

**“Квінтесенція сутніх усних настанов”:
відповіді на запитання від пані Цог’ял з Кхарчена**

Терма-скарб, віднайдена Дордже Лінгпою

намо гуру!

Поважаний Орг’єн Лотосне Першоджерело — саме цьому чудовному проявові¹ принцеса Кхарчена, відома як Цог’ял, себто я, з восьмирічного віку догоджала, мов тінь за тілом супроводжувала; і, коли Майстер вже зібрався вирушати з Тибету до земель ра́кшасів, піднесла йому мандалу з золота й бірюзи, обернула Колесо зібрань і звернулася з проханням:

“О великий Вчителю,
ти ідеш підкорювать
ра́кшасів, а я лишусь
у тибетській стороні.

Майстре, я, стара жінка, так довго служила біля Твоїх стіп, але ж коли настане час вмирати, вся моя впевненість зникне безслідно. Тому прошу, будь ласкав, добросердо подбай про мене, даруй настанови, які б містили суть всіх усних вказівок, стислі й зручні в застосуванні.”

Превеликий Майстер мовив:

“Добросерда пані, сповнена вірою і відданістю, послухай-но!

Для тіла є чимало сутніх технік. Хоч там як, відпружся та облиш його у будь-якій комфортній позі. Зрештою, все зводиться лише до цього!

Чимало є сутніх технік для голосу, що передбачають контроль дихання, повторення мантр і тому подібне. Хай там як, просто нічого не кажи, мовчи як без’язика. Врешті-решт, все зводиться лише до цього.

1 Чудовний прояв — санскр. нірманакая, тиб. трўлпей ку / трўлку — прим.пер.

Чимало є і сутніх технік для свідомості, як от зосередження на чомусь і відпруження, породження і розчинення думок та образів, обернення уваги всередину себе. Але, кінець кінцем, все зводиться до того, щоби просто все відпустити й вільно і невимушено лишатися як є.

У цьому плині свідомість не триває нерухомо. Натомість, щойно подумаєш: “*нема її?*”, аж ось — подібно до того, як прогріте сонцем повітря сколихується від віяння вітерця, — щось ефемерне мерехтить й тріпоче. Подумаєш: “*може таки існує?*” — але ж не має ані форми, ані кольору, нема за що вхопитися — нематеріальна — суцільна просторінь. Цілковита чуйна пробудженість — ось чим насправді є твоя власна свідомість.

Розпізнання, що це так і є, і набуття впевненості в цьому — це є Бачення.

Не забуватися і без оціночних думок бути в плині спокою і невимушеності — то медитація.

Коли хоч би що з’являється в шістьох сферах сприйняття, тривати в тому стані — вільно від прив’язань і вчепленості, плекання і облишення, очікувань і побоювань — оце є діяння.

Якщо зринає будь-який сумнів чи вагання — закликай Вчителя.

Не мешкай серед простолюду — усамітнюйся і набувай досвід у практиці.

Все, що у цім житті найбільше любиш, всі, до кого найсильніше прив’язана, — полиши, відсікай узи та практикуй.

Тоді, хоча й лишатимешся в людському тілі, втім свідомість буде тотожна буддам.

Далі. Під час вмирання практикуватимеш наступним чином.

Внаслідок того, що земля розчиняється в воді, тіло стає важким і ніби втрачає опору.

Через те, що вода розчиняється у вогні, в роті й носі пересихає.

Вогонь розчиняється у повітрі, й від того тіло втрачає тепло.

Оскільки повітря розчиняється в свідомості, віддихуєш з різким хеканням, хапаєш повітря, коли намагаєшся зробити вдих, і непритомнієш.

Під час цього з'являтимуться відчуття, ніби тебе придавило величезною скелею, наче ти поринула в темряву, мовби падаєш в безодню, а все, що постає у сприйнятті, супроводжуватимуть рокот і дзеленчання. Весь простір — наче сувій барвистої парчі — розгорнеться і сяйно блискотітиме.

До того ж, у сферах веселкового світла з'являтимуться і переповнюватимуть весь простір самопрояви твоєї власної свідомості — у мирних, грізних, пристрасних формах, ще й із усілякими химерними головами; жбурлятимуть різноманітну зброю, вигукуватимуть *“бий! бий його!”*, *“ріж його! вбивай!”*, *“хунг-хунг!”*, *“пхет-пхет!”* і подібні погрозові звуки.

Ще й світло з'явиться таке, наче водночас зійшла сотня тисяч сонць.

Тоді притаманне тобі божество прояснюватиме твою свідомість нагадуваннями:
“ну ж бо, не забувайся! не впадай у забуття!”

Притаманний тобі злостивий дух збурюватиме й громадитиме всі з'яви в сприйнятті, видаватиме різкі лячні звуки й вганятиме тебе в оману.

В цей час міркуватимеш собі так: *“Це відчуття зачавленості — то не гора мене придавила — то розчиняються мої елементи!”* Тож не бійся того!

“Це відчуття, що темрява мене поглинула, — то не пітьма, то розчиняються п'ять каналів мого власного сприйняття.”

“Оце пережиття, ніби лечу у прірву — то я не падаю, то моя свідомість відділилася від тіла й дихання перервалося, тепер свідомість позбавлена матеріальної опори!”

