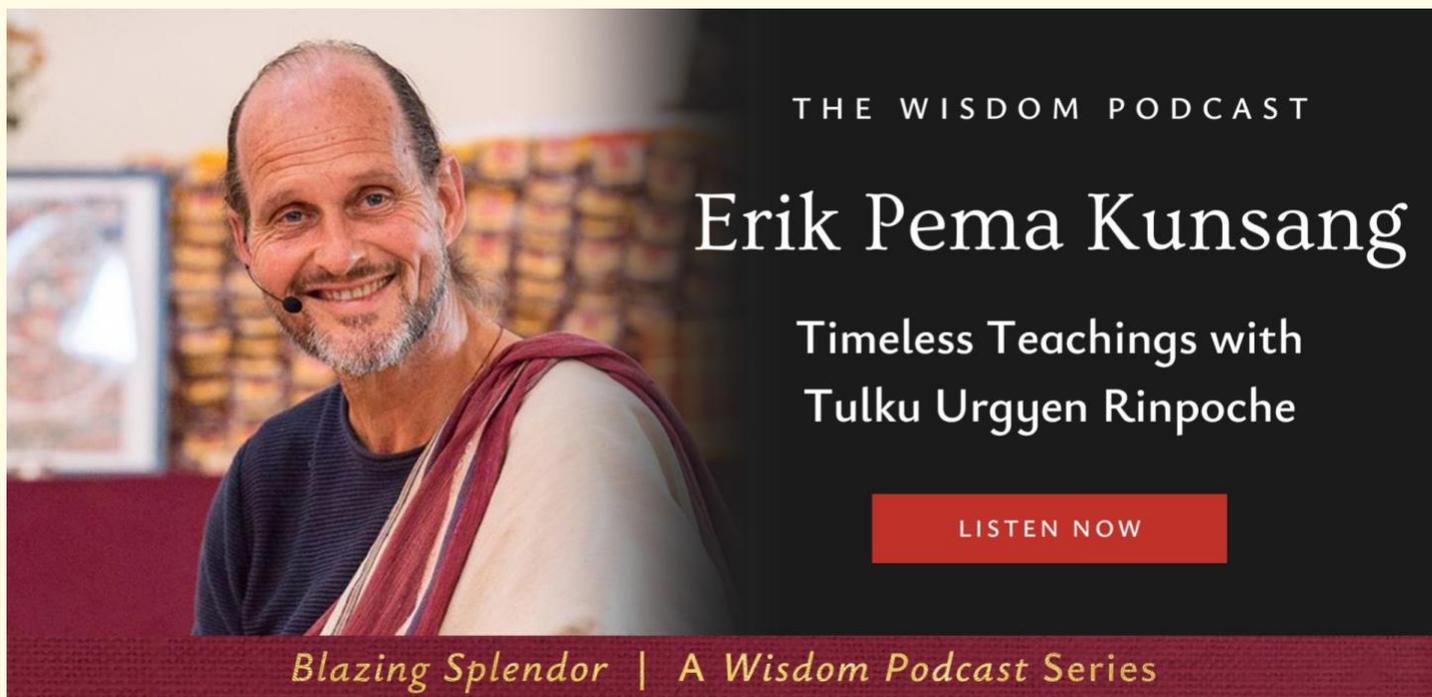


Подкаст «Мудрість» з Еріком Пемою Кунсангом¹



Ласкаво просимо до випуску подкасту «Мудрість». Цей епізод присвячений спогадам про Тулку Ург'єна Рінпоче та книзі «Палаюча Велич».

У цьому випуску ведучий подкасту Деніел Ейткен розмовляє з Еріком Пемою Кунсангом. Ерік — назагал відомий шанований перекладач і знавець тибетських текстів, який був помічником і перекладачем Тулку Ург'єна Рінпоче та його синів від кінця 1970-х років. Він переклав і редагував понад 50 томів тибетських текстів і був одним із засновників видавництва Rangjung Yeshe Publications.

Ерік ділиться своїми глибокими переживаннями та зворушливими спогадами, що пов'язані із Тулку Ург'єном Рінпоче, зокрема й про те, як Рінпоче допоміг йому усвідомити істинну природу ума. Ерік також розповідає про унікальні методи настанов Рінпоче, його різноманітні таланти, про його скромність, що завше справляла глибоке враження на самого Еріка та на багатьох інших.

¹ Аудіозапис розмови <https://wisdomexperience.org/wisdom-podcast/erik-pema-kunsang-wp195/>

Деніел Ейткен: Мені здається, варто почати з вас і з того, як ви зустріли Тулку Ург'ена. Чи могли б ви перенести нас у далеке минуле й розповісти, як зустрілися з Рінпоче вперше?

Ерік Пема Кунсанг: Гаразд. Це, власне, сталося, коли я вперше приїхав у Боднатх, що в Непалі. В той час саме будували монастир, який тепер зветься Велика Біла Гомпа. Офіційна його назва – Святе місце вивчення та практики двох традицій – Каг'ю та Ньїнґми, Ка-Ньїнґ Шедруб Лінґ тибетською мовою. Саме там я з ним і зустрівся. Він стояв посеред головної зали храму. Я й гадки не мав, хто це. Просто поважний літній пан, який розказував комусь, як виправити каліграфічний надпис на санскриті. Певно що Тулку Ург'ен був майстром у цьому, хоч ніколи не згадував про це, бо я його не питав, але він знав, як ідеально намалювати це на одному зі стовпів у храмі. Я подумав, вау, як гарно. І пішов собі далі.

Згодом я бачив, як він працював над статуєю захисниці Церінґми, богині довголіття. У мене склалося враження, що цей чоловік – віртуозний скульптор, адже він формував її з глини, і все виходило бездоганно. Йому жодного разу не довелося знімати зайву глину. Це така особлива суміш глини з бавовною, яку вимішують, аби вона не тріскалася, щось на кшталт армованого бетону, але з глини та бавовняних волокон. Тоді я подумав, він не лише знавець каліграфії, а ще скульптор і митець.

