

Коротка інструкція Дзоґчен від Джам'янга К'єнце Чок'ю Лодро

Шана гуру!

Коли йдеться про практику реальності-як-такої в Великій Досконалості, простого завершення накопичень і очищень загальних та унікальних попередніх практик недостатньо. Ці практики по справжньому повинні досягнути цілі.

Для основної частини потрібно чітко практикувати зовнішній та внутрішній Корде Рушен (відокремлення сфер сансари та нирвани) і стадії очищення пов'язані з трьома дверима [тіло, мова та розум]. Для очищення розуму слід досліджувати звідки свідомість береться, де перебуває та куди зрештою зникає, і як результат цього скуппульозного аналізу основи та походження свідомості ми приходим висновку, що зовнішні об'єкти сприйняття позбавлені підґрунтя чи походження. Ми також приходимо до розуміння, що наші власні внутрішні агрегати, елементи і джерела почуттів, наша здатність до вокального вираження на основі мови та циркуляції дихання, таємні мерехтливі рухи розуму, всі вони позбавлені основи та походження і за своєю природою також поза межами виникнення. Отож коли ми шукаємо і нічого не знаходимо, ми просто дозволяємо трьом дверям покоїтись в суті цього переживання, не намагаючись його змінити чи покращити.

Всівшись, ми переживаємо нероздільність трьох якостей свідомості-як-такої - порожня сутність, ясна природа та свідомо реактивність - невимовний стан чіткої, проникливої ясності, поза межами слів та ідей. Це знаюче усвідомлення, чисте і просте, незаплямоване хапливими думками - те, що ми називаємо усвідомлення основи звільнення, природним станом первісно чистої дхармакаї. Реалізація цього потребує об'єднання як власної відданості так і благословення гуру.

Без відволікань покоїтись в цьому первісно чистому усвідомленні, це *"Погляд як гора, облиш як є"*. Направити увагу до очей а погляд спрямувати в простір, всівшись таким чином в неприкритій прозорості без відмінностей між зовнішнім, внутрішнім та посередині, наче широке море недоторкане вітрами, - це *"Медитація як океан, облиш як є"*. Дозволити усвідомленню осістися, не відриваючись від його спокою так щоб будь-які сприйняття шести відчуттів, будь вони хороші чи погані, розгорталися природно та безперешкодно, без уподобань чи уявлень щодо прийняття чи відкидання, - це *"Дія, прояви, облиш як є"*. В усіх цих випадках вмотивуватися природно в усвідомленні, жодним чином не намагаючись його змінити чи покращити, без розширення чи поглинання,

просто підтримуючи це переживання чіткої ясності не втрачаючи його, це *“Результат, рігпа, облиш як є”*. Ти маєш усвідомити, що ці чотири - *Погляд, Медитація, Дія та Фрукт* - не є відокремленими одне від одного, а по суті одне і теж.

Покоячись з цими способами осідання, якщо ми не в змозі відпустити будь-які хороші чи погані думки, що виникають, то ми нічим не відрізняємося від звичайних людей. Так що не важливо які саме двоїсті міркування виникають, чи затьмарені переживання, як тільки вони виникають ми повинні їх розпізнати. Просто замічати їх не допоможе, ми маємо досягти переживання усвідомлення на повну силу. Коли цього досягнуто, тоді поєднавшись з великою ясністю та порожнечою усвідомлення, більше не буде ніякого сенсорного сприйняття “зовні” чи усвідомлення “всередині”. Ця нероздільність переживання та усвідомлення є наріжним каменем звільнення думок.

Як допоміжний засіб для практики, дихай не через ніс, а безперервно через рот, злегка привідкривши зуби і губи. Завжди наповнюй шлунок прямо та до помірного рівня, використовуючи “проміжне дихання” (*bar rlung*). Вмостися з поглядом спрямованим в простір. Склади долоні в жесті рівноваги або накрий коліна. Тримати спину розслабленою але при цьому прямою це ключовий момент пози.

Якщо поєднуєш це з Тог'ял, прийми позу ріші навпочіпки. Коли небо чисте, спрямуй свій погляд та усвідомлення на чисту блакитну гладь і змішай три неба. Тоді, через зосередженість, виникне невимовне порожнє сяйво первісно чистої дхармакаї, що принесе вдосконалення. Якщо набирають обертів тонкі думки, стрімко викрикну “Хат!”. Дивлячись широко відкритими очима, гнівний погляд негайно приносить стан яскравого усвідомлення. Якщо верхня частина тіла відчувається заблокованою, з силою видихай “Ха!” таким чином щоб тіло вібрірувало і вдаряй кулаками по верхній частині грудей, як у йогічних вправах.

Дещо ознайомившись з Трекчо в такий спосіб, для Тог'ял спонтанної світності, візіонерського шляху природного усвідомлення трьох кай, ти повинна застосувати три ключові моменти воріт, об'єктів, вітрів [прани] і свідомості. Потім, на основі будь-якого з трьох видів пози і трьох типів погляду, а також підспір'я для бачень світла - будь то сонце чи місяць, або світильник - спонукай переживання світла. Без будь-якого поділу між актом зосередження і тим на чому зосереджено, поєднай внутрішнє усвідомлення із зовнішньою сферою світла та перебувай без прив'язаності чи чіпляння. Надзвичайно важливо, щоб вітер і усвідомлення були лагідними та розслабленими.

Крім того, світильник чистого початкового простору є основою виникнення, світильник самовиниклої мудрості це те, що викликає виникнення, світильник порожніх сфер це те, що виникає, а світильник далекосяжного водяного ласо є дверима до виникнення. Докладаючи зусиль у практиці цих чотирьох ламп, чотири Бачення розкриються в повній мірі.

На всіх цих етапах дотримуйся зречення, бодхіїтти, очищення затьмарень, акумуляції накопичень, і відданості гуру як основи шляху. Залишайся в горах усамітненою, обмеж своє спілкування, звертай увагу на причини та наслідки, прийняття та відкидання, і стався до кожного неупереджено та з чистим серцем. Це має вирішальне значення.

Чок'ю Лодро написав це на прохання доньки Каток Г'ялсе Кунзанґа Рінпоче.

Переклад з англійської Драґпа Намг'ял
Березень 2024.

Оригінал

<https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/brief-dzogchen-instruction>