінчуються. По досягненню цього рівня, відволікання не виникає. Без відволічень, думки, що раніше виникали з нас самих, більше не постають. Коли сила думок звільняється у споконвічно чистий простір, кажуть, що ріппа стає самодостатньою, аби посісти належне їй владне місце сили. Оволодіння своїм місцем сили означає, що думки розчинились у ріппі.



“Справжньою ознакою практики є те, що  
ваша свідомість без бодай-яких складнощів,  
природно перебуває поза фіксацій”.

## ПЕРЕЖИВАННЯ

*“Ми маємо зосередити свою свідомість на простоті,  
стані будди, на мудрості поза розмислів.”*

**Н**ам слід зрозуміти, що тіло – це лише гостьовий будинок, тимчасове житло. Деякі помешкання хороші, деякі погані – трапляються різні. Коли ми подорожуємо далеко, не всі місця, де ми спиняємось, можуть бути хорошими. Як свідомість головує, вона незалежна й може функціонувати сама по собі, тоді чому помешкання повинно мати значення? Не переймайтесь через нього. Тіло – це лише гостьовий будинок, в якому ми здибуємо різноманіття радощів та болю. Воно не мусить вами керувати.

Під час практики, це наше фізичне тіло є одночасно і підмогою, і перешкодою. Без тіла ми були б свідомістю бардо, позбавленою незалежності або власної потуги. Через благословення мати тіло, ми володіємо певною силою. Тож, насправді, це тіло надає величезну перевагу. Та все ж, воно і чинить перешкоди.

Наприклад, подорожуючи до Бодгаї, якщо тільки ми не летимо, ми переходимо через гори та долини, долаємо підйоми та спуски, минаємо річки та ущелини. Ми йдемо зручними місцями, крутими місцинами, всіляко

різно. Подібно до цього, й наше тіло, складене з сукупностей та елементів, містить у собі самосутню мудрість, яку в ньому закуто. Завдяки діяльності п'яти елементів, каналів та вітрів, ми відчуваємось, коли спокійно, а коли – стурбовано. Подесколи, навіть без зовнішньої причини, наша свідомість може бути подратованою. Ми можемо страждати навіть без болісної шкоди від зовнішніх об'єктів. Хоча сама просвітлена сутність не зазнає страждань і болю, та, оскільки ми прив'язані до мінливості реакцій поведінки та елементів, наші тілесні переживання – змінні. Але, поки ми проявляємо наполегливість, дарма що підйоми та спуски, пагорби чи долини, якщо ми ніде не зупиняємось, то рано-пізно до місця призначення, Бодггаї, ми прибудемо.

Ми маємо зосередити свою свідомість на простоті, стані будди, на поза-поняттєвій пробудженості. Спрямуйте на це свою свідомість. І хоча негайно цієї мети вам не сподобиться, та, якщо ви не будете здаватися, якщо ваше спрямування буде подібним до наміру дістатися Бодггаї, то мети ви досягнете, що б там на шляху до неї не відбувалось. Оскільки шкода виникає в свідомості, то які б збурення в цьому тілі не виникали через сукупності, елементи або чуттєві складові, просто знов і знов повертайтеся до неспідробної природності. Тоді ви дістанетесь вашого пункту призначення.

Не приділяйте жодного значення та не впадайте в занепокоєння, що б там не відбувалося, через що б ви не проходили. Дійсно, це тіло є великою перевагою. Без нього ви не були б здатні зазирнути в сутність свідомості. У пеклі, серед голодних духів або в світі тварин, сутності свідомості ніхто ніколи не пізнає. От воно як.

Поки ми володіємо тілом, зібраним із сукупностей, елементів та чуттєвих складових, ми можемо досвідчувати різних переживань. Але вашою метою має бути самосутня пробудженість. ‘Мета’ буквально означає мітку, позначку, на яку ви спрямовуєте свій ніс, напрямок дому. Тож спрямуйте свій ніс до дому, до того, що попереду від вас, спереду, а не ззаду. (Рінпоче сміється) Наприклад, коли я виїжджаю за кордон, мій дім лишається в Нагі Гомпі. Вашим домом повинна стати первинна пробудженість, *єше*, що існує самосутньо, вільно від понять. *Єше* означає пробудженість, яка споконвічно вільна від відволікання. У відволіченні немає пробудженості. Невідволікований аспект – це *єше*, несплутана та безпомилкова пробудженість. В заплутаності пробудженість зникає.

*“Справжньою ознакою практики є те, що ваша свідомість не знає фіксації”.*

Що стосується справжніх ознак практики, якщо ми медитуємо над божеством-їдамом, ми повинні надбати його бачення. Також існують загальні ознаки стадії завершення, як от вогні, дими, міражі тощо. Ці ознаки благословення ми здатні сприймати своїми очима, конкретно.

Тоді ще є те, що ми назвемо ‘переживаннями’, *ньям*, які не є ані дійсністю, ані сновидінням, але чимось проміж тим. У нас може бути переживання блаженства або порожнечі. Ми можемо подумати: “Сьогодні моє усвідомлення справді дивовижне, оголене й незмінне, вільне від фіксації, вільне від прив’язку до переживань блаженства, ясності та свободи від думок. Яке неймовірне усвідомлення. Сьогодні моя медитація насправді хороша!»



Таке відчуття – це просто минуший досвід, зрозумійте; а втім, це таки ознака практики.

Подеколи медитувати нам видається неможливим, дуже важко сидіти; ми відчуваємо пригніченість або злість. Це неприємні переживання. Ці два види досвіду, приємні та неприємні, є ознаками практики. Не всі ознаки практики є добрими: деякі добрі, а деякі злі. Але, що б там не відбувалось, всі ці переживання – лише хмари в небі первісної чистоти. Іноді небо в хмарах, іноді – безхмарне. Чи воно лє, чи сніг та буря, чи сонце світить із безхмарного, оповитого веселками неба – все це ніщо інше ніж приємні та неприємні переживання.

В прояві ознак практики є два етапи: переживання та осягнення. Справжньою ознакою практики є те, що ваша свідомість без бодай-яких складнощів, природньо перебуває поза фіксаціями. Крім того, як небо насичено теплом сонячного світла, так вашу свідомість має бути сповнено відданістю, вірою й співчуттям. Коли ваша свідомість відчуває таку легкість, це хороший досвід, добрий знак і найбільше звершення. Однак, за справжнього досягнення, ми залишаємось поза впливом переживань блаженства, ясності та свободи від думок, а також лишаємось вільними від отупіння та збудженості – двох перешкод медитації. Ці перешкоди являють собою два переживання, що часом можуть псувати нашу практику. Отупіння поділяється на три типи: відчуття нудоти, сонливості або потьмарення. Збудженість також ділиться на трое: почуття безладності, схвильованості або розсіяності. Тож таким чином їх буває шість видів.

Коротше кажучи, навіть найменш значуща фіксація, щонайтонше відчуття прив'язку, може зашкодити нашій практиці. Як ми не помічаємо, що нас потьмарено, й що ми впадаємо в забуття або, якщо ми збуджені або схвилювані, свідомість не здатна бути спокійною, і ми відчуваємо, що не можемо прорубатись крізь думки. Але прорублення повинно бути автоматичним. Коли ми впадаємо в сонливість чи отупіння, не відстежуючи, чи лишається усвідомлення різким і чітким, усвідомлення потьмарюється. Тільки звільнившись від цих двох – отупіння та збудженості, – ніщо в усвідомленості не буде поставати на заваді Погляду. Як довго триває усвідомлення – залежить від нашої навички, наскільки ми привичаїлись до нього.

Ідеальним методом швидкого звикання до невигаданого стану усвідомлення буде спрямовувати “вгору” відданість просвітленим істотам, і поширювати “вниз” співчуття до непросвітлених живих істот. Як ви оволодієте цими двома, то *“В моменті любові порожня сутність постане неприкрито”*. І спрямована вгору відданість і розповсюджене донизу співчуття – це все любов. Тіло, слово й свідомість можуть бути вщерть переповненими цією любов'ю. Якщо в такий момент ви зазирнете всередину, ви ніби поглянете на сонце, що сяє, незатулене хмарами. Ось як практики Каг'ю та Ньїнґма спробували досягти просвітлення без навчання. Попри малість розуміння теорії, вони були здатні набути переживання цієї великої прикраси усвідомлення. Це переживання повинне бути вільним від фіксації, оскільки переживання з фіксацією користі не приносить.