За пару місяців, коли я збирався поїхати з Непалу, Чок'ї Ньїма Рінпоче звернувся до мене: «Перш ніж поїдеш, я хотів би, щоб ти виявив повагу моему батькові: він он там стоїть». Тож він провів мене, і я побачив ту саму людину – каліграфа й скульптора. Я подумав, як зручно, що його батько може допомогти з оздобленням монастиря. Я й не здогадувався, що він — майстер медитації.

Я підійшов з білим кхатою² і схилив голову. Тоді я вже знав, що слід нахилити голову й чекати, доки на неї покладуть руку на знак благословення. Тож я зробив це з глибокою покорою, але нічого такого не сталося. За кілька секунд я розплющив очі, підвів голову, а він тоді так само нахилив свою. Ми стояли з нахиленими головами, наче два яки, [нерозбірливо], хіба що без ріг. Я подумав – а може, я надто далеко, тож підсунувся ближче й знову схилив голову. Пізніше я довідався, що таким чином Тулку Ург'ен вітається з усіма. Він не клав руку на голови. Він ставився до всіх як до рівних. І згодом я зрозумів, яким було значення цього, адже його вчення було саме таким. Головний принцип полягає в тому, що ми всі однаково досконалі в нашій основоположній природі. Тож він вітав природу будди в кожному. Натомість я вітав лише поверхнєве розуміння, що це є майстер, але не знав, що всередині, тож міг вклонитися тільки зовнішньому. А Тулку Ург'ен завжди вітав людей на найглибшому рівні. Таким він був усе життя.

Деніел Ейткен: Таке глибоке вчення з першого ж моменту.

Ерік Пема Кунсанг: Мені знадобилося багато років, аби це досягнути.

Деніел Ейткен: Чи ви вже були тоді перекладачем або...

Ерік Пема Кунсанг: Анітрохи не був. Я знав лише кілька слів класичної тибетської з Данського університету, і мені знадобилося чотири роки, аби розуміти, про що він говорить.

Деніел Ейткен: Ви залишалися з Рінпоче, доки вчили мову? Як це було? Чи ви жили в Непалі?

² Кхата (*тиб. kha btags*) – церемоніальний білий (або ж іншого кольору) шовковий шалик, традиційний для тибетської культури та буддизму Тибету. Виконує функцію ритуальної офіри, що символізує чистоту наміру, шану та доброзичливість дарувальника.

Ерік Пема Кунсанг: Тоді я був молодим і розгубленим, багато мандрував різними місцями – Бодхгая, гори тощо. Але весь час намагався опанувати тибетську. Десь у глибині душі я здогадувався, що як не вивчити крім тибетської розмовної класичну, дгармічну мову, то заступиш собі шлях до мудрості Ваджраяни, яка тоді була доступна лише тибетською.

Деніел Ейткен: Чи вважаєте ви це актуальним і сьогодні?

Ерік Пема Кунсанг: Меншою мірою, бо багато вчителів говорять англійською, французькою, німецькою чи іншими мовами. Тож усе змінилося. Але як хочеш читати тексти в оригіналі – вони й досі тибетською, як вам відомо.

Деніел Ейткен: Тож ви мандрували й вивчали тибетську на ходу.

Ерік Пема Кунсанг: Саме так. Від кожного, з ким міг поспілкуватися, я щось переймав.

Деніел Ейткен: І це тривало чотири роки? Чи ви десь оселилися? Чи просто вивчали мову в подорожах?

Ерік Пема Кунсанг: Ні, я так ніде й не осів. Я намагався почати в Данському університеті в 19 років, але кинув його, бо мій викладач не говорив тибетською. Він був ученим, який вчився від італійця Туччі³, котрий і сам не надто добре знав розмовну тибетську.

Деніел Ейткен: Так, Туччі – це той відомий італійський учений, який привіз Намкая Норбу Рінпоче в Європу.

Ерік Пема Кунсанг: Про це мені не відомо.

Деніел Ейткен: Отже, чотири роки мандрів і вивчення тибетської. Дивовижно. Чи було щось у Непалі, що вабило вас повернутись? Чи думали ви про Рінпоче? Чи той міцний зв'язок ще не сформувався? Або ж вас ніби магнітом тягнуло назад до Рінпоче? Як це відбувалося?

Ерік Пема Кунсанг: Коли я намагаюся скласти докупи свою біографію, то головна проблема – з'ясувати, в якому місяці чи році щось відбувалося. Тулку Ург'ен був дещо подібним. Коли я розпитував під час запису його розповідей, що згодом стали «Палаючою Величчю», він не був певен, де й коли перебував. Не пам'ятав року смерті дядька та в якому віці той помер. І я зрозумів чому: йому було байдуже. Він справді не переймався часом і місцем. Але глибоко дбав про інше – про сутність дгарми та як її передати західним людям.

Деніел Ейткен: Це й справді вражаючі якості. Тож як ви стали його перекладачем?

Ерік Пема Кунсанг: Це тому, що не було нікого іншого. Я випадково опинився біля печери Падмасамбгави, де він тоді перебував. Мій друг сказав: «Тут чудовий учитель. Оскільки ти вже трохи знаєш тибетську, може, поперекладаєш для мене? Я не наважуюся запитати, але, будь ласка, зайди й запитай про *«Три слова, що влучають у саму суть»*⁴».

Тож ми так і зробили, увійшли до кімнати, розміром, мабуть, зо 25 квадратних метрів. Він сидів у чоловічій спідниці просто на солом'яному маті, постеленому на підлозі. Не на троні, не на стільці чи на ліжку. Просто на підлозі. Єдине місце для сидіння – теж на підлозі – було перед

³ Джузеппе Туччі (5 червня 1894 – 5 квітня 1984) був італійським ученим в галузі сходознавства, який спеціалізувався на Тибеті та історії буддизму. Він вільно розмовляв кількома європейськими мовами, а також знав санскрит, палі, бенгалі, пракрит, китайську та тибетську мови, він викладав у римському університеті Ла Сап'єнца до самої смерті. Його вважають за одного з засновників буддійських студій.

⁴ *Три слова, що влучають у саму суть* (англ. *Three Words Striking the Vital Point*) – це короткий, але фундаментальний текст традиції Дзогчен у буддизмі Тибету. Його вважають **останнім заповітом Гараба Дордже** – першого вчителя Дзогчену.

