

Підсумок ключових моментів щодо порад в практиці Трекчо від Джам'янга К'єнце Чок'ю Лодро

Я вклоняюся до ніг благородного гуру!

Ключеві моменти ознайомлення з дійсною природою свідомості такі. Постійно розмірковуй над непостійністю. Споглядай випробування сансари. Дотримуйся поведінки відповідно до законів причин та наслідків. Маючи стабільну основу притулку та альтруїстичних намірів, переконайся, що всі твої діяння тіла, мови та розуму на благо інших. Присвячуй заслуги і читай молитви прагнення. Стався сумлінно до етапів накопичення та очищення. І переконайся, що практики зародження та завершення твого божества їдам ефективні, використовуючи ключові моменти підходу та досягнення. Щоб усвідомити справжню природу твоєї власної ненародженої свідомості, ти повинен наполегливо виконувати практики, доки не розвинеш непідробну відданість гуру. І навіть після того, як ти розвинеш таку відданість, дуже важливо, щоб ти продовжував молитися гуру та отримувати посвячення.

Фактичні настанови про природу свідомості

Вникання в корінь свідомості передбачає дослідження котра саме з трьох дверей (тіла, мови і розуму) змушує тебе блукати в сансарі з незапам'ятних часів, та здійснює добродішні чи недобродішні вчинки. Дослідивши це питання, ти усвідомлюєш, що розум є найголовнішим фактором. Пошук прихованих недоліків означає вивчення того, чи є тіло, мова та розум єдиним чи різним, і зрозумівши, що хоча на звичному рівні вони здаються пов'язаними, зрештою, не існує ніякої реальної сутності називаємої "розум", яка могла би бути одним цілим чи відокремленим від будь чого іншого. Це просто обман, явна видимість чогось нереального. Коли ти досліджуєш сутність цієї свідомості, навіть якщо ти шукаєш її виникнення, не можеш знайти. Не існує ніякої конкретної, реальної реальності цієї явно присутньої свідомості. Так само не існує місця, куди вона зникає. Таким чином вона не має основи чи походження. Досліджуючи розум, що шукає, і свідомість, яку прагнуть знайти, на предмет того чи є вони одним і тим же чи різним, складається враження, що одне породжує інше. Однак як і свідомість, що є об'єктом пошуку, нереальна, так само і розум, що шукає. Тим не менш, чіпляючись за себе в усіх своїх неясних і швидкоплинних думках, які викликані минулими причинами та умовами, ти відчуваєш оману сансарного існування.

Визнавши цей факт, ти повинен прямо глядіти в природу розуму, який нічого не знаходить, шукаючи свідомість. Залишаючи три двері тіла, мови та розуму

такими, якими вони є, жодним чином їх не змінюючи, ти будеш час від часу переживати стан неконцептуальної ясності. Цей мінливий досвід, який може змінюватися залежно від обставин, є загальною свідомістю (*all-ground consciousness*). Яке би медитативне переживання не виникло на цьому рівні свідомості, будь то блаженство, стан вільний від думок, тощо, це все ще хибний ментальний досвід. Крім того, порожній, вільний від думок стан здивування також відноситься до природи загальної свідомості і є глибоко хибним.

Немає значення, що виникає в свідомості, будьто стани як ось ці, затьмарені ментальними спекуляціями, чи гойдання думок, незаплямованих такими переживаннями, ти повинен підтримувати усвідомлення теперішнього, яке не може бути в будь-який спосіб змінене чи пошкоджене цими проявами. Це усвідомлення є жвавим, свіжим, незфабрикованим та незаплямованим. Воно прозоре, неприкрито очевидне, ясне та яскраве, поза будь-яким конкретним визначенням. Це ясне, проникливе усвідомлення не є порожнечою чи вакуумом, а первісно чистою справжньою свідомістю, яка є і завжди була порожньою, чия суть залишається повністю невизначеною. Це ясне світло усвідомлення та Порожнечі, що є Великою Досконалістю [дзоґчен], ніщо інше як ріґпа, яку потрібно підтримувати.

Метод підтримки обличчя ріґпа - це чотири способи залишити речі такими, якими вони є:

- Погляд як гора, облиш як є;
- Медитація як океан, облиш як є;
- Дія, прояви, облиш як є;
- Результат, ріґпа, облиш як є;

Проявити оголене усвідомлення та Порожнечу, використовуючи цей метод - це те, що ми називаємо "прямим введенням в обличчя ріґпи в собі". Ти маєш бути певним в цьому, визнаючи, що немає іншого "будди" чи "первісної мудрості", окрім такого стану, і що не потрібно нічого далі робити з явищами, які вже є досконалими в просторі ріґпа.

Медитація означає (без чіпляння, відволікання і фіксації) підтримувати переживання Погляду. Не намагайся блокувати чи подавляти будь-яке сприйняття, пов'язане з шістьма відчуттями, і не дозволяй своїй увазі розсіятися або відволіктися. Натомість, просто всядься природно і без обмежень. Без дуальності між об'єктами і свідомістю, дозволь будь-яким думкам чи сприйняттям, що виникають, звільнитися природним чином, зникаючи безслідно, наче шлях птаха в небі. Це те, що ми маємо на увазі під "впевненістю

в безпосередньому звільнені виникаючих думок". В таких практиках, залишатися незворушним це особливий ключовий момент, який застосовується як до медитативного зосередження, так і до періоду після медитації.

Якщо наполегливо практикуватимеш у спосіб який я тут описав, тоді навіть якщо переживатимеш те, що може здатися дуалістичним чіплянням, не затьмарить природу свідомості, як хмари, що не забруднюють небо. Оскільки ці явні завіси насправді не заплямовують твоє переживання, два види затьмарення разом із будь-якими звичними тенденціями зникнуть і очистяться, а переживання великої первісної мудрості усвідомлення та Порожнечі збільшиться. Коли це відбувається, дуже важливо, щоб ти залишався не прив'язаним до будь-якого медитативного переживання, включаючи будь-які різновиди бачень та настроїв, будь вони бадьорими чи депресивними, спокійними чи схвильованими, і також замість подавляти своє медитативне переживання, дозволь йому розкритися спонтанно.

Цей підсумок ключових моментів щодо порад в практиці Трекчо був складений Чок'ю Лодро на прохання Йонру Лхасе Сог'яла.

Переклад з англійської Драгпа Намг'ял
Лютий 2024.

Оригінал

<https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/keys-points-on-trekcho>