

Введення в Дзоґчен. Джеймс Лоу.

Всім доброго вечора.

Отож, сьогодні ми маємо трохи часу розглянути деякі загальні положення шляху називаємого Дзоґчен, і виконати трохи практики в кінці.

Дзоґчен означає Велике Завершення або Велике Включення.

Слово Велике, в цьому контексті, означає порожнє або відкрите. Воно не значить, що мова йде про якусь особливу сутність, якогось бога чи божество, або ж фундаментальну реальність. Воно вказує на незбагнений процес згідно якого ми проявляємося момент за моментом з неосяжної відкритості.

І цей стан, який є нашим власним станом, є завершеним, в тому розумінні, що всі наші переживання які виникають і минають, виникають і минають, спонтанно присутні, а потім зникають. Отож ми живемо на гребені цієї нескінченної хвилі, ми просто в цій відкритості, відкритості, відкритості.

Давайте я розкажу про це згідно традиції, в термінах погляду, медитації, поведінки та результату. Отож погляд полягає в тому, що з самого початку наша свідомість, як вона є - чиста. Чистота тут означає нічим не забруднена.

Ми всі маємо думки, почуття, відчуття, страхи і сподівання, наш настрій то піднесений, то поникий. Існують всі види цих змін, які ми сприймаємо як себе. Ми підтримуємо відчуття само-ідентичності через нашу вибірккову увагу та наші правки. Ми виділяємо особливості, які як нам здається підтверджують наше уявлення про себе, і зменшуємо вплив чи інтенсивність факторів, які не підтверджують наше уявлення про те, ким ми є. Коли ми це осознаєм то починаємо бачити, що ми в процесі постійної побудови. Це як бути дитиною на краю моря, де пісок дуже м'який і вологий, і у вас є маленьке відерце, ви наповнюєте його піском, ви перевертаєте його догори дном, і пісок просто повільно розчиняється на решті піску. Отже, всі наші побудови в житті поступово зникають, будь то зв'язано з роботою чи стосунками. Мінливі моделі того, що ми переживаємо не можна зупинити, як би ми не намагалися.

Таким чином, чистота свідомості полягає в тому, що ці пульсації або моменти переживання, існують не залишаючи по собі сліду. Традиційним прикладом цього є дзеркало. Дзеркало на крилі автомобіля протягом подорожі покаже сотні тисяч відображень і образів, проте в кінці подорожі воно залишиться недоторканим. Усе інше в машині втомиться, включаючи водія, але дзеркало залишається свіжим і відкритим для наступної події. Зазвичай ми накопичуємо навантаження, нас покривають стреси дня, залишки розмов, які ми мали з людьми, плани і так далі. Нас переповнюють різні речі. Отож, погляд передбачає, що особа яка відчуває цю переповненість, є насправді хибною

ідентичністю або ж оманною, яка походить від відсутності ясності щодо нашої власної основи. Що наша основа це простір, наша основа це неосяжна відкритість. Але коли ми не сприймаємо це, коли ми не розслаблені і відкриті до цього, тоді ми стаємо схильними зациклюватися на речах, ми стаємо вибірконими і створюємо собі уявлення про те хто ми є, ким на нашу думку ми маємо бути, сподівання інших людей щодо нас, і це робить нас клопітливими. І це не лише заклопотаність моменту, але й коли ми бачимо, що ми повторюємо шаблони, розвиваємо звички, то усвідомлюємо, що існує певний заряд наших вкладень в наші проекти, і ці розумові інвестиції це те, що ми розуміємо під кармою.

Карма — це наше переконання, що речі реальні, що вони важливі і що я повинен їх зробити. І це означає, що коли ви щось закінчуєте, оскільки ви в це дуже вклалися, виникає певне коливання. Ви інвестували надто багато енергії і таким чином виникає певна вібрація, і це відлуння продовжується з часом. Так що навіть якщо ви припините щось робити, наприклад курити, то будучи на вечірці, якщо ви трішки сп'янієте, ви можете помітити за собою бажання покурити, тому що цей ваш патерн залишався тимчасово неактивним. Ви не курили 10 років, але все ще могли, оскільки ця стежка повністю не зникла.