Швидке досягнення просвітлення залежить від віри й спрямованої вгору відданості Трьом Дорогоцінним, і направленого вниз співчуття до жи-

вих істот, наших матерів. Якщо ми ними оволоділи, тоді, в моменті любові, порожня природа постає неприкрито; природа порожнечі проявляється оголено. Таким є позбавлений помилку найвищий шлях єдності.

Особливою якістю буддизму є ця непотьмарена двома крайнощами єдність – непотьмарена крайнощами етерналізму та нігілізму. Схильність до поглядів етерналізму або нігілізму є обмеженням, що перешкоджатиме просуванню правильним шляхом. Коли ми приймаємо погляд єдності порожнечі й пізнання, пізнання очищує крайність нігілізму, а порожнеча – крайність етерналізму. Ця єдність є тим, про що ми говоримо, як про єдність порожнього пізнання, сповненого усвідомленням. Без цієї єдності хтось скаже, що свідомість вічна, ще дехто, що вона порожня. Приводячи до цих помилок, погляди етерналізму та нігілізму створюють двоїсту фіксацію спостерігача та об'єкта його спостереження.

Найвищим методом є відданість і співчуття. На початку ви потребуєте надуманої відданості, оскільки природна невироблена відданість або невидане співчуття не можуть виникнути враз. Як же вони виникають? Коли ви набуваєте все більшої стабільності усвідомлення, ви будете відчувати: “Живі істоти несвідомі цієї найбільш дорогоцінної природи, що є природа будди на твоїй долоні!” Ви природно відчуєте співчуття до всіх істот. Воно так буде. Відданість виникає подібним чином: “Як неймовірно мати змогу розрубати самі основу й корінь заплутаності. Ця досконалість усіх чеснот, усіх вад вичерпаність – аж складно визнати таке. Ніщо не перевершить цього усвідомлення!” Таким чином здобувається віра. У цьому усві-

домленні, у вашій власній сутності, присутні відданість і співчуття, які не потребують бути вигаданими.

Щоб надбати природне співчуття, ми спершу потребуємо його в робленому виді. Вчення Дзогчену справедливо стверджують, що співчуття та відданість важливі лише в їхній невігданій, природній подобі. Але, як ми уважно вглянемось у свою середину, ми збагнемо, що починати нам слід із надуманих віри й співчуття. Відданість і співчуття – це два найперші методи, найвидатніші засоби. Вони в сто разів кращі за медитацію на божествах та начитування мантр.

Якщо ми знаємо, як її розпізнавати, то простої медитації на порожнечу буде цілком достатньо. Але, як ні, то співчуття – надзвичайно ефективне. Це особлива риса буддизму. Для найкращого результату вам потрібні як порожнеча, так і співчуття, що названо: “порожнеча, сповнена співчуттям”. Але, якщо істинної порожнечі по-справжньому ви не розпізнали, то прийти до неї ви зможете лише, керовані співчуттям.

Істинні відданість і співчуття подібні до літнього тепла, що плавить лід. Вглядаючись у суть відданості, ви безпосередньо знайомитесь із оголеним усвідомленням. От чому відданість є такою дорогоцінною й важливою. Є два типи бодгічїтти: один – це порожнеча, а інший – співчуття. “Даруй благословення, щоб сповнена співчуттям порожнеча, зійшла в моєму єстві!”

Головною властивістю буддизму є надання можливості якнайкращого розпізнання порожнечі, сутності свідомості; але, якщо ви цього не зробили, то,

звичайно, вам слід напосісти на практику співчуття. Як я це вже десь згадував, уявіть, як ви будете почуватись, якщо перед вами буде ваша мати, і хтось відрізатиме їй руки, ноги, голову. Непоборне відчуття, що при цьому постає, зветься співчуттям. Припустимо, що вас скалічено або, що оплутано мотузками та ланцюгами, а перед вами – ваша матір, і наближаються вороги. Спочатку вони їй виривають очі, придушують її з грудей виймають серце. Як ви тоді почуватиметесь? Ви відчуєте любов і співчуття. Це співчуття можна зрошувати, і, завдяки благословенням або, через доброчесність цього співчуття, у вашому єстві виникне прозріння порожнечі.

Порожнечі без співчуття ніколи не вчать. Вода завжди волога. Осягненням порожнечі у вашому єстві ви також надбаєте і співчуття. Чому так? Жодній живій істоті не досягти просвітлення, без осягнення порожнечі. Щойно ви збагнете порожнечу, ви подумаєте: “Якби всі живі істоти могли це зрозуміти, о, як же ж воно було б чудово!”

## БЕЗ СЕСІЙ, БЕЗ ПЕРЕРВ

*“З ранку до ночі найважливіше – не відволікатись”.*

Ви повинні знати, як практикувати протягом дня. Дзогчен, система Великої Досконалості, вчить: “прояснюй *свідомість на світанку*”, а тоді “*карбуй природність переживання дня*”. Це означає потребу залишатися в усвідомленні за всіх переживань. В той час, як йдете або сидите, залишайтеся невідволіченні знову, й знову: багаторазово. Практикувати невідволікання таким чином – це справжній шлях, без поділу поміж сесіями та перервами.

Зазвичай, під час сесії ви сідаєте, а згодом, після сидіння, впродовж тривалого часу, ви зводитеся і прогулюєтесь, тобто вдаєтесь до перерви або до *пост-медитації*. Згідно з системою Сутри, формальна медитація подібна до простору, а пост-медитація – до ілюзії. Тож, залучені до повсякденного життя, ви дієте, як ілюзорне створіння, зайняте ілюзорною діяльністю, сповнене думок про ілюзорне все, що позбавлене конкретики сутності, оскільки ніяких справжніх самсаричних явищ не існує.

Однак система Дзогчену не провадить розділення поміж сесіями та перервами. Це означає, що з ранку до ночі найважливіше – не відволікатись: не

відволікатись, не медитуючи. Найвища старанність – ніколи не полишати практики. Вам потрібно продовжувати таким чином, не полишаючи практики під час підйому з медитації. 'Підйом' в цьому випадку означає полишення формальної медитації, щоб перейти до стану пост-медитації – щоденної діяльності. Натомість продовжуйте, не переходячи від формальної медитації до пост-медитації. Не робіть різниці поміж сесіями та перервами, не розділяйте їх.

Чи ви сидите в медитації, чи ви ходите, їсте, сидите або розмовляєте з людьми – залишайтеся в усвідомленні. Практикуючи таким чином, ви швидко досягнете стабільності та просвітлення. Поки ви розділяєте формальну медитацію з пост-медитацією, за формальної медитації ви будете залишатися в усвідомленні. Але при переході до пост-медитації, ви будете втрачати неперервність. Всі думки – це поняттєва свідомість, тому Дзогчен вчить відсутності поділу на сесії та перерви. Все є сесією. Подеколи ви будете відволікатися, але потім знову й знову слід намагатися залишатися поза відволіканням. Ось як слід чинити, щоб по-справжньому практикувати Дзогчен.

Під час сну ваш розум не є вільним, тож, прокинувшись, докладайте якомога більше старанності. Оскільки з самих одвічних часів, ми привчали себе до певних шаблонів поведінки, подеколи практика буде збоїти. Знову й знову ми будемо збиватись по короткій миті, через те, що ми не звільнилися з пастки двох типів невідання. Ми не здобули вивільнення.