ним. Насправді це було ідеально, адже він сидів з піднятим коліном, тримаючи на ньому свою руку, наче індійський магасіддха - невимушено і в повній гармонії.

Він говорив про «Три слова, що влучають у саму суть» так, ніби розповідав про погоду, а не про високе вчення, просто як про реальність. Це була його родзинка, не тільки у спілкуванні щодо буддизму, а й у взаємодії сутності мовця з сутністю слухача на рівних, як власне й передається найглибше вчення Ваджраяни. Це називається [тибетською] «цо кор гонгпа ерме» – головний будда та його свита мають однаковий ум. Це ключовий принцип Аті-йоги, й він уособлював його.

Деніел Ейткен: Тож він втілював найвищі вчення, і це безпосередньо передавалося людям.

Ерік Пема Кунсанг: Це вразило мене настільки глибоко, що я враз відчув – мушу вчитися в нього. Пізніше, коли я опинився поблизу нього знову, він був у ретриті, тож побачитися не вдалося. Тоді я багато молився на галявині перед Нагі Гомпою і робив поклони. І я думав, що якби в мене була така добра карма, щоб вчитися в Тулку Ург'ена – нічого понад це мені у цьому житті не потрібно. І потім полетів назад до Данії.

Деніел Ейткен: Після тих молитов ви повернулися до Данії, бо Рінпоче був у затворі. Але ваше бажання збулося.

Ерік Пема Кунсанг: Так, але минуло кілька років. Це було 1979 чи 1980 року. Я був у затворі біля печери Міларепи в Йолмо⁵, за три дні пішої ходи на північ від долини Катманду. Коли повернувся, то вже достатньо опанував тибетську, як класичну, так і розмовну, аби перекладати для Чок'ї Ньїми Рінпоче.

Одного разу він [Чок'ї Ньїма Рінпоче] багато говорив про словосполучення «рангджунг еше» та його значення. Я знав, що це означає: рангджунг – «самосутній», еше – в певному сенсі стан ума будд. Тож я сказав:

- Так, я знаю, що це значить».

Він нахилився до мене й запитав:

- Ти дійсно розумієш, що це значить?»

Я, мабуть, виглядав невпевнено, бо насправді не розумів. Я знав лише поверхнєве значення, але не реальне, що походить із досвіду. Тоді він сказав:

- Гадаю, тобі варто побачитися з моїм батьком.

Так я вперше дізнався від нього, що його батько – знавець саме щодо того. Він написав листа, дав його мені і сказав:

- Візьми це, інакше черниці тебе не впустять, бо він ще в трирічному ретриті. Але для тебе зробимо виняток.

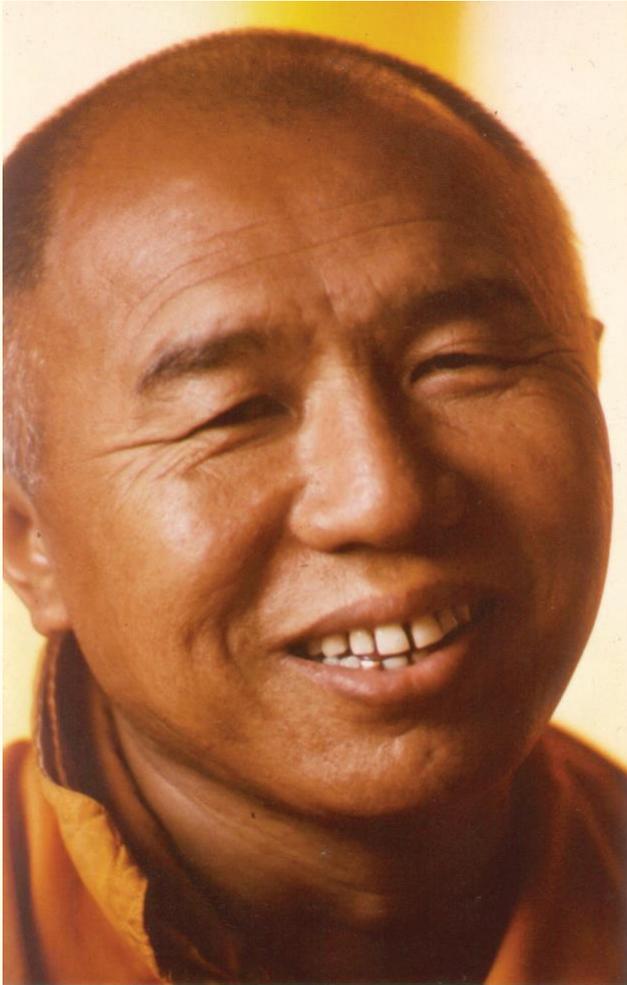
Деніел Ейткен: Рінпоче був у трирічному ретриті, але ви таки змогли з ним зустрітися. Яка честь. Розкажіть про це, будь ласка.

Ерік Пема Кунсанг: Черниці були наче охоронці брам... Вона запалила купу пахоців й обкурила мене з голови до п'ят, ніби я ніс чуму. Тож після цього мене з осторогою пропустили.

Деніел Ейткен: Це мені дещо нагадує історію про те, як Наропа зустрів дакіню. Вона каже: «Чи ти знаєш значення цього? Але чи справді знаєш?» І посилає Наропу до Тілопи. Як цікаво. Тож

⁵ **Йолмо** – високогірний район у Непалі (Гімалаї), відомий як одна з «снігових долин» (йолмо ганг). У буддійській традиції Тибету та Гімалаїв Йолмо шанується як місце усамітнення і практики, зокрема тут розташована одна з печер Міларепи, що приваблює численних паломників.

після обкурювання вас пустили всередину, й Рінпоче був там. Розкажіть про ту зустріч, якщо можете.



Ерік Пема Кунсанг: Насправді я не бажав розповідати про це будь-кому, але Чокї Ньїма Рінпоче не лише дозволив, але й наполіг: «Ти мусиш докладно описати, що тоді відбувалося, аби це надихнуло інших». Тому я оприлюднюю цю історію вперше. Я записав її раніше, але ніколи не розповідав уголос.