Отже, погляд полягає в тому, що нам для того щоб звільнитися від цього нескінченного відлуння, від цього немов застрягання в ігровому автоматі пінбол, де ми постійно відбиваємось від подразників надаючи речам важливості, нам не потрібно докладати зусиль. Це базове положення Дзогчен.

Оскільки свідомість чиста, вона ніколи не була обумовлена чи обмежена будь якими нашими шаблонами. Тож ми можемо відчувати, що я такий, я знаю себе, і люди, які мене знають, вони знають, що я такий, отже, ця модель - це я. Ти не був таким завжди, ні коли родився, ні коли тобі було п'ять років, ні коли тобі було 15. Наша егоїстична конструкція завжди вводить нас в оману стосовно наших змін, тому що Его - це наше відчуття, що я це щось стало, що я існую як я і завжди був собою. У мене щось траплялося, я зустрічався з людьми, був близьким, розлучався, тощо. Всілякі історії, проте по суті, я є собою.

Отже, це є затьмаренням, або хибним переконанням яким ми захоплені. Воно нами властвує. Як це трапилося? Традиційне вчення говорить, що це просто сталося. Це як чарівне утворення. Це не має значення, це просто сталося. На основі того, що це відбулося, спочатку виникла думка про явище, щось. Від щось виник суб'єкт і об'єкт, хтось, хто це щось переживає і те, що переживається. І суб'єкт та об'єкти починають вібрувати в унісон, як дамару, як двоголовий барабан, і це посиляє всілякі патерни зацікавленості та еволюції, і ми в кінцевому підсумку переживаємо наш складний світ.

Основою цього є наша реіфікація, те що ми переживаємо об'єкти. Ми дивимось на світ навколо і бачимо стіни кімнати, в якій знаходимся, інтер'єр, коври, посуд, тощо. Кожне з цього ми сприймаємо як щось. Я бачу, що там, я знаю хто я, і я знаю де я живу, і я знаю, що я маю в своєму домі, своє майно, я є знавець речей.

У цьому є певна істина, але, звісно, є багато речей яких ми не знаємо, тому ми схожі на маленького світлячка на маленькій освітленій арені, оточеній численною темрявою. Але це світло, світло знання, схоже на один з цих кишенькових ліхтариків, які ви постійно повинні сжимати, щоб ліхтарик світив. Ви повинні докладати зусиль увесь час. Ось чому вночі ви засинаєте, ви втрачаєте свідомість і наче нічого взагалі не було доки ви не прокидаєтесь, можливо з якимись снами посередині.

Отож, погляд має на меті дати нам відчуття - наша свідомість наче небо, безмежна, відкрита та сяюча. Сонце сходить на небі, промені сонця розливаються, і ми маємо це нескінченне освітлення.

Усередині цього ми маємо бульбашку самоідентифікації, і ця бульбашка продовжує обертатися, і це наше життя, наше індивідуальне існування. Те, що всередині бульбашки нашого «я», — це простір, тому що коли у нас є думка, вона виникає в просторі розуму. Коли у нас є відчуття, воно виникає в просторі тіла. Існує багато різних просторів, і всі вони схожі на театральні сцени, це арени, на яких виникає переживання. Всі переживання виникають і минають практично миттєво. Ніхто їх не породжує, ніхто їх не усуває. Немає бога-творця і немає кінцевої мети, якої ми повинні прагнути. Коли у нас є відчуття мети, це означає, що суб'єкт зосереджений на об'єкті. Я піду до магазину, поки він не закрився. Я обов'язково поставлю будильник на ранок. Є мета і той, хто її досягає. Его - це агент.

Медитація, яку ми виконуємо, дуже проста. Це просто сидіти. Наскільки я пам'ятаю з моєї розмови з Джіо, ось як треба сидіти, ви просто сидите дуже відкрито і щоб не приходило, приходить, щоб не проходило, проходить. Ми переживаємо думки, виникають почуття. Здається, вони виникають на нашій території, тому ми можемо стверджувати, що це наші думки. Відчуття того, що це все виникає в моїй голові, якимось чином породжує відчуття, що це мої думки і якщо це мої думки, вони обов'язково мають бути хорошими. Таким чином, ми схильні прикрашати наші думки, коректувати їх, скеровувати.