'Немає поділу на сесії й перерви' означає, що коли ми практикуємо Трекчо, немає призначеного часу, коли ви повинні зазирнути в сутність свідомості,

та немає часу, коли нам цього робити не слід. Головне – практикувати короткочасно, але багаторазово. В іншому випадку, як сказав Джигме Лінгпа: “Якщо короткий момент подовжувати – він стає поняттєвим”. Для початківця неможливо тривалий час залишатися в невігданій природності, тому цей момент буде дуже недовгим. Повторюйте ці короткі періоди так часто, як зможете, знов і знов. В іншому випадку, якщо момент природності триває довгий час, скоріш за все, ви просто думаєте, що це воно так. Наразі довго він тривати не може. Багато хто каже: “Я не відволікаюся аж до цілої години”. Та як ми візьмемось рахувати, виявиться, що впродовж цієї години, непомітно для себе, вони відволікаються по сто, а то й по тисячу разів. А все ж таки вони гадають: “Я не відволікаюся”. Справа в тому, що ми привчені відволікатись, і, насправді, період дійсної *немедитації з невідволіканням* ніколи не триватиме довше короткої миті. Що довготривале, так це поняттєва свідомість, яка запевняє себе, що перебуває в стані медитації.

Істинний, безпомилковий, неспотворений Погляд вільний від понять, концепцій. ‘Неспотворений’ означає вільний від поняттєвої свідомості. Правдивий Погляд неспотворений, він такий, який є. Наразі момент “як він є” не може тривати довгий час. Ви тільки думаєте, що він триває. Значної тривалості, ненадуманой пробудженості можна досягти по багатьох роках практики. Малоймовірно, щоб хтось насправду міг сказати: “В мене немає відволікань” за рік чи два практики. Народжена сьогодні дитина не буде відразу мати сили двадцятип’ятирічного. Вона буде зростати мало-помалу. Здійснивши розпізнання природи свідомості, ви повинні тренуватися й досягти стабільності.



Як я вже згадував раніше, дорога до Бодгаї не завжди пряма. Але якою б вона не була, не слід занепадати духом. Точно так само, не слід губити рішучості, коли ми стикаємось із важкими переживаннями – знов і знов слід вільно розслаблятися в усвідомленні. Діючи так, одного дня ми прибудемо до Бодгаї; ми досягнемо просвітлення. Однак, не вирушивши в путь, чи ми туди дійдемо? Як у вас на думці лише: “не можу йти, не можу йти”, то ви туди й в сто років не дістанетесь. Але, якщо на шляху ви не здаєтесь і не спиняєтесь, тоді ви дійдете. Отож від практики споглядання своєї сутності ніколи не слід відмовлятися, чи ходите ви, чи сидите, що б ви там не робили. Оскільки ви перебуваєте у фізичному тілі, траплятимуться різні переживання. Тож дозвольте всьому, що трапляється, відбутись. Не приділяйте тому зовеликого значення, не переймайтесь тим.

*“Це непомислима мудрість, не мудрість мислення”.*

Хоча ваше тіло може зручно лежати в ліжку, коли ви споглядаєте свої сни, та ваша свідомість проходить через оманливі переживання й скеровується ними. Звідки беруться ці переживання? Те саме відбувається й в бардо.

Під час нічних сновидінь, вашу свідомість сповнюють такі емоції, як радість і смуток, які, однак, не потребують жодного зв'язку поміж реальним світом і свідомістю. Але, прокинувшись, ваше тіло, свідомість і об'єкти почуттів є різним чином поміж собою пов'язаними. Протягом ночі, коли ваше тіло зручно лежить у ліжку, вашу свідомість повністю потьмарено в жаху чи в захваті, вона блукає навколо, під впливом різних пристрахів та марень. За-

раз, у недремному стані, ви пов'язані зі світом безпосередньо, але в стані сну, коли ваше тіло спить, прямого зв'язку не існує.

Звичні поведінкові шаблони, що впливають на свідомість, не мають жодної матеріальності взагалі. Якби вони мали матеріальну складову, то в стані бардо ми також були б повинні володіти фізичним тілом, попри що воно вже вмерло й залишилось позаду. Переживання в бардо такі самі, як і під час сновидінь. Наразі в нас є фізичне тіло, але після смерті в нас його не буде. Занурені в сон, ми все ще володіємо тілом – воно лежить у ліжку. Та попри те, що після смерті тіло кременує, звичні моделі, які все ще існують у свідомості, викликають у нас відчуття, буцім тіло ми маємо. Це зветься психічним тілом, тілом свідомості. В нас більше немає так званого ілюзорного тіла, складеного з сукупностей та елементів. В стані бардо тіло не складено з плоті та крові; це – психічне тіло свідомості.

Коли ми досягаємо стану просвітлення, всі карми, поведінкові шаблони й дурні вчинки лишаються позаду, тож ми не мусимо слідувати кармі – карма над нами не чинна. Наразі, під впливом карми та звичок у нас виникає багато клопоту, як от схильність до оманливих переживань уві сні. Після смерті в стані бардо, перед нами, оповитими жахом і переляком, постане необхідність зіткнутися з переживаннями *звуків, кольорів та вогнів*. Ми будемо почуватись, ніби в нас є тіло, хоча, насправду, його в нас не буде. Будучи безтілесними, ми не будемо повинні відчувати спрагу або голод, але наші нерозчинені шаблони змусять нас проходити через досвіди болю й страждання. Зараз нам кажуть: “Розпізнайте сутність свідомості, розпізнайте сутність свідомості!” Коли ви при звичаїтесь до цього усвідомлення,

це подолає всю карму, всі поведінкові шаблони й потьмарений досвід. Одного цього достатньо.

Наприклад, коли вас охоплює гнів, то якщо ви зазирнете в його сутність, в цей самий момент споглядання, гнів розчиниться. Подібно до того, як за вашого розпізнання сутності свідомості, не втримується гнів, так само, в станах після смерті, не будуть здатні втриматись і поведінкові шаблони та оманливі переживання.

Зараз наше тіло відчуває холод, голод і спрагу. Якби у нас не було тіла, свідомість не була б повинна їх свідчити. Та з огляду на звичні нам шаблони поведінки, здається, що відсутність тіла мало нам зарадить. (Рінпоче сміється) Це спричиняє багато клопоту. Інакше, полишивши тіло, в нас не стало б потреби нічого їсти. Коли ми відчуваємо холод, мерзне тіло, а не свідомість. Тіло відчуває жар або холод. Як ми уявимо себе ув'язненими в палаючій будівлі, – чи свідомість в нас буде палати? Коли нас занурено в крижану воду, – чи свідомість проймають дрижаки?

Всі подібні переживання є результатом зумовленості поведінковими шаблонами. Насправді, головними винуватцями є тенденції звичок та потьмареність переживаннями. Якщо ми не зможемо винищити їх прямо зараз, то після смерті це буде неможливо. Карма і тривожні емоції в той час є надто сильними. Ніби тварина, налякана власним хвостом, у бардо померлий жахається власних, притаманних його природі, божеств. Мертвий впадає в паніку, побачивши божеств, які постають із його власного тіла, й думає, що

вони збираються його вбити. Вони волають “Хум! Хум! ПХАТ! ПХАТ!” і таке інше, і померлий думає: “Володар Смерті прийшов по мене!”

Грім так тургоче, що свідомість неначе дробиться на друзки – настільки це жахає. Коли померлий тікає від божеств власного тіла, він нічим не відрізняється від людини, що тікає від уявленого дикого звіра, в переляку, що її зжеруть. Є тибетське прислів'я, що каже: “Осел тікає від шелесту трави”. Осел на трав'янистій луці лякається й тікає, коли подмух вітру збурює траву, в думках, що щось за ним прийшло із-зовні. Хоча це та сама трава, що він її їсть.

Божества вашого тіла є виразами первісної чистоти, спонтанно присутніми проявами вашої власної природи будди. Вони виникають із вас самих і постають перед вами самими. Як ви їх побачите в бардо і подумаете, що вони є посланцями Володаря Смерті, ви так злякаєтесь, що спробуєте втекти, відчуваючи, як вам рве серце. Насправді ж, такі жахаючі об'єкти є лише уявою, і дійсного існування їх позбавлено.