Я прийшов нібито як перекладач мого американського друга Брюса. Він сидів переді мною, а я – позаду, дивлячись йому в потилицю. Тулку Ург'ен сидів у своїй медитаційній скрині навпроти Брюса. Тож коли Тулку Ург'ен говорив, мені доводилося нахилитися, аби його бачити. Згодом Тулку Ург'ен говорив лише до мене, не даючи часу на переклад для Брюса. Не знаю чому, але так воно сталося.

Він сказав:

-Ти мусиш спрямувати погляд на свій ум. Не побачиш природу будди, дивлячись кудись деінде, як зазвичай, коли чуємо звуки чи дивимося навколо, – там завжди є ще щось інше.

І додав:

-Зупини це просто зараз. Нехай те, що зауважує, спостерігає чи усвідомлює, нехай ця усвідомленість дивиться на себе.

Це викликало в мені сильний переляк. Раптом він вискочив зі своєї скрині для медитації і підійшов до мене. Нахилився обличчям впритул, ось так близько, потім поплескав мене ззаду по потилиці й сказав:

- Дивись сюди, не на мене, дивись на свою потилицю.

Я подумав, як це? Очі ж не повертаються назад. Це неможливо. А він:

- Дивись сюди.

Я почав посміхатися, а він:

- Припини сміятися, дивись сюди, – і знову плеснув по потилиці.

І потім раптом усе наче... Усе розпалося. Цей ум, що ховався від себе ще до того, як я народився, уникаючи самопізнання, цілковито розпався. Мені майже перепинило мову. Це тривало три дні – жодного слова, самий ум, відкритий наотвір. У текстах послуговуються прикладом полум'я у безвітряну ніч, що цілковито спокійне й ясне. Таке потужне було його благословення.

Він мав такий вплив не лише на мене, а й на багатьох. Він не здавався, доки не розколе цей твердий горіх. Це була його найулюбленіша, можна сказати, «розвага». Він прагнув, аби люди зрозуміли, і вчив, доки не досягали того. За той час, що я перекладав, йому лише двічі не вдалося довести людей до віч-на-віч із природою ума.

Деніел Ейткен: Який неймовірний майстер! Дякую, що поділилися. Це справді надихає, аж мурашки йдуть тілом. Дивовижно. Ви сказали, це тривало три дні? Ви перебували в цьому стані три дні?

Ерік Пема Кунсанг: Потім це поступово згасло й повернулася звична плутанина.

Деніел Ейткен: Ви сказали, що цей ум ховався сам від себе, нібито ви побачили щось таке, начебто присутнє, але якось приховане, ніби воно саме себе ховає. Ви це мали на увазі?

Ерік Пема Кунсанг: Це можна назвати самопідтримуваним невіданням.

Деніел Ейткен: Самопідтримуване невідання. А плескання по потилиці? Звісно ж, ви не можете, ваші очі не можуть подивитися назад. Тому думка про очі та їхню обмеженість – це, здається, ніби про те, що приховується. А чому Рінпоче плескав по потилиці, аби зруйнувати звичне думання й вийти за його межі? Яке значення цього плескання?

Ерік Пема Кунсанг: Воно мало кілька цілей. Одна – відокремити ум від візуального сприйняття, бо ми думаємо, що пізнавати можна лише за допомогою очей або вух. Тоді як сліпі здобувають знання не очима, а умом. Глухі чують, та чують не вухами. Вони чують внутрішні звуки й мають внутрішнє бачення. Тож це був засіб від'єднати ум від свідомості зорового сприйняття.

Інша причина полягає в тому, що навіть без очей ум все одно дивиться кудись. Він завжди щось думає, пригадуючи спогади чи будуючи плани. І тут потрібно від'єднатися, аби якість усвідомлювання побачила сама себе. Цей проблеск є вихідним пунктом такої системи або такого ходу дій. До того – усе це сама лиш теорія.

Деніел Ейткен: До того – усе лиш теорія. Дуже цікаво, що візуальне сприйняття домінує в нашому досвіді. Візуальні та звукові відчуття і справді формують нашу реальність.

Ерік Пема Кунсанг: Звукові – так, але не на рівні серця. Емоції та почуття є, але ми не свідомі того, що таке те, що їх відчуває.

Деніел Ейткен: Це також нагадує про те, що побудова ідей часто базується на візуальному сприйнятті. Ми можемо це бачити [нерозбірливо], як оптичні ілюзії, правда ж? Тож це було дуже вмілим засобом таємного майстра йоги, правда? Просто дати вам можливість зробити крок в сторону від відчуттів, які вас сповнюють і перейти до безпосереднього досвіду. Тож коли, як ви кажете, все розпалося, тоді ви не мали візуальних відчуттів?

Ерік Пема Кунсанг: Я міг бачити повсюд усе. Але найважливіше з того – бачив простір, де відбувається сприйняття, природу як таку. Це можна пояснити ще, наче ви приходите до океану й дивитеся на хвилі, але самого океану не бачите. Бо так ми звикли дивитися. Сприйняття (органів чуттів) відбуваються так, ніби вони десь там, деінде. А насправді, все відбувається тут. Ми не бачимо середовища сприйняття, того виміру, всередині якого відбувається це переживання. Тоді як те, на що Тулку Ург'єн вказував, воно й є той самий вимір або простір, у якому відбувається сприйняття.

Деніел Ейткен: Зазвичай ми просто бачимо хвилі, але не... Переважно ми просто маємо сприйняття. Концентруємося на об'єктах і їхньому сприйнятті, а не на просторі, не на вимірі, не на природі самого сприйняття, що подібне до океану. Ось що відкрилося вам у цьому досвіді.

Ерік Пема Кунсанг: Ми надто зайняті.

Деніел Ейткен: Ми надто зайняті.

Ерік Пема Кунсанг: Ми надто зайняті. Навіть у ретриті, коли люди кажуть, мені потрібно робити сидячу медитацію, мені слід сидіти тривалий час – то що відбувається? Вони просиджують там, не усвідомлюючи основоположної природи, й накопичують чимало змарнованих годин.