Отже, бачення відкритої, ненародженої, небоподібної свідомості, - це чиста осознаність, яка вільна від будь якої мети і ні на що не опирається. Це не діяч, це не про щось конкретне, це чисте усвідомлення. Є ось це, і те, і друге, і інше. Коли ми думаємо, що щось з нами трапляється чи ми повинні щось зробити, ми маємо суб'єкт і об'єкт, які все крутяться і крутяться докола, як дві білочки, що граються в доганялки. Це все продовжує відбуватися, отож, в практиці ми просто розслабляємося і дозволяємо приходити всьому, що виникає. Зазвичай в цій практиці ми практикуємо з відкритими очима, ми направляємо погляд у простір. Немає значення чи це відкритий простір, як горизонт, чи малий, простір є простір. Дозвольте погляду спочивати в просторі і нічого не робити.

Той, хто робить, діяч, є формою енергії розуму. Енергія розуму подібна вітру, що дме в небі. Вітер ледве вловимий. Ви не бачите його напряму, але можете помітити його коли він дме хмари чи шелестить листьями дерев. Таким чином з неба ми маємо вітер, вітер утворює вогонь, воду, а потім землю. І в більшості випадків, ми концептуалізуємо наш досвід в термінах землі. Щось трапляється, я хочу це, я не хочу те. Ці феномени несуть в

собі якусь плотність, яка власне їм не притаманна. Вона спроектована нашими прагненнями, переконаннями, нашими цінностями.

Коли ми маємо проект по роботі, він стає важливим для нас, ми вкладаємо в нього багато часу та енергії. Якби ви взяли його до магазину і запитали “Скільки грошей ви дасте мені за мій звіт?”, я б сказав, “Ага, але чому я маю давати вам гроші? Він нічого не вартий. Що це? Це сміття”. Для вас він дуже цінний, для інших це лише писаний папір. Коли ми бачимо це знову та знову, то усвідомлюємо, що яскравість світу, його сяюча властивість, - це наша проекція. Але із-за того що наша увага вибіркова, із-за нашої упередженості, із-за того, що ми підходимо до світу не у відкритий, свіжий спосіб, наші звички ігнорувати або зважати, породжують свого роду топографічну карту світу. Вершини та долини, світлі плями, та речі, які здається вічно перебувають у темряві. І як результат, ми позбавлені панорамного бачення.

Коли ми сидимо в медитації, ми це переживаємо. Певні думки та відчуття здається справді нас захоплюють, а деякі нам просто нецікаві. Чому так? Це через те, як ми звикли обумовлювати речі. Ми не бачимо притаманого нам внутрішнього значення, ми бачимо модельєра наших штучних, спроектованих, надуманих цінностей. І це створює свого роду ехо-камеру, в якій наші думки повертаються до нас так, наче вони правдиві. Звісно, ми люди (в цьому житті так точно), ми розмовляємо одне з одним і мовою ми створюємо цю мережу підтвердження правдивості того, як ми є.

Отож, складність медитації полягає в тому, щоб дозволити собі нічого не робити. Стати неактуальним, стати зайвим. Це може викликати своєрідну базову тривогу, ніби це буде нігілістичним переходом у небуття: я стану абсолютно нічим, я згину у великому просторі небуття, я повинен триматися за своє існування.

Цей страх виникає із-за того, що Его утримує себе відокремленим від простору переживань. Незважаючи на те, що момент за моментом ми дихаємо, нам потрібно їсти та пити, ми беремо участь через нашу приналежність, нашу метаболічну, нашу організаційну приналежність до цього середовища, наша концептуалізація якимось чином відокремлює нас від цього простору. Отже, якщо ви розчините Его, ви все ще тут у світі, проте ви почнете бачити, що ваша приналежність до світу - це не Я і світ, а Я-світ, що виникають нероздільно.