Все можна розподілити на відносне та абсолютне, обумовлене та безумовне. Зумовлене є відносним; безумовне – абсолютним. Коли йде мова про ці дві категорії, до обумовленого належить те, про що можна помислити, що можна обговорити та пояснити. Безумовне є непомислимим, незбагненним. Через пояснення ми можемо здобути деяку побіжну ідею про незбагненну природу свідомості. Але те, що можна зрозуміти, теоретично зміркувати як ідею або технічно застосувати, буде лише зумовленим. Те, що може увияти розум, завжди буде зумовленим. Однак ‘незбагненне’, ‘не-

помислиме' стосується того, про що неможливо помислити за допомогою понять, що неможливо збагнути інтелектуально. Порожня свідомість, природа порожнечі – це непомислиме.

Повільно, поступово просуваючись, дедалі прогресуючи і зрештою досягнувши стійкості розпізнання природи своєї свідомості, ви з певністю зможете подолати труднощі. Але до тих пір в Погляді існує різниця, подібна до відмінності між тим, як воно бачиться з вершини гори і баченням цієї вершини з її підніжжя. На незбагненне ми так само можемо лише натякнути, вказати на нього словом. Слова можуть лише позначати, мітити, але непомислиме повинно стати нашим досвіднім переживанням – через практику. Коли ви усвідомите природу речей, ви оволодієте незбагненим подібно до того, як це зробив Лонгчен Рабджам.

Західні вчені оволоділи мислимим. Опанування зумовленого може принести користь за обставин нашого сьогодення. Але, коли ви дістанетесь бардо й ваші сукупності та елементи розпадуться, ніщо, окрім вашого близького знайомства з безумовним, не зможе принести користі. Допоки зберігається зв'язок поміж тілом, словом та свідомістю, ваш стан є зумовленим. Але зручності зумовленостей не допоможуть, коли цей зв'язок буде порушено. Поки обумовлені звичні шаблони потьмарюють і приховують безумовне, ми не здатні досвідчувати незбагненне. Ми мусимо звикнути до розпізнання природи свідомості вже зараз. Немає іншого шляху. Це є непомислима мудрість, що не є мудрістю мислення.

## СТАБІЛЬНІСТЬ

*“Тож, насправді, все зводиться до Погляду.”*

Мати впевненість і не мати страху навіть у момент смерті – це міра чи ознака успіху в практиці. Однак здобути справжню впевненість у собі дуже важко. Якщо ви можете сказати: “Наразі я сповнений цілковитої віри в себе. Що б там не сталося – я в пекло не потраплю”, – ви досягли стабільності в Дгарматі, в сутності своєї свідомості. Те, що ми зevamo пеклом, є ніщо інше, як зумовлена Дгарма, явище; це не первинна Дгармата, вроджена, властива. Перевтілення в пеклі вимагає наявності двох складових: місця й того, хто в ньому переродиться. Коли двоїсту фіксацію знищено, а двоїстість стала єдністю, як може існувати місце для перевтілення? За так би пекла спорожніли. Та поки ми плакаємо двоїстість понять на кшталт “я” та “воно” – пекло, вивільнення не існує.

Сутри згадують про два аспекти відсутності існування Его. Щоб досягти відсутність буття “я”, ми повинні розібратися в природі чіпляння та фіксацій. Відсутність само-сутності схоплених зовнішніх об’єктів зветься *відсутністю само-буття явищ*. Відсутність само-сутності внутрішньої свідомості, схильної до фіксації, зветься *відсутністю само-буття особи*. Переконатись, що чіпляння та фіксація, об’єкт і суб’єкт не мають самосутнього буття, оз-

начає осягти два аспекти відсутності існування Его. У випадку такого осягнення, зникає пекло, в якому можна було б переродитися, бо пекло потребує й місця, й особи. “Той, хто перероджується” – це свідомість, а “місце переродження” – це пекло. Як може відбутись переродження в пеклі, якщо усвідомлено відсутність Его? В усвідомленні, в ріпті, було знищено основу для виникнення пекла. Саме тоді у вас виникає впевненість у собі. Ви дивитесь на себе й кажете: “От тепер я досяг відсутності Его; в мене немає чіпляння та фіксацій; тож у пеклі я не перероджуся”. Ви можете міркувати так. (Рінпоче сміється)

Та, якщо в цей час ви не переконані, що насправді знищили чіпляння та фіксацію, тоді стверджувати “Тепер пекла немає!” буде абсолютно марно. Вимовляти таке, все одно що торочити оте даремне: “В мене немає двоїстої фіксації!” Це лише інтелектуальне розуміння й воно цілковито марне. В Кхамі ми нашиваємо на одяг латки, додаткові шматочки тканини. Але вони не є самим одягом. Інтелектуальне розуміння відрізняється від Погляду тим, що воно не руйнує двоїстої фіксації. Традиція Каг’ю вчить, що інтелектуальне розуміння схоже на латки – вони стираються та відпадають.

Коли набуто досвід усвідомлення відсутності Его особи, і знищено саму думку про “я”, як можна втрапити в пекло? Втримання думки “я” породжує дві речі: пекло, в якому можна народитись та істоту, яка там народиться. Коли чіпляння та фіксацію буде знищено, ви набудете впевненості в собі. Впротилежному випадку, ви будете гадати: “Попри всю мою практику Дгарми, що чекає на мене в бардо? Як це воно буде? Чи справдиться моя практика успішною? Чи стане на користь практика божества-ідама? Бардо

сповнене великих страхів і необорних звуків, кольорів і променів світла, неймовірних труднощів у гарячому й холодному пеклах. Що ж буде, коли я туди траплю?” Без певності Погляду, у вас виникнуть такі сумніви. (Рінпоче сміється) Наявність дійсної впевненості в собі є справжньою мірою та критерієм.

Подумайте про зумовлену природу життя. Як те, що залежить від інших речей, може бути постійним і тривалим? “Життя – *обумовлене, воно не має постійності.*” Якби наше життя було незумовленим, ми могли б робити все, що завгодно. Але де в цьому житті постійність? “Об’єкти – *це сприйняття; вони не мають справжнього існування.*” Всі об’єкти – це нереальні, природні прояви порожнечі. Самі по собі сприйняття чи проявлення не мають визначеного існування. Тільки, коли ми знищимо нашу фіксацію на зовнішній проявленості, ці прояви чи сприйняття припинять нести користь або чинити шкоду.

Те, що ми звемо пеклом, – це просто сприйняття, переживання. Все, що ми зараз переживаємо, – лише сприйняття. “Об’єкти – *це сприйняття; вони не мають справжнього існування.*” Вони не володіють ані найменшим справдженням існування. Подумайте про це. *Об’єкти* – це лише переживання; вони не існують дійсно та насправжньо.

А ще кажуть, що “Шлях – *це потьмарення; в нього немає реальності.*” Якщо ви не змогли розпізнати власну сутність, яка є первісною чистотою, то ви заблукали на “шлях”, де переживаєте досвід шести світів живих істот. Таким є аспект шляху. Шлях – це потьмарення; в нього немає реальності.



Сказано: “Сутність свідомості являє собою природний стан; вона не має жодної визначеності”. Це означає, що вона безпричинна та необумовлена. Природний стан є синонімом незглибимої порожнечі. Непостала Сутність є тим самим, чим є і первісна чистота. Вчення Дзогчену кажуть, що сутність споконвічно чиста; вчення Магамудри, – що сутність незроджена, що вона поза виникненням. Каг’юпинці вирізняють сутність непосталу, невиникненну. Насправді, це те саме, що й первісна чистота, хіба що їх описано у відмінних термінах. Сутність вашої свідомості – це природний стан. Він не має жодної визначеності.

Зрештою сказано: “Свідомість – це поняттєве мислення; воно вільне від ґрунту й коренів”. Те, що ми називаємо свідомістю, – це просто поняттєві розмисли, поняття, що рухаються довкола п’яти об’єктів, осягаючи ці п’ять об’єктів своїм розумінням. Просто одна думка навздогін іншій. Без об’єкту, думка – нерухома. Об’єкти – це видимі форми для очей, звуки – для вух, смаки – до язика та доторки – до тіла, а радість і смуток – це ментальні об’єкти. Якщо ми не сприймаємо ці об’єкти, думка рухатися не спроможна. Рух думки спирається на об’єкти, думки з предметами пов’язано.