Деніел Ейткен: Тижні в ретриті – і все одно дивимося на хвилі, правда?

Ерік Пема Кунсанг: Саме так. Тулку Ург'ен вважав це кумедним. Тоді як деякі, для кого я перекладав, не бачили в цьому нічого смішного.

Деніел Ейткен: Так, здається, Рінпоче завжди був на зв'язку з океаном, не лише з хвилею.

Ерік Пема Кунсанг: Завжди. Він був знаний як той, хто не відволікається ніколи. Та я дізнався про це пізніше. Старші майстри мають свою мережу, обговорюють, хто найбільш звершений, хто здобув справжні досягнення, сутність дгарми. Тулку Ург'ен був безперечно один з таких.

Деніел Ейткен: Так. Ви провели чимало часу з Рінпоче, і він завжди знайомив людей з океаном, виміром сприйняття. То ж мабуть ви, перебуваючи там увесь час, стикалися з цим постійно, відкриваючи його знову і знову. Це мало бути неймовірним.

Ерік Пема Кунсанг: Так воно й було. Чок'ї Ньїма Рінпоче сказав, що це рідкісна удача. Чисте везіння чи добра карма, якщо хочете, служити й вчитися на такому рівні. Ким би не був Ерік раніше, він мусив зробити щось добре або виплекати таке прагнення, що дозволило йому тримати зв'язок із подібним вчителем і вчитися від нього протягом 16-ти років. Бо для нинішнього Еріка така карма недосяжна. Поза всяких сумнівів.

Деніел Ейткен: Потужні обітниці на галявині перед Нагі Гомпа.

Ерік Пема Кунсанг: Хотів би звернутися до тих, хто бачить це і прагне такого ж зв'язку з істинним майстром мудрості: не нехтуйте надбанням заслуг через прагнення. Коли б мене не запитали, як знайти справжнього вчителя мудрості, я відповідаю: запаліть сто свічок і моліться, прагніть осягнути свою власну природу. Тоді благословення будд зійдуться швидше.

Деніел Ейткен: Тож якщо хтось прагне зустріти вчителя мудрості, ви радите запалити свічки як офіру, а потім зродити прагнення осягнути свою справжню природу, і тоді обставини складуться?

Ерік Пема Кунсанг: На благо всіх.

Деніел Ейткен: На благо всіх. Гарна порада. Але мені от цікаво, ви казали, серед усіх лише двоє не її осягли, так?

Ерік Пема Кунсанг: Вони були надто вузькоглядними. Відмовлялися визнати, що це можливо, що жодна хвиля не відділена від океану. Мовляв, такий, як я, не може знайти океан. Це неможливо. Потрібно багато життів...

Деніел Ейткен: Вони кажуть, хвиля не пов'язана з океаном.

Ерік Пема Кунсанг: Вони казали, ні, не з цією хвилею. Мені потрібно котитися океаном протягом багатьох життів, аби з'єднатися. Дехто глибоко переконаний, що звичайна людина не здатна осягнути шуньяту. Але ця поширена помилка походить від неправильного прочитання сутр, начебто осягнення такого рівня передбачає безперервність. Коли ж Тулку Ург'ен вживав слово *осягнення*, то це означало – бодай на мить уже достатньо. Адже це можна повторювати знов і знов.

Деніел Ейткен: Так, часом океан здається таким грандіозним, що ми плаваємо в ньому й не помічаємо. Думаємо, це просто неможливо, щоб ми були в океані просто зараз. Тоді навіть найкращому з вчителів буде важко сказати тобі: послухай, та ти вже в океані. То що ж Рінпоче радив людям, адже вони приїздили до нього, щоб отримати цей дивовижний досвід, утім не могли залишатися з ним так довго, як ви.... То які поради давав Рінпоче таким людям?

Ерік Пема Кунсанг: Люди реагували по-різному. Я б не сказав, що усі вони мали грандіозні переживання, але бодай проблеск повністю відкритого ума, принаймні на 5-10 секунд чи довше. Залежить від якості, яку називають зрілістю. Вона залежить від попередньої практики.

Готовність. Готовність бути широко відкритим. Скажімо, комусь звело руку судомою. Хтось йому каже – розтули кулак, там нічого немає. Відпусти і розслабся. А ти йому: ні, не можу, це я, я жжився з цим. А Рінпоче тоді повільно скаже, отак, і отак, і отак... І тоді умить простір зовні й простір усередині зливаються. А потім – швидко розділяються знову.

Деніел Ейткен: Ви збагнули це одразу, інші - повільно, поступово. Переходять від закритості до відкритості, туди й назад.

Ерік Пема Кунсанг: Їм слід практикувати дгарму розслаблення.

Деніел Ейткен: Дгарма розслаблення. Це мені подобається. Дгарма розкутості.

Ерік Пема Кунсанг: Розслаблення із самого серця. Не потрібно думати, що «я маю зрозуміти», «маю отримати», «маю зробити ретрит», «маю дістатися до справжнього вчення». Натомість потрібно бути відкритим. П'ять егоцентричних емоцій існують для того, аби тримати ум закритим.

Деніел Ейткен: Закривати ум – що це значить?

Ерік Пема Кунсанг: Значить замикатися навколо себе самого: ідея «я», «мене», «мого» стає найважливішою та відокремленою, і все таке інше... Насправді всі 84 000 розділів вчення Будди присвячені розслабленню – у багатьох різних способах і аспектах. Але всі вони про одне й те саме: як розтулити стиснутий кулак.

Деніел Ейткен: Воно так, ніби хвиля вважає себе важливішою за океан. І хвиля може відпустити цю думку.

Ерік Пема Кунсанг: Але воно не просто, й не досить це лише сказати. Іноді потрібні сотні тисяч мантр, земних поклонів і такого іншого. Усе це – вправляння в розслабленні, за умови, що ти не тупо рахуєш кількість.

Деніел Ейткен: Яка ж була думка Рінпоче про Ньондро⁶?

Ерік Пема Кунсанг: Він вчив цьому на початку кожного публічного вчення. Казав, що дуже важливо мати повну картину вчення дгарми, відповідно до ступеня екстравертності того набору звичок, який у вас є. На певному рівні Нгондро незамінне, стовідсотково необхідне. То ж він навчав цьому [ньондро] також. Але відповідно до індивідуальних потреб.