Нероздільність означає не одне і не оба, а обидва як одне. І тут присутня єдність, яка не є гомогенізацією. Чим більше ми відчуваємо себе вдома в цьому світі, то більш витривалими стаємо, оскільки це лише прояв того чи іншого. В нас є сподівання і страхи, думки та турботи, але вони приходять і минають. І коли ми бачимо, що немає індивідуального Я на яке вони зсилаються, то тоді вплив хороших і поганих днів поступово слабшає, і ми стаємо більш просторими, більш спокійними у собі.

Це переживання відоме як ясність, що означає, що нічого не змінилося. Світ функціонує, ви прокидаєтесь, чистите зуби, і так далі. Хто є той, хто чистить свої зуби? Це не є

питанням, яке має бути вирішене якимось пізнанням. Коли ви чистите зуби, зуби і чищення виникають разом. Коли ви одягаєте взуття, ваші руки, ваше тіло, ваш хребет згинаються для того, щоб надіти взуття і ви відчуваєте, як кожен момент має внутрішню узгодженість, оскільки речі трапляються в потрібному місці в потрібний час. Це спонтанна завершеність, інтуїтивна завершеність нас самих. Замість того, щоб докладати зусиль задля речей, ми усвідомлюємо, що із-за того, що ми менше заклопотані, ми стаємо більш уважними до явищ, і таким чином, ми можемо працювати з обставинами, з тим, що виникає. Якщо в меню вашого розуму менше блюд, якщо у вас менше порядку денного та менше закоренілих способів підходу до речей, то тоді, свіжість моменту - це потенціал усього, що може бути використано для втілення та прояву будь чого, щоб це не було.

Отже, таким чином, думки, переживання і відчуття стають на службу усвідомлення. Вони є розквітом або променями енергії, що виникають із безмежного простору свідомості. І ми починаємо бачити - мій розум схожий на дзеркало, порожній від вмісту Я, і тим не менш, **завжди демонструє свою променисту природу.**

Дзеркало продовжує відображати безліч різних візерунків, і в дзеркалі усвідомлення Я та інше виникають нероздільно. Те, що я називаю Я, собою, те, що я сприймаю за своє начебто окреме Я - це одне відображення в дзеркалі, яке виникає разом із іншими відображеннями. Незалежно від того чи я сиджу, чи куховарю, чи йду, чи розмовляю, це ніколи лише я, це завжди я І, оскільки середовища і індивід виникають та мають однакову природу, вони є проявом потенціалу розуму, що виникає з певних патернів. Для нас, як людських істот, світ складається у певний спосіб. Якщо ми поглянемо у вікно, то побачимо птахів в саду, для них світ складається у зовсім інший спосіб. Багато речей, які є важливими для синиць, не є такими для голубів. Голуб має велике важке дурне тіло, а синичка має дуже легке, дружнє тільце. Тож те, що вони бачать, що вони можуть зрозуміти, дуже різняться. Тут у садочку є маленька годівничка з насінням і синичка прилітає, їсть насіння, а великий товстий голуб сидить під годівницею, мов жебрак, чекає поки щось йому перепаде. Це виглядає наче голуб товстий король світу, але вони не можуть потрапити всередину.

Отже, коли ви дивитесь на світ, ви бачите "О, все саме таке, яким є", не стає, а у прояві. Візерунки світлоносного прояву з'являються з причин та умов, кожна з яких з'являється з причин та умов, і всі вони - це незкінчене розкриття потенціалу основи. **Відкрита, порожня свідомість демонструє себе безліччю способів.**

Таким чином, наш підхід до світу, те, як ми діємо, відбувається через спілкування, через взаємодію, ми дозволяємо подіям світу торкатися нас, бути зворушеним. Це не про те, щоб стати усамітненим йогою в печері. Коли в новинах ви бачите стан палестинських дітей, чи в Ємені, чи в багатьох африканських країнах, в вас наворачуються сльози. Дуже сумно бачити розстріли протестувальників в М'янмі, ви плачете. Це сумно, це жахливо. А потім приходять щось інше і щось інше.