Всередині – свідомість; в проміжку – п’ять органів чуття та п’ятеро їхніх дверей; ззовні – п’ять об’єктів чуття. Ці три складові пов’язані неперервно. Якщо ми осягли відсутність Еґо, зв’язок вривається; допоки він цілий – нас пов’язано самсарою.

Як ви насправді можете повірити в себе? Допоки ви не осягнули правильного Погляду, мати віру в себе дуже важко. Незалежно від того, як старанно

ви переконуєте себе в наявності цієї віри, без дійсного осягнення, це лише інтелектуальна спекуляція. Ви можете подумати: “Тепер усе гаразд, тепер усе відмінно, до пекла я не потраплю”. Та це хіба що мисленнева підробка. Насправді, ніде, поза вами самими, пекла не існує. Коли ви осягаєте порожнечу, пекло зникає з виокремленого існування, оскільки пекло – це оманливий досвід, створений недоброчесною свідомістю.

Поміркуйте над тим, що ми називаємо пеклом. Воно повинно мати місце розташування й повинно з чогось виникати. Працівники, що у пекельних сферах катують живих істот, повинні мати батьків та матерів. Увесь цей вогонь потрібно розводити; розплавлене залізо необхідно тримати гарячим. Шамальове дерево має хтось вирощувати! На чотири сторони розкинулись ліси дерев багнетолистих, болота труп'ячого гнилля, ямища вугільних жарил і всяке інше. Все це витворено лише за допомоги звичних шаблонів спантеленого досвіду, породжено недоброчесною свідомістю. Насправді, всього цього не існує.

Коли ви усвідомлюєте відсутність Его, все стає гаразд. Без усвідомлення його відсутності, ви не можете діяти належним чином. Як було сказано: *“Як із розумінням порожнечі все гаразд, тоді і все гаразд. Як із розумінням порожнечі не все гаразд, тоді ніщо не гаразд”*. Якщо ви звикли до усвідомлення порожнечі, але не як до інтелектуального поняття, тоді знайте, що все буде гаразд. Ніщо не стане неправильно, неприємно, а чи невдало. Коли ж із розумінням порожнечі не все, як слід, це означає, що ви не збагнули сутньої порожнечі, справжнього самадгі. Все це буде лише інтелектуальним поро-

зумінням. Ви просто продовжите триматися понять та підживлювати інтелектуальне розуміння.

Як я вже згадував раніше, навіть, як хто розпізнав природу свідомості, та не здобув достатньої звички цього усвідомлення, проти нього думки поставуть, мов вороги, і він буде, як немовля на полі бою. Оскільки думки нам притаманні, вони будуть виникати й поставати в якості ворогів. Коли істоти шести сфер вмирають, їх, переможених поняттєвим мисленням, думки мчать геть. Однак, досягши стабільності поза поняттями, у стані вродженої пробудженості, не буде місця, куди йти, й не буде того, кому йти, навіть доведись вам залетіти до найнижчого ваджрового пекла. Існує приказка: “Навіть, як тричі-тисячократний Всесвіт стане догори дригом, і монстр Володаря Смерті роззявить пашу, й розверзнуться прірва пекел, ані волосина не поворухнеться на твоєму тілі”. Досягнення стабільності в істині Дгармати схоже на це. Тож, насправді, все зводиться до Погляду.

Якщо ви осягли Погляд, у вас з'явиться впевненість і довіра. Ось що саме означає впевненість у собі: ви повинні діяти так, щоб не осоромити себе думкою: “Я не годящий”. Коли ви напевно знаєте: “В мене все гаразд, я – вищий клас”, це впевненість у собі, а не призирне: “я не відволікаюся; мене не потьмарено; я поза межами фіксацій; я досяг стабільності усвідомлення; немає нікого такого, як я”. Це не повинно бути лише інтелектуальним розумінням. Слід бути впевненим без жодної погорди, самопевності чи пиhi. Це гордість впевненості в собі. Може подумаєте: “Хто кращий за мене?” (Рінпоче сміється) Я просто жартую. Коли Міларепа дивився на живих іс-

тот, він їх вважав не сповна розуму. Коли живі істоти дивились на Міларепу, вони думали, що божевільний тут він.

*“Просвітлення подібне до пробудження від сну.”*

Явища самсари – нечисті. Традиційно, що стосується самсаричних явищ: “спершу вчать про неіснування, й пояснюють порожню сутність; далі вчать про існування й пояснюють пізнавальну природу. Наприкінці, навчають єдності існування та неіснування”. Це означає, що сутність і природа, первинна чистота й спонтанна присутність, являють єдність у ригпі, усвідомленні. Тому кажуть, що самсаричні явища проявлено, в той сам час, як їх не існує. Що стосується їхньої сутності, то вони не існують; щодо їхньої природи – вони явлені. Порожній та проявлений аспекти нечистих явищ не можна розділити. Чисті явища – це єдність первинної чистоти та спонтанної присутності. Вони поза межні об’єктам прив’язання та фіксації, подібно до веселки, що з’являється на небі. Вона видима, але позбавлена власної природи – її не вхопити й не втримати. Це приклад чистих явищ.

Явища, що їх сприймали живі істоти, ставали дедалі більш щільними. Вперше явища почали виникати у світі з назвою Ані Присутність, Ані Відсутність Задуму. Звідти ми пішли блукати в омані трьох світів самсари, де й продовжуємо плутати, завдяки фіксації на проявлених аспектах. Спочатку з’явилися чотири безмежні сприйняття Світу Без Форм, тоді сімнадцять господ Світу Форм. Далі – шість господ богів у Світі Жадань і, наприкінці, решта світів шести видів істот.

Як казали майстри Каг'ю: "Сутність вродженої свідомості – це Дгармакая; вроджене проявлення – світло Дгармакаї". Проявлення тут стосується чистих явищ. Нечисті явища ставали дедалі більш грубими. Чотири світи нескінченного сприйняття не мають форм; форми в світі богів сімнадцяти світів є формами складеними зі світла. Дедалі грубшаючи, тілесні форми шести Світів Жадання складаються із плоті та крові.

Зовнішні нечисті явища – це чотири основні елементи землі, води, вогню та вітру. Внутрішні – приналежні нам плоть і кров, кістки, тепло тіла, дихання, сукупності та опори чуттєвості. Всі явища з самого початку позбавлені незалежного існування. У снах минулої ночі ми відчували радість і сум, мандрували краями й країнами, бачили будинки, фортеці й таке інше. Уві сні ми бачимо це все, але, прокинувшись, знаходимо, що бачення вві сні вже не існує. Саме зараз усі явища переконливо існують, завдяки силі потьмарення. Але, коли через досягнення стабільності в ригті, ми від цього потьмарення звільнюємось, тоді, на знак первинного неіснування всіх явищ, ми можемо вільно крізь них проходити. Якби всі явища існували споконвічно, буддам, щоб проходити крізь них, довелося б їх нищити. Та вони цього не роблять. Явища не мають навіть атому конкретики існування, але, через недоброчесність нашої свідомості, на наш погляд, вони існують. Наприклад, для мешканця пекла, сповненого поняттєвих розмислів, пекло видається матеріально дійсним. Коли ми вільні від поняттєвого мислення, реального пекла не існує.

Колись у майбутньому, ми оволодіємо всіма якостями й очистимо всі потьмарення. Так ми досягнемо стану неперевершеного просвітлення. Однак

до цього звершення, в живих істот немає осягнень, які б відповідали досвіду повного просвітлення. Якби звичайні живі істоти могли б їх довідатись, це було б дуже добре. Коли ти досягаєш просвітлення, не лишається нічого нечистого: ані проявлень, ані звуків, ані розумових станів – ані найменшої порошинки. Звершений йогін сприймає все, як неперервність чистої мудрості; весь зовнішній світ – це небесний палац, а мешканці – живі істоти, які мають природу вірів і дакіні.