“Всі з'яви з сяєва веселок — то просвітла снага мого цільного відання! Всі мирні й грізні постаті — то форми, в яких моє цільновідання самопроявляється! Все, що лунає — то мої власні звуки! Все світло — то моє власне сяяння!”

І не сумнівайся в цьому!

Якщо постануть сумніви й непевність — впадеш у кручію самсари!

Коли зродиш впевненість, що то все — твої самопрояви, й триватимеш у виразній ясній відкритості, це власне і буде Пробудження з осягненням трьох кай. Навіть якщо впадеш у вир самсари, не заблукаєш у ньому.

Оте притаманне тобі божество — це коли ось прямо зараз твоя власна свідомість усталилася в уважній присутності без впадання в забуття.

Найважливіше: відтепер і надалі лишатися без жодних сподівань чи то острахів, без аніяких прив'язань чи вчепленості за будь-які пережиття захоплення, радості, щастя чи зажури, так само як і за будь-що з того, що сприймається шістьма каналами чуттів.

Від цього часу, якщо набудеш стабільність, у бардо зможеш усталитися у власному єстві й сягнеш Пробудження! Тож відтепер і надалі найсуттєвіше — підтримувати практику і не впадати в забуття.

Отой притаманний тобі злостивий дух — це наявна в тобі прямо зараз кармічна схильність до невідання, а також вагання і сумніви! Хоч би що поставатиме в той час — тріада звуки-світло-промені й тому подібні з'яви, що вганятимуть у жах, — ані захоплюйся, ані вагайся, не полошися і не панікуй! Якщо хоча б на мить дозволиш сумнівам запанувати — блукатимеш у круговерті самсари. Атож, стабільність опануй як слід!

Після того всі брами до утроби сприйматимеш як безмірні неземні палаци. Не зачаровуйся ними! Набудь упевненість! Відкинь надії і страхи! Можеш не сумніватися: без чергового перенародження — сягнеш Пробудження, клянуся!

От тоді вже будеш за межами того, що Пробудження може тобі якось зарадити, — твоя власна свідомість споконвік Пробуджена! Вийдеш за межі того, коли пекло може тобі якось зашкодити: коли власне єство вичищено від оціночних чіплянь, у цей спосіб цілковито викорінюються всі сподівання та страхи щодо кручії-самсари та безжурності-нірвани.

І тоді Пробудження можна порівняти з водою, дочиста очищеною від осаду, з золотом, очищеним від домішок, із безхмарним кришталево-чистим небом.

Задля власного блага — щойно осягнеш подібну до простору дгармакаю, благодіятимеш істотам, кількість яких неосяжна наче повсюдний простір.

Задля творення добра для інших — щойно опануєш самбгоґакаю і нірманакаю, помагатимеш істотам — настільки, наскільки простягатиметься твоє власне відання на з'яви в сприйнятті.

Якщо ці усні настанови тричі передати бодай і такому злодієві, який вбив власних батьків, то навіть якщо його зажбурнути в круговерть самсари, він туди не втрапить. Щодо Пробудження — годі й сумніватися!

Існує чимало інших сутніх вказівок, але коли немає однієї подібної на цю, — попереду ще довгий шлях.

Оскільки не знаєш, в які ще цикли перенароджень потрапиш, роби цю практику наполегливо.

Кому варто передавати оці усні настанови: тим, кому властива сильна віра, неабияка старанність, надзвичайна кмітливість; тим, хто повсякчас згадує про Вчителя, має довіру до усних настанов і заповзято практикує; тим, кому властива стабільність ума, і хто здатен зректися буденності.

До того ж, їх належить дарувати тим, хто має печатку повноваження від Лами, печатку втаєння від їдама, й печатку доручення від дакінь.

Я, Падма-Першоджерело, протягом трьох тисяч і шести сотень років² покладався на багатьох Учителів, просив сутні усні настанови, застосовував коментарі-роз'яснення практик, слухав Вчення і сам їх розтлумачував для інших, практикував, медитував, а втім не зустрічав настанов глибших за оці.

2 Тут використовується стародавній спосіб обчислення, за якого кожен літній і зимовий сезон рахується як один рік.

Вирушаю скорювати ракшасів. Ти ж практикуй ось саме так. Пані, ти у небесних сферах станеш буддою! Тож заповзято слідуй цим порадам!”

Із цими словами Вчитель осідлав сонячний промінь і відбув до земель ракшасів. А пані тоді ж сягнула вивільнення, записала це Вчення і приховала як глибинний скарб-терму. Хай у майбутньому його відкриє Майстер Дордже Лінґпа! І хай завдяки цьому також буде багато користі для блукачів. Такі от прагнення і наміри були закладені.

На цьому “Квінтесенцію сутніх усних настанов” — відповіді на питання про самовивільнення у проміжному стані (бардо) завершено!

Самая. Печатка. Печатка. Печатка.

*З нагоди вчень Чок’ї Ньіми Рінпоче в Австрії у вересні 2026 р.
українською з тибетської переклала © Ната Сёнам Вангмо, Київ, 10-11 вересня 2026.
Із вдячністю Еріку Пемі Кўнзангу за англійський переклад.
На благо!*



*Гомде Україна
Буддійська спільнота Рангджунг Єше
gomdeua.org*