Якщо ви повністю присутні в жахливому моменті, у вас є повне співчуття, ви здатні відгукнутися. Ключовий момент тут, що речі продовжують відбуватися, щось трапляється. Якщо ви залишаєтеся відкритим та свіжим для моменту, то ворог це зацикленість. Коли ви захоплені чимось, коли чіпляєтеся за речі - ви живете в ментальному тунелі. Ви не розслаблені у собі, ви не взаємодієте зі світом у вільний спосіб, ви просто блукаєте цим лабіринтом спогадів, планів, сподівань і страхів.

Тож наша поведінка полягає в звільненні себе від цього, бути присутнім момент за моментом в свіжості, що виникає, роблячи те, що ми робимо. В нас немає жодних конкретних планів. Ми вже тут, в цьому житті, як воно є. Відкритість розуму, ця яскрава сяюча ясність свідомості, присутність момент за моментом яку ми уособлюємо, - ці три нероздільні. Отже, як би ваше тіло не виникало - це прояв відкритої основи. Тому не потрібно намагатися стати кращою персоною. Це власне кажучи якась дивна затія. Якщо я збираюся займатися самовдосконаленням, то я будівельник самого себе, а як ми знаємо, всі конструкції недовговічні, вони приречені розпастися.

Отже, самопобудови - це спосіб приховати себе від самих себе. Саме бажання покращити себе, покращити світ, стає способом не бачити реальності того, як переживання виникають з основи. Шлях - це світлість. Шлях полягає в тому, щоб залишатися поруч зі світлом основи, оскільки воно представляє всі явища, що перед нами відкриваються. Очі здатні бачити лише світло, очі не здатні бачити автомобілі чи дерева. Розум інтерпретує світло як речі. Вуха можуть чути лише звук, але ми тлумачимо звук як музику, сварку людей чи щось інше.

Отже, коли ми починаємо бачити, що відкритий, свіжий потенціал світу готується згідно з рецептурним посібником моїх культурних фіксацій, моїх невротичних фіксацій, моїх егоїстичних фіксацій, ми можемо відкласти кулінарну книгу на деякий час і просто залишатися присутнім в прояві всього, що виникає. Я не змушений залишатися таким заклопотаним, життя триватиме без мене і я не повинен померти, щоб дізнатися, що чим менше я роблю, то більше отримаю. І коли ми отримуємо більше, то побачимо, що кожен момент наповнює нас ресурсом та енергією.

Отож, такий базовий підхід Дзоґчен, що все що нам треба, вже тут, завдяки нашій відкритій свіжій участі. І як результат, ми припиняємо підштовхувати себе. Це не означає, що вам не можна наполегливо працювати чи мати якісь проекти, ви можете цим займатися, але так, наче це сон. Ви можете прикладати зусилля. Зусилля - це мобілізація енергії, але вона не має бути серйозною. Серйозність - це свого роду надлишкова маса, де "справжня" цінність і сенс вкладені в те, що насправді зникне. Серйозність, як ми постійно бачимо в світовій політиці, приводить до надмірних інвестицій в обмежені проекти, і це спонукає до визначення не згідних з моїм проектом моїми ворогами, і в результаті це приводить до війни. Сьогодні в світі так багато місць насильства, тому що люди знають, ці інші люди - мої вороги. Вони намагаються підірвати і вбити мене. Навіщо вони це роблять? Тому що дуже мало людей усвідомлюють, що світ спільний. Вони починають з найголовнішого - Я, моє, своє. Потім переходять до свого центричного кола - мої коханці, моя родина, і так

далі, поки не дійдуть до тих, кого взагалі не знають, і тих, кого не хочуть знати, і тих, кого були б раді бачити мертвими. Тому досить вправні в анігіляції людей.

Отже, Дзоґпаченпо, велике включення, поєднує усе в одне велике коло, одну велику сферу світла. І тоді ми бачимо “О, усі ці класифікації, що я роблю: друзі, вороги, бажане, небажане, - це лише коливання енергії розуму”. Прийшли і пішли. Те, що я люблю в цей момент, не таке цікаве наступного моменту. Я мінливий. Отже, якщо я мінливий, то не варто прикидатися серйозним. Дуже корисно бути мінливим, бо тоді ви гнучкі, ви рухаєтеся, ви в русі. І коли ви родилися ви рухалися, коли ви були в утробі матері ви рухалися. Ми є рух, а рух не є твердим, і він також не є серйозним.