Наше безпосереднє сприйняття просто не є чистим. Коли воно стає чистим, все в особистому досвіді починає сприйматись, як чистота. Інші її не будуть сприймати так, оскільки, будучи живими істотами, вони чистоту сприймати нездатні. Але, коли ви самі станете чистим йогіном, то чистоту ви побачите. В цьому полягає різниця між особистим сприйняттям та сприйняттям інших. Ви можете бачити інших істот чистими, бо вони вже чисті; але через своє потьмарення їм самим цієї чистоти не видно. Для чистого йогіна все, що всередині, що назовні, – це проста чистота тіла, слова, свідомості, якостей та активності. Названа великою рівністю самсари та нірвани, вона виглядає великим рівенством, бо саме ним вона і є. Коли всі потьмарення та звичні шаблони очищуються, ви все бачите чистим, хоча для інших воно таким може і не здаватися.

Просвітлення подібне до пробудження від сну. Поняттєве мислення створює всі сприйняття та явища буденності, а всі переживання ночі, створює сон. Коли ми прокидаємось – сон зникає. Коли сприйняття, переживання й плутанина поняттєвого мислення повністю очищені, ніщо від цього запаморочення не лишається. Проявлення всіх явищ є лише райдуж-

ним проявом світла. Коли проявлення відсутні, лишається тільки простір первісної чистоти.

Буденне переживання явищ названо нечистим сприйняттям, потьмареним сприйняттям живих істот. З досвіду того, хто оволодів чистим сприйняттям, будинок буде небесним палацом. У небесному палаці не буде бачення землі, води, вогню чи вітру. Все буде райдужним світлом. Це дивовижно! Будинки – це будинки райдужного світла. Ви не можете сказати, що вони не існують, оскільки вони проявляють якості явності. Ви не можете стверджувати, що вони існують, тому що відсутня конкретика відчуття землі, вогню, води чи вітру. Це виявляє споконвічне їх неіснування.

Усвідомлення повинно повернутися до внутрішнього простору. Рігпу було загублено в поступовому відході до самсари; в зворотному порядку воно повинно повернутися до первісної чистоти. Всі проявлені та існуючі явища, всі чіпляння та фіксації ані на кінчик волосинки не мають конкретного існування. Первісна чистота не має визначеності. Всі явища самсари та нірвани постають з простору первісної чистоти. Вся множина явищ пробуджених станів сприймається в рамках поняттєвого мислення. Коли ви досягли стабільності в усвідомленні, мудрість вивільнюється від понять, і це схоже на фільм, що добіг свого кінця. У фільмі ви можете створити Третю світову війну, але, якщо фільм спинити, то війна спиняється також; так закінчується потьмарення.

Міларепа міг вільно проходити крізь скелі й гори, бо досяг стабільності в первинній чистоті, в своїй самосутній пробудженості. Йому не було по-

треби застосувати силу, щоб пробивати тілом твердину. Кінець потьмарення на правду дивовижний!

(Рінпоче сміється)



## ГЛОСАРИЙ

АКАНІШТХА (‘og min) – “Найвищий” – світ Ваджрадгари, будди Дгармакаї. Обговорення різних видів Аканіштхи див. в тексті Лонгчена Рабджамма *Phyogs bCu Mun Sel*, перекладеного Г’юрме Дордже.

АНУ-ЙОГА (rjes su rnal ‘buog) – друга з трьох внутрішніх тантр: Мага, Ану та Атї. Зосереджується на стадії завершення й мандалі, що міститься у ваджровому тілі.

АРГЕЙ САМТЕН (тиб.) – Перший Нгагктрін Рінпоче, ретритний майстер в монастирі Палпунг.

БАРДО (bar do, antarabhava) – “проміжний стан”. Зазвичай, це поняття відносять до періоду між смертю і подальшим народженням. Подробиці про чотири бардо див. у *Mirror of Mindfulness*, Shambhala Publications, і в *The Bardo Guidebook*, Rangjung Yeshe Publications.

БАРОМ ДГАРМА ВАНГЧУК (‘ba’rom dar ma dbang phyug) – учень Владика Гампопи, що заснував монастир Баром в північному Лато. Його вважають засновником традиції передання Баром Каг’ю.

**БАРЧЕ КЮНСЕЛ** (bar chad kun sel) – цикл вчень, відкритий Чокг'юром Лінпою разом з Джам'янгом Кх'енце Ванпо, складається приблизно з десяти томів текстів. Див. також *The Great Gate (The Heart Practice of Guru Rinpoche, Vol. 1, 2)*, Rangjung Yeshe Publications.

**БЛАЖЕНСТВО, ЯСНІСТЬ, СВОБОДА ВІД ДУМОК** (bde gsal mi rtog pa) – три тимчасових переживання медитації. Фіксація на них закладає семено для переродження в трьох світах. За відсутності фіксацій, являють собою прикрасу трьох кай.

**БУДДА ТРЬОХ ЧАСІВ, ГУРУ РІНПОЧЕ** (dus gsum sangs rgyas gu ru rin po che) – назва шестирядкової молитви до Гуру Рінпоче. Коментар до її зовнішнього, внутрішнього й таємного сенсу Й.С. Дуджомо Рінпоче див. у *The Great Gate, the Heart Practice of Guru Rinpoche, Vol. 1*, Rangjung Yeshe Publications.

**ВАРВАР** (kla klo) – людина, що живе в нецивілізованому місці, в якому не поширена Дгарма.

**ВЕЛИКА СТУПА** (mchod rten chen po) – ступа Джарунг Кхашор в Бодганатсі, що в долині Катманду, Непал. Подобиці див. в *The Legend of the Great Stupa*, Dharma Publishing, і у *The Lotus-Born*, Shambhala Publications.

**ВИЧЕРПАННЯ ЯВИЩ ЗА МЕЖАМИ ПОНЯТЬ** (chos zad blo 'das) – четверте з “чотирьох видінь” Дзогчену. Те саме, що й “повне й досконале просвітлення”.

**ВІСІМ КОЛІСНИЦЬ ПРАКТИКИ** (sgrub brgyud shing rta brgyad) – вісім незалежних шкіл буддизму, що набули розквіту в Тибеті: Ньїнгма, Кадампа, Марпа Каг'ю, Шангпа Каг'ю, Сак'я, Ньєндруб, Джордарук, Шіджі та Чод.

**ВСЕОХОПНЕ СТРАЖДАННЯ ОБУМОВЛЕНОГО** (khyab pa 'du byed kyī sdug bsngal) – третій із трьох видів страждань. Підтримується продовженням існування п'яти сукупностей.

**Г'ЯЧЕН КАДЗО** (rgya chen bka' mdzod) – одна з “П'яти скарбниць” Джамгона Конгтрула Першого, що містить зібрання його різноманітних творів.

**ГЕКТОР** (bgegs gtor) – офіра торма, що дарується духам і негативним силам, які можуть перешкоджати практиці садгани.

**ГОНЛА** (mgon bla) – лама, який виконує ритуали для оборонців Дгарми.

**ГУРУ ЧОВАНГ** (gu ru chos dbang) – один із п'яти царів-тертонів (1212–1270). Подобиці див. у Й.С. Дуджона Рінпоче, *The Nyingma School, its History and Fundamentals*, Wisdom Publications.

**ГУГ'ЯГАРБГА-ТАНТРА** (rgyud gsang ba snying po) – широковідома тантра Магайоги традиції Ранніх Перекладів.

**ДАМ-НГАК ДЗО** (gdams ngag mdzod) – “Скарбниця Усних Настанов” – зібрання з ізти томів, що містять сутнісні вчення Восьми Колісниць Практики. Одна з “П'яти скарбниць” ДЖАМГОНА КОНГТРУЛА ПЕРШОГО.

**ДГАРМАТА** (chos nyid) – природа явищ і свідомості.

ДЖАМ'ЯНГ КХ'ЄНЦЕ ВАНГПО ( 'jam dbyangs mkhyen brtse'i dbang po) – великий майстер ХІХ ст. і близький друг, гуру й учень Чокг'юра Лінгпи.

