

Про медитацію Дзоґчен. Алан Воллес.

Коли ви усвідомлюєте, що розум це диригент, то тоді наступне в цій стратегії, в Дзоґчені (воно так не в усіх школах буддизму) досліджуйте природу розуму. Те, що, сприймає, те, що знає, те, що спостерігає. Спостерігайте за природою агента. За розумом який медитує, який засмучується, який співчуває, займається благим чи неблагим. Досліджуйте цього творця всього - розум.

Так, тепер повернемось до нашого тексту... Із досвіду одкровення... Істота з його сну сказала, "Сину сутності ясного світла", звертаючись до Джіґме Лімпа, "Твій власний розум це основа всієї сансари та нирвани. Місце з якого він виникає - порожнє. Місце де він перебуває у проміжку..." (після прояву, перед тим як минути) "... - порожнє. Місце куди він зрештою зникає - порожнє. Усвідом сутнісну природу порожнечі! Ця свідомість не має ні кольору, ні форми, ні походження. Це не однина і не множина. Не появляється і не пропадає. Вона за межами буття і небуття. Поза запереченням та поза ствердженням. Вона спонтанно проявляється як велика порожнеча".

Тепер про медитацію. Один мій друг попросив мене дати настанови. Дуже добре говорити розумними словами, цитувати великих майстрів, але якщо ми хочемо повернутися додому, якщо ми натхнені цим шляхом Великої Досконалості, як нам стати на наші хиткі ніжки і йти цим шляхом? Для цього ми повинні навчитися розслабляти тіло та розум. Осознане дихання чудово для цього підходить. Осознане дихання де наше усвідомлення пронизує все наше тіло. Але давайте ми тепер перейдемо в сферу Дзоґчен, Великої Досконалості, та будемо уважними до відчуттів вдиху та видиху, що пов'язані з усім тілом. Свого роду потік енергії через тіло, що пов'язане з диханням. Ми стежимо за вдихом та видихом, що виникають в тілі. Спостерігай за цим зі стану спокою. Ваша уважність, ваше усвідомлення спочиває в спокої, в той самий час як спостерігає за вдихом, видихом, відчуттям руху повітря. Незворушність та рух, незворушність та рух одночасно. В той час як ви заспокоюєтесь, розум стабілізується, ясність свідомості, як сонце, що сходить над горизонтом. Свідомість поступово стає яснішою. Зробіть перехід до практики відомої під багатьма іменами, одна з них - просто спостерігати розум. Знов таки, виходячи зі спокою, направте свою увагу однонаправлено на одну з шести сфер переживань - сферу психологічних проявів. Думки, спогади, образи, та сама сфера в якій відбуваються сні, а також суб'єктивні імпульси такі як бажання, емоції... Із точки спокою, ясності спокою, усвідомлення яке спокійне та ясне - спостерігай театр розуму. Як приходять та минають думки, емоції, фантазії, тощо. Вони виникають у просторі розуму і повертаються в цей простір.

Спостерігайте за цим з цього стану спокою, без того, що психологи називають когнітивним злиттям. Не даючи захопити себе спогадам, бажанням, емоціям, тощо. І по мірі заглиблення дивіться в проміжки між думками, спостерігайте сам простір свідомості. Чітко, уважно, спостерігайте природу цього простору. Чи це фізичний простір, чи є в нього колір, форма, чи є в нього центр чи края. Чи є в нього будь які якості фізичного об'єкта? Спостерігай пристально цей простір.

Коли ви здатні підтримувати цей