Отже, це основа нашої практики Дзоґчен. Тож ми сидимо, напевно як і ви, дуже простим способом, але не як намір, не як скерованість, а як свого роду настрої. Ми маємо відчуття простору, ми відкриваємося простору. Простір - це наш дім. Назвемо це “простір простору можливостей”, з якого ми виникаєм різними способами. Кожен із нас, прокидаючись вранці, не може точно розповісти про свій день. Як би ми ходили, кого би ми зустріли, з ким би мали розмову якби мали зустріч по Зуму, як би ця розмова пройшла, які були б висновки. Ми не знаємо. Наше життя поступово відкривається перед нами. Це відбувається постійно.

Тож ми беремо участь у спільному полі одкровення, і ми не є окремими агентами, які повинні штовхатися ліктями, щоб отримати своє маленьке місце під сонцем. Простір це наша матір, простір це наша основа. Ми маємо цей простір. Просто ми не знаємо як його розпізнавати, прокинутися до простору, бути частиною простору. Кожної миті ми є цвітіння цього простору.

Тому коли ви практикуєте, просто розслабтеся, перебувайте відкритими, дозвольте бути усьому, що приходить. Ми практикуємо з відкритим очима, щоб не блокувати сприйняття. Ми не хочемо створювати бар'єр між внутрішнім та зовнішнім для того, щоб ми могли бачити, що зовнішнє і внутрішнє просто розкриваються у сфері проявів. Існує коло одкровення, яке завжди присутнє незалежно від того, повертаємо ми праворуч, ліворуч, вгору чи вниз. Є лише це, просто це, і воно включає мене. Ми завжди всередині.

Отже, давайте ми з вами трохи посидимо просто зараз. Є багато нюансів, які можна дізнатися про практику, але найголовніше це звільнити енергію, яка коливається як імпульс і потреба щось робити. Тож кожного разу, коли ви відчуєте себе захопленим практикою, звільніть себе довгим повільним видихом, і це все. І те, за що ви себе вважаєте, проявить себе як ненадійне, постійно змінюючись. Наші утворення сіємоментні. Це середній шлях. Мова не про те, що в нас немає бути жодних утворень, не про порожнечу як таку, а про те, що утворення або концепції виникають і зникають сіємоментно. Тож ми завжди рухаємося цим чудовим прозорим морем розкриття, проявів, самовиникнення та самозвільнення. Ось так ми сидимо. Тож тепер давайте трохи посидимо.

Гаразд. Отже, одна з наших цілей до якої ми йдемо, це перехід від сидячої практики до динамічної, де ми ходимо, спілкуємось та взаємодіємо з людьми. Для того щоб максимально спростити цей перехід, ми сидимо у відкритій ясності і рухаємось у відкритій ясності. Коли ми знову зосереджуємось на своєму тілі в якості конкретної персони, то ми просто усвідомлюємо “Ага, я потрапляю під вплив думок, я ідентифікую себе на основі серії пов'язаних уявлень, я існую, у мене є тіло, я не це”. Коли ми тримаємось за ці концепції, вони утворюють навколо нас кокон, який поступово віддаляє нас від того, що навколо. Тож просто дивіться як минає думка, що вас визначає. Як минає почуття, що вас визначає. Нам не треба блокувати те, що виникає, але нам потрібно утриматись від цепляння, розумопобудови, щоб все, що відбувається, самовиникало і самозвільнялось. І тоді ми уособлюємо цей безшовний рух, наші дії, наші рухи, відбуваються всередині цього прозорого світлоносного моря.

Тож на сьогодні це все, що я маю сказати. Я бажаю вам всім гарної практики. Джіо розказував мені, що ви вже зустрічаєтесь на протязі певного часу. Я сподіваюся, що ви отримаєте задоволення від цих зустрічей і що вони будуть вам корисні. До побачення.