ДЖАМГОН КОНГТРУЛ ПЕРШИЙ (byams mgon kong sprul) – великий майстер несектарного руху ХІХ ст., автор більше, ніж ста томів творів.

ДЖАНГТЕР ГОНГПА ЗАНГТАЛ (byang gter dgongs pa zang thal) – або Тантра безпосереднього осягнення (dgongs pa zang thal gyi rgyud) – тантричне писання, яке приховав Гуру Рінпоче, виявлене Рігдзином Годемом, – майстром, який відкрив традицію Джангтер школи Ньінгма.

ДЖАНГЧУБ ШОННУ З ЦАНГСАРУ (tshang gsar byang chub gzhon nu) – один із майстрів лінії Баром Каг'ю.

ДЖИГМЕ ЛІНГПА ('jigs med gling pa) – великий майстер і засновник традиції Лонгчен Ньінгтік, джерелом якої є вчення, отримані ним у видіннях від Лонгчена Рабджама. Подобиці див. *Tulku Thondrup, The Tantric Tradition of Nyingmapa*, Buddhayana Publications.

ДЖОК'ЯБ РІНПОЧЕ (jo skyabs) – один із вчителів Тулку Ург'єна Рінпоче.

ДОРДЖЕ ДРАКПО ЦАЛ (rdo rje drag po rtsal) – “Сила Гнівного Ваджра” – гнівна форма Гуру Рінпоче й одна з його дванадцяти маніфестацій.

ДРУ ДЖАМ'ЯНГ ДРАКПА (gru 'jam dbyangs grags pa) – близький учень Джам'янга Кх'єнце Вангпо й надзвичайно вчений майстер. Відомий своєю вимогою, щоб кожен, хто прийшов до нього на зустріч, отримав переда-

чу читанням *Ламрім Єше Ньінпо*. Також див. *The Light of Wisdom*, Shambhala Publications.

ЄШЕ (ye shes) – див. ПРОБУДЖЕНІСТЬ.

ЗАСТОСУВАННЯ АКТИВНОСТІ (las sbyor) – головним чином відноситься до чотирьох дій: вмиротворення, примноження, приваблення та підкорення.

К'ЮНГТРУЛ КАРДЖАМ (тиб.) – великий майстер Ньінгма з монастиря Міндролінг.

К'ЯСУ (тиб.) – родове ім'я Чокг'юра Лінгпи.

КАГ'Ю НГАКДЗО (bka 'brgyud sngags mdzod) – одна з “П'яти Скарбниць” Джемгона Конгтрула Першого, що містить головні посвяти Каг'ю.

КАРСЕ КОНГТРУЛ (kar sras kong sprul) – втілення Джемгона Конгтрула Першого, який переродився сином Кхак'яба Дордже, 15го Кармапи.

ЛАМА КХ'ЄННО (bla ma mkhyen po) – “Вчителю, думай про мене!”

ЛАМЕЙ ТХУКДРУБ БАРЧЕ КЮНСЕЛ (bla ma'i thugs sgrub bar chad kun sel) – див. БАРЧЕ КЮНСЕЛ.

ЛАМРІМ ЄШЕ НЬІНГПО (lam rim ye shes snying po) *Поступовий Шлях Сутнісної Мудрості* – найбільш дорогецінне, коротке й глибоке вчення Г'уру Рінпоче, в якому стисло викладено весь шлях практики. Джем'янг

Кх'єнце Вангпо визнавав його більш цінним, ніж вантаж книг, який здатні перевезти тридцять яків. Разом із коментарями Джамгона Конгтрула, воно міститься в останніх томах Рінчен Тердзо і Чоклінг Терсару. Див. *Light of Wisdom*, Shambhala Publications.

МАГАСАНДГІ (rdzogs pa chen po) – те саме, що й Дзогчен. Буквально: “велика досконалість”. Надзвичайно безпосередня практика осягнення власної природи будди згідно Старої Школи (Ньїнгма).

МОНАСТИР КА-НЬІНГ ШЕДРУБ ЛІНГ (bka' snying bshad sgrub gling) – монастир Тулку Чок'ї Ньїми Рінпоче в Бодганатсі, Непал. В перекладі назва означає “Святий притулок вивчення та практики Каг'ю та Ньїнгма”.

НАБЛИЖЕННЯ Й ДОСЯГНЕННЯ (bsnyen sgrub) – два аспекти практики садгани, зокрема етапи стадії рецитацій.

НАГІ ГОМПА (na gi dgon pa) – усамітнений притулок Тулку Ург'єна Рінпоче поблизу Катманду.

НАНГЧЕН (nang chen) – головний район Східного Тибету.

НГАКТРІН ЛАМА (ngag phrin bla ma) – попереднє втілення Самтена Г'яцо.

НУБЧЕН САНГ'Є ЄШЕ (bsnubs chen sangs rgyas ye shes) – один із 25 учнів Гуру Рінпоче. Див. *History of the Nyingma Lineage*, Wisdom Publications.

ОТРУШУВАННЯ ВІД СНУ НЕВІДАННЯ (ma rig gnyid skrog) – практика, яку потрібно робити негайно після пробудження.

П'ЯТЬ СКАРБНИЦЬ (mdzod lnga) – п'ять зібрань вчень Дзамгона Конгтрула Першого: Дамнґак Дзо, Рінчен Тердзо, Каґ'ю Нґакдзо, Шечжа Кункх'яб і Г'ячен Кадзо.

ПАЛПУНГ (dpal sprung) – монастир у Східному Тибеті, в якому знаходилася резиденція Сіту Рінпоче.

ПАТРУЛ РІНПОЧЕ (dpal sprul rin po che) – великий майстер несектарного руху ХІХ ст., якого вважали втіленням слова Джигме Лінґпи. Автор *Кунсанґ Ламей Шалунґ* (“Слово доброго вчителя”).

ПЕРВИННА ЧИСТОТА (ka dag) – основоположна природа істот, одвічно непоплямована й така, що перебуває за межами затьмарень та звільнення.

ПЕРЕБУВАННЯ В ПРИРОДНОСТІ (rnal dbab) – різновид практики шаматхи, що застосовується в Дзоґчені.

ПЕЧЕРА АСУРИ (a su ra'i brag phug) – печера, в якій Гуру Рінпоче підкорив злі сили Непалу, завдяки практиці Ваджракілаї. Розташована поблизу Пхарпінґу в долині Катманду.

ПІДТРИМУВАННЯ СВІЖОСТІ (sor zhugs) – різновид практики віпаш'яни, що застосовується в Дзоґчені.

**ПОВНЕ НАБЛИЖЕННЯ** (nye bar bsnyen pa) – другий із ЧОТИРЬОХ АСПЕКТІВ НАБЛИЖЕННЯ І ДОСЯГНЕННЯ.

**ПРОБУДЖЕНІСТЬ** (ye shes, shes pa) – в цій книзі термін “пробудженість” використовується як взаємозамінний із терміном “одвічна мудрість”.

**РАННІ ПЕРЕКЛАДИ** (snga 'gyur) – вчення, перекладені в період, що передує часу великого перекладача Рінчена Сангпо, здійснені за часів правління тибетських царів Трісонга Децена та Ралпачена.

**РЕПА КАРПО** (ras pa dkar po) – один із майстрів лінії Баром Каг'ю.

**РІГПА** (Тиб. rig pa) – стан усвідомлення, позбавлений невідання й двоїстої фіксації.

**РІНЧЕН ТЕРДЗО** (rin chen gter mdzod) – одна з П'яти скарбниць Джамгона Конгтрула, що містить 63 томи вчень традиції терм.

**САБДУН ПХУРБА** (zab bdun phur ba) – одна з головних терм, відкритих Чокг'юром Лінгпою, священні танці з якої щорічно відбуваються в монастирі Румтек в Сіккімі.