⁶ **Ньондро** («попередні практики») – це комплекс базових підготовчих практик у ваджраянських школах буддизму Тибету. Вони мають на меті очищення затьмарень, надбання заслуги й отримання благословень для подальшої основної практики. Зазвичай ньондро складається з чотирьох практик (прихисток і бодгічїтта, практика Ваджрасаттви, офірування мандали та гуру-йога), котрі виконують 100 тисяч разів і більше.

Деніел Ейткен: Зрозуміло. Це пов'язано з тією зрілістю, про яку ви говорили раніше, чи це щось інше?

Ерік Пема Кунсанг: Так, зі зрілістю. Ньондро – це попередні практики, тренування в готовності до відкритого ума. Наприкінці практик прийняття прихистку, чи обітниць бодгісаттви, Ваджрасаттви, мандали, а особливо гуру-йоги – є проміжок, коли ти просто перебуваєш, відпустивши все, що трималося в умі. І це безпосередньо пов'язано з усвідомленням того, де весь цей час був океан.

Деніел Ейткен: Тож навіть у практиці гуру-йоги та ньондро ти з'єднуєшся з цим відкритим умом. Це ніби найвище в певному сенсі, правда?

Ерік Пема Кунсанг: Якщо тільки одразу не перестрибуєш до чогось іншого.

Деніел Ейткен: Так, переходиш до наступної [практики], бо намагаєшся виконати сто тисяч, правда? Втрачаєш океан, бо вже побіг до іншого.

Ерік Пема Кунсанг: Хочеш побачити інший океан.

Деніел Ейткен: Який зв'язок між... Коли ви пояснювали, ви щедро поділилися своїм надихаючим досвідом, і це схоже на те, ніби кулак розтиснувся повністю і одразу, правда? Утім, багато хто переживав лише проблиски відкритого ума. Який зв'язок між цими досвідами? Вони одного гатунку? Чим відрізняються проблиски досвіду від його повноти?

Ерік Пема Кунсанг: Нічим.

Деніел Ейткен: Нічим.

Ерік Пема Кунсанг: Жодної різниці, лише різна тривалість, а це пов'язане з минулими звичками. Тулку Ург'ен називав це силою попереднього тренування. Тож коли починається попереднє тренування? Просто зараз. Тож де б ви не були, ви – хто це бачить [цей подкаст], що б ви не робили, ви рухаєтеся в цьому напрямку, якщо робите це як слід.

Деніел Ейткен: Чи ви помічали в учнях Рінпоче, які саме з його порад найкраще допомагали людям підтримувати це... Звісно, Рінпоче був у цьому стані океану весь час. Ви могли торкатися цього знову й знову, перебуваючи з Рінпоче. А як щодо інших? Що найкраще допомагало їм, відкритися повноті переживання і підтримувати його якомога довше? Що радив Рінпоче?

Ерік Пема Кунсанг: Він не пропонував жодного конкретного способу буття, аби досягти більшої стабільності. Лише зупинитися в моменті усвідомлення, дозволити уму дивитися на себе і подовжувати цей досвід. Фіксувати увагу на якісному стані й через це поступово набувати стабільності. Тож для деяких людей краще ретрит. Комусь більш підходить життя в умовах монастиря. Для інших – сімейне життя з його метушнею. Для всіх по-різному.

Деніел Ейткен: Тож він міг бачити обставини людей і відповідно до того вчити, як справжній дивовижний учитель.

Ерік Пема Кунсанг: Так. Коли люди питали, яка практика найкраща для них, він запитував: «А яка тобі найбільше подобається?» Я б, наприклад, відповів, що мені подобається Авалокітешвара. Він би сказав: «Дуже добре, це і є найкраща. Немає нічого кращого». Якби людина сказала – Тара, він би відповів так само – Тара. Я перекладав подібні відповіді для багатьох людей. Він був проти конвеєрного способу практики дгарми.

Деніел Ейткен: Мені це подобається – поза конвеєром. І він надавав перевагу не формі, а досвіду та осягненню.

Ерік Пема Кунсанг: Додам, що я так ніколи й не дізнався, яка ж була його практика їдама⁷.

Деніел Ейткен: Це неймовірно, правда?

Ерік Пема Кунсанг: За всі 16 років він ніколи не ділився жодною формою практики, яку виконував. Він ніколи про це не говорив.

Деніел Ейткен: Справжній таємний йогін. Дивовижа.

Ерік Пема Кунсанг: Справжній потаємний йогін. І люди могли проходити повз нього на вулиці й не помічати, що це звершений майстер. Дуже скромний.

Деніел Ейткен: Це найкраще. Тож чи були випадки... Ви розповідали на початку, як побачили його в тронній залі, де він перевіряв каліграфію, написану стародавнім письмом Ланца та виправляв її. Чи були інші випадки, коли ви були вражені, побачивши, як за потреби в ньому проявлялися якісь приховані якості, а ви раніш і не знали, що Рінпоче мав такі здібності?

Ерік Пема Кунсанг: Він був експертом у читанні з мелодіями та знавцем ліплення ритуальних фігур із цампи [тормів], виготовлення маленьких ступ або масок. Для кількох дгарма-центрів на Заході він зробив великі глиняні маски, бо вони чули, що він уміє.

Деніел Ейткен: Це неймовірно, адже майже неможливо, щоб одна людина навчилася усьому цьому. А потім використовувала це лиш за потреби, хіба подеколи за ціле своє життя. Звучить майже містично. Такі навички. Звідки вони взялися?

Ерік Пема Кунсанг: Від батька та дядька. Він учився в них. І також від бабусі.

Деніел Ейткен: Історії в книзі – деякі дивовижні, це чиста магія. Майже як зачарована земля. Є історії про, як це називається [тибетською] «ро ланг», про зомбі чи щось таке? Зомбі? І коли читаєш цю книгу, ти ніби опиняєшся там з Рінпоче, у чарівній землі. Ти вирушаєш у подорожі й вивчаєш дгарму у тому чудовому місці. Мені просто цікаво, чи ви відчували щось подібне, перебуваючи поруч із Рінпоче? Чи не здавалося вам часом, що це схоже на магію?

Ерік Пема Кунсанг: Було кілька разів. Я перекладав для духа, що вселився у китайську пані.

Деніел Ейткен: Розкажіть про це.

Ерік Пема Кунсанг: Тож я мав перекладати. Гадаю, це було в Малайзії. Один чоловік запитав, чи він може привести свою дружину, яка стала одержимою.

Рінпоче запитав мене:

- Що він каже?

Я відповів:

- У неї вселився якийсь дух.

- Звісно, приводь.

Через деякий час увійшла літня жінка, не надто стара, може років 60-ти, а з нею четверо дужих чоловіків. Я ще подумав, для чого це вона привела своїх охоронців. Її чоловік пояснив, що іноді вона трохи втрачає контроль.

⁷ **Їдам** (тиб. *yi dam*, досл. «зв'язок ума») – у ваджраянських школах буддизму в Тибеті це **тантричне медитативне божество**, з яким практик встановлює особливий зв'язок самаї. Символізує просвітлені тіло, мовлення й ум Будди, в яких тренуються практики через виконання стадій породження й звершення. У цій традиції їдам розуміється не як щось зовнішнє, а **символічний прояв власної природи пробудження практиків**.

Щойно вона сіла, Тулку Ург'єн взяв латунний клинок, створений захисником дгарми на ім'я Ваджрасадху, тибетською *Дордже Лєгпа*. І пояснив, що коли торкається ним тіла людей у певному місці, ось тут ззаду, то як вони одержимі, то реагують дуже сильно. Проте йому не конче треба торкатися фізично, він може просто помахати клинком позаду. Гадаю, це було місце десь біля третього чи четвертого хребця. Рінпоче сказав, що саме там входить у центральний канал той, хто хоче оволодіти чужим тілом. Тож якщо хтось і справді заволодів цим тілом, він реагуватиме дуже сильно.

- А тепер дивись, – додав він.

Він підніс кинджал до місця позаду її шиї й трохи помахав ним. Вона почала поводитися агресивно, й ті четверо хлопців одразу вхопили її за руки й ноги. Вона виявилася дуже сильною. Гадаю, ви бачили фільм про оракула Далай-Лами, який стає дуже, дуже сильним, як надлюдина, і носить свого капелюха вагою мабуть у 40 кіло, ніби пір'ячко. Ця жінка була такою ж. Вона заволодала.

- Що вона сказала? – запитав Рінпоче.

- Щось китайською. Не знаю.

- То запитай.

Я запитав:

- Що вона каже?

Чоловік відповів:

- Вона каже, хто ти такий, тибетський ламо? Ти ніхто.

Я передав це Рінпоче.

- Он як?

Тоді цей скромний чоловік раптом підхопився з ліжка, взяв кілаю⁸ в одну руку, іншу тримав ось так, і сказав:

- Я посланець Падмасамбгави. Не розмовляй зі мною так!

А тоді він поставив ногу їй на шию, і сказав:

- Зараз же дай спокій цій пані й ніколи не повертайся, інакше матимеш справу зі мною.

Я намагався імітувати його голос. А китаець імітував мій голос китайською. За деякий час вона сказала:

- Гаразд, гаразд, здаюся.

Наче в бойових мистецтвах – коли здаєшся, тричі плескаєш по підлозі. Після цього він зняв із неї свою ногу, сховав клинок, повернувся на місце і сів, ніби нічого не сталося.

Через деякий час вона прокинулася і запитала:

- Що відбувається? Ми увійшли до цієї кімнати і що тут має бути?

Вона нічого не пам'ятала. Чоловік підтвердив, що вона нічого не пам'ятає після [нападів].

Я чув, що після того вона позбулася одержимості. Якби я не бачив цього на власні очі, я б не повірив. Подумав би, що люди таке вигадують або ж це самогіпноз. Та це був наочний прояв одержимості.

Деніел Ейткен: Це неймовірно. Тож Рінпоче атакував, так? Я – посланець Падмасамбгави!

Ерік Пема Кунсанг: А ти – просто заткнися.

⁸ **Кілая** (санскр. *kīlaya*, від *kīla* — «кіл», «шип», «кинджал») – у буддійській традиції Тибету словом «кілая» часто позначають ритуальний трьохгранний клинок (*phurba*), тісно пов'язаний із Ваджракілаєю (*Vajrakīlaya*, тиб. *dorje phur pa*), нестримною формою Будди, уособлення діяльної мудрості, яка усуває перешкоди.

Деніел Ейткен: Ти просто заткнися». Як вам було таке їй казати, не лячно?

Ерік Пема Кунсанг: Так, звісно, я був аніяк не готовий до такого.

Деніел Ейткен: Так. Тому що вам довелося бути тим, хто говорив до демона. Ви переказуєте слова Рінпоче, кажете йому «заткнися». Це круто. Дякую, яке неймовірне життя.

Ерік Пема Кунсанг: Коли того вимагала ситуація, він міг проявитися зовсім не тою людиною, яку я знав як сповнену гідності й при тому дуже скромну.

Деніел Ейткен: Які саме якості Рінпоче найбільше вас вражають? Ви ж знаєте, як навсібіч він міг проявлятися. Що вас захоплює найбільше?

Ерік Пема Кунсанг: Цілковита впевненість у найвищому погляді – ніби це й не щось високе, а просто те, чим ми є. Таку впевненість нелегко здобути.

Деніел Ейткен: Звідки вона береться, як думаєте?

Ерік Пема Кунсанг: Стабільність.

Деніел Ейткен: Ви гадаєте, Рінпоче народився таким?

Ерік Пема Кунсанг: Не знаю. Коли він був молодим, батько й дядько, переважно дядько, дозволяли йому бути одним із тих, хто дає відповіді на питання людей, які отримали вказівні настанови. Якось дядько сказав йому: «Ти з тих, хто вважає, що це дуже легко. Це легко для тебе, але не для всіх. А оскільки ти балакучий і впевнений у собі, то, певно що будеш багато цьому навчати». Так воно і сталося.

Деніел Ейткен: Це збулося. А якби Рінпоче був тут зараз, що ви думаєте про це? Якби він міг бачити, яка ситуація у дгармі і як передаються вчення... Він же багато чого передав західним учням, чи не так? То що б він думав зараз, зокрема, дивлячись на передачу дгарми на Заході? І яку пораду, на вашу думку, він міг би дати?

Ерік Пема Кунсанг: Мені важко відповісти.

Деніел Ейткен: Ви не можете зазирнути в його ум, адже Рінпоче був таким унікальним, ви й справді не знаєте, так?

Ерік Пема Кунсанг: Так. Без сумніву, тут задіяні й інші чинники. Та навіть попри те, що стається багато чого такого, про що вчителі та учні уникають говорити прямо, дуже важко судити про якості цього і про те, що відбувається насправді. Іноді навіть дециця дгарми може глибоко вплинути на людину. А буває, хтось прослухав тисячі годин вчення, і нічого з того до нього не пристало. Не так просто визначити, куди рухається дгарма чи що відбувається. Ми, певно, ніколи так і не зрозуміємо, що відбувається з дгармою на Заході.

Деніел Ейткен: Які ваші сподівання щодо продовження історії про Рінпоче у новому виданні? Як люди сприйматимуть книгу Рінпоче, історію його життя, що вони будуть думати про це?

Ерік Пема Кунсанг: Вона впливає на людей на багатьох різних рівнях. Кожен читатиме її по-своєму і на своєму рівні розуміння. І це ідеально. Але якщо підсумувати, то все в ній – культура зрощування усвідомлення, яка передається між рядками майже на кожній сторінці, і це, як ви зауважили, наче простір, у якому люди практикують і досягають результату. І цю культуру ми можемо продовжувати в інших країнах. І вона продовжується. Багато учнів Тулку Ург'ена викладають, наприклад, в Америці. Так, Дзігар Конг'трул довгий час перебував з ним. Пізніше

він скаже: «Коли я прочитав цю книгу до останньої сторінки, то повернувся до початку і прочитав її ще тричі».

Деніел Ейткен: Так. Це особлива книга.

Ерік Пема Кунсанг: Інші люди намагаються знайти в ній найзахоплюючі моменти й роздивитися усі фото. Є багато різних способів отримати користь від цієї книги. Але найважливіше – знайти в ній цінність для цього ума, що перебуває тут, у цьому тілі, побачити, чи воно може дати користь та ввібрати в себе хоча б частину. Чи воно можливо? Принаймні можна скласти таке побажання: якби я міг мати хоч децицію Тулку Ург'єнового осягнення – було б так чудово. Навіть у тому разі, якщо це буде тільки прагнення.

Деніел Ейткен: Прекрасно. Дякую. Наш час добігає кінця. Мені цікаво... Рінпоче фізично пішов з життя багато років тому, але як він досі присутній у вашому житті? Як ви черпаєте натхнення від Рінпоче?

Ерік Пема Кунсанг: Щоразу як я приступаю до чогось нового або починаю вчення, він присутній отут, у центрі мого серця. І я прошу: будь ласка, допоможи, щоб слова знаходились легко, і це завжди працює. Отже, він присутній у такий спосіб.

Ще одна річ щодо реінкарнації. Тулку Ург'єн не ставився до реінкарнації так, як більшість інших людей. Він каже, що просвітлені майстри не реінкарнуються. Вони відображаються, подібно до того, як місяць відбивається на поверхні води, не занурюючись при тому в воду. Місяць залишається в небі. Так і справжній просвітлений ум майстра перебуває в буддовій сфері, що називається Аканішта, а його прояви з'являються в умах людей. Якщо ж люди мають відповідну карму, то зустрінуться з відображенням місяця.

Деніел Ейткен: Дуже влучно сказано. Воно не так, ніби є потік ума, який перенароджується в тілі.

Ерік Пема Кунсанг: Ні, бо це прямо суперечило б вченню Будди.

Деніел Ейткен: Так, чудово. І це також означає, що пробуджені майстри справді з'являтимуться, якщо маєте відповідну карму й правильний намір, і тоді ніщо не завадить їм проявлятися. Ви зможете встановити зв'язок із ними. Це дарує чимало свободи.

Ерік Пема Кунсанг: Моментально. І якщо дивитися так - один просвітлений ум може одночасно з'являтися в багатьох озерах.

Деніел Ейткен: О, так, приносити користь багатьом людям водночас. Спонтанно.

Ерік Пема Кунсанг: Оця книга на кшталт того. Вона може з'являтися у багатьох умах. Тисячі людей можуть читати її одночасно.

Деніел Ейткен: Це і справді так. Вона може виконувати багато роботи одночасно. Як і наша розмова. Ви так багато часу були з Рінпоче. Люди чули вашу історію, про ваш час, проведений поруч із Рінпоче. Це наче встановлення зв'язку з Рінпоче за вашого посередництва, правда? Надзвичайно. Тож дякую, що поділилися з нами. Я у захваті. Дещо дуже особливе. Й оскільки ми наближаємося до завершення, чи є щось, щоб ви хотіли би сказати на останок?

Ерік Пема Кунсанг: Так. Головне вчення Тулку Ург'єна можна висловити так: будьте, як птах з двома крилами, де одне – надбання заслуг у концептуальний спосіб, друге – надбання моментів одвічної пробудженості поза поняттями. Нам потрібні обидва. Чи здатен літати птах з одним

крилом? Тож якщо дехто – прихильник єдності чи недвоїстості і думає, що важливе лише одне крило, а інший хтось вважає, що достатньо лише накопичувати заслугу, то слід пам'ятати – аби літати, вам потрібні обидва крила.

Деніел Ейткен: Прекрасно. Дуже дякую.

Ерік Пема Кунсанг: Навзаєм.

11 жовтня 2024 року.

Аудіофайл подкасту «Мудрість» © Wisdom Publications 2024
Англійська транскрипція © Rangjung Yeshe Gomde Denmark 2025
Український переклад © Сергій Зінов'єв 2025
Редагувала Ірина Галамба.