**САМПА ЛХУНДРУБ** (bsam pa lhun grub) – молитва до Гуру Рінпоче, а також терма Чокг'юра Лінгпи.

**САМТЕН Г'ЯЦО** (bsam gtan rgya mtsho) – корінний гуру Тулку Ург'єна Рінпоче.



САНГ НГАС РІНПОЧЕ (gsang sngags rin po che) – брат Самтена Г'яцо.

СЕМ (sems) – протиставлений рігпа, цей термін означає звичайний стан двоїстої свідомості, ум, який не відає власної природи й творить карму для подальшого переродження в самсарі.

СИМВОЛ, ЗНАЧЕННЯ, ЗНАК (brda' don rtags gsum) – три аспекти вчень Ваджраяни. Наприклад, зображення мирних і гнівних божеств є символами. Значення, яке вони символізують, – це просвітлені якості, які притаманні природі будди. Знаком є те, що вони природно проявляються в бардо Дгармати.

СІТУ ПЕМА НЬІНГДЖЕ (si tu pad ma nyin gbyed) (1774–1853) – 9-й Сіту Рінпоче й один із корінних вчителів 14го Кармапи й Джамгона Конгтрула I. Гуру Рінпоче провіщав, що він буде втіленням свідомості Гуру Рінпоче.

СКАРБНИЦЯ ШЕЧЖА КУНКХ'ЯБ (shes bya kun khyab mdzod) – одна з “П'яти Скарбниць” Джамгона Конгтрула, що містить енциклопедичний виклад буддійської філософії та культури в трьох томах.

СПОНТАННА ПРИСУТНІСТЬ (lhun grub) – один із двох головних аспектів вчення Дзогчену (другий – ПЕРВИННА ЧИСТОТА).

СТО ТИСЯЧ ТАНТР НЬІНГМА (rnying ma rgyud 'bum) – зібрання тантр Мага-, Ану- й Аті-йоги традиції Ранніх Перекладів.

СУТНІСНА ЗБІРКА УСНИХ НАСТАНОВ (zhal gdams snying byang) – *Шелдам Ньінгджанг* – головний текст зібрання скарбів, що належать до Барче Кюнсел. Перший том у виданих в Нью-Делі *Нових Скарбів* Чокг'юра Лінгпи (mchog gling gter gсар).

СУТНІСТЬ, ПРИРОДА ТА ЗДІБНІСТЬ (ngo bo rang bzhin thugs rje) – три аспекти сугатагарбги, відповідно до системи Дзогчену.

ТАНТРА КУНЧЕ Г'ЯЛПО (kun byed rgyal po'i rgyud) – в Дзогчені головна тантра Розділу Свідомості.

ТЕРСЕ РІНПОЧЕ (gter sras rin po che) – великий лама й брат Самтена Г'яцо. Подобиці див. в *The Life and Teaching of Chokgyur Lingpa*, Rangjung Yeshe Publications.

ТІШІ РЕПА (ti shi ras pa) – один із майстрів лінії Баром Каг'ю.

ТОГАЛ (thod rgal) – “безпосередній перехід”, або “перенос”. Дзогчен, магасандгі містить дві основні практики: Трекчо і Тогал. Перша зосереджена на ПЕРВИННІЙ ЧИСТОТІ (ka dag), друга – на СПОНТАННІЙ ПРИСУТНОСТІ (lhun grub).

ТРИ ВИДИ НЕВІДАННЯ (ma rig pa gsum): невідання єдиної суті, невідання природжене (‘супутнє’) та поняттєве невідання.

ТРИ САМАДГІ (ting nge' dzin gsum): самадгі таковості, осяйне самадгі та самадгі семенного складу.

ТРИНЛЕ НЬІНГПО (phrin las snying po) – “Сутність Активності” – коротка версія гуру-садгани Барче Кюнсел. Див. *The Heart Practice of Guru Rinpoche, Vol. 2*, Rangjung Yeshe Publications.

ТРОН НЕМЕДИТАЦІЇ ДГАРМАКАІ (bsgom med chos sku'i rgyal sa) – остання стадія йоги немедитації, що являє собою стадію повного знищення фіксації та розмисловості свідомості, подібна до безхмарного неба. Те саме, що й “повне й досконале просвітлення”.

ХАРІНІСА МАНТРА (ha ri ni sa'i sngags) – в контексті “Трінле Ньінгпо” мантра чотирьох чоловічих і жіночих охоронців брам.

ЦАНГСАР ЛХАЙ ДУНГ Г'Ю (tshang gsar lha'i gdung rgyud) – божественна кровна лінія сім'ї Цангсар; вважається, що вона походить від бога, що спустився на землю.

ЦАНГСАР ЛЮМЕЙ ДОРДЖЕ (tshang gsar lus med rdo rje) – один із майстрів лінії Баром Каг'ю.

ЦАНГСАР ЧІМЕ ДОРДЖЕ (tshang gsar 'chi med rdo rje) – батько Тулку Ур'гена Рінпоче і брат Самтена Г'яцо. Подобиці див. у *The Life and Teachings of Chokgyur Lingpa*, Rangjung Yeshe Publications.

ЧИСТЕ СПРИЙНЯТТЯ (dag snang) – сприйняття навколишнього як чистої землі будд, себе та інших як божеств, звуків як мантр, і думок як мудрості.

**ЧОВАНГ Г'ЯЦА** (gcod dbang brgya rtsa) – зібрання ста посвят для практики Чод.

**ЧОД** (gcod) – буквально: “відсікання”. Це – система практик, викладена Ма-чжик Лабдрон, що базується на Праджняпараміті. Її мета полягає у відсіченні чотирьох мар і чіпляння за Его. Одна з Восьми Колісниць Практики тибетського буддизму.

**ЧОК'І НЬІМА РІНПОЧЕ** (chos kyi nyi ma rin po che) – намісник монастиря Ка-Ньїнг Шедруб Лінг і старший син Тулку Ург'єна Рінпоче. Автор книг *The Union of Mahamudra and Dzogchen*, *Song of Karmapa* і *Bardo Guide Book*, Rangjung Yeshe Publications, 1987.

**ЧОКГ'ЮР ЛІНГПА** (mchog gyur gling pa) – великий тертон, який відкрив численні вчення терм, зокрема цикл Барче Кюнсел.

**ЧОКЛІНГ ТЕРСАР** (mchog gling gter gsar) – зібрання терм, відкритих Чокг'юром Лінгпою разом із пов'язаними вченнями.

**ЧОТИРИ АСПЕКТИ НАБЛИЖЕННЯ Й ДОСЯГНЕННЯ** (bsnyen sgrub kyi yan lag bzhi): наближення, повне наближення, досягнення й велике досягнення – чотири аспекти практики Ваджраяни, зокрема етапи стадії рецитаций.

**ЧОТИРИ ВИДІННЯ ДЗОГЧЕН** (rdzogs chen gyi snang ba bzhi) – чотири стадії в практиці Дзогчен: наочний прояв Дгармати, поглиблення переживання, досягнення повноти усвідомлення та вичерпання понять і явищ.

ЧОТИРИ ОХРАНИТЕЛІ БРАМ (sgo ba bzhi): Ачала, Ямантака, Гаягріва й Амрітакундалі.

ШАК'я ШРІ (санскр.) – тибетський магасіддга ХІХ ст., який, головним чином, наслідував лінію Друкпа Каг'ю.

ТУЛУКУ УРГ'ЄН РІНПОЧЕ  
ОСЕРДЯ ВАДЖРИ



Громадська організація “Рангджунг Єше Україна”  
12275, Україна, Житомирська область, Житомирський район  
селище Хомівка, вул. Лісова, 1.  
ЄДРПОУ 40982572, р/р. UA093007110000026007052630266  
в ПАТ КБ «Приватбанк» код банку 300711

Контакти



Видавць «ФОП Середняк Т.К.», 49000, Дніпро, 18, а/с 1212  
Свідоцтво ДК No 4379 від 02.08.2012. Ідентифікатор видавця ISBN 8111

Адреса 49000, Дніпро, 18, а/с 1212. Контакти (096)-308-00-38,  
[7980400@gmail.com](mailto:7980400@gmail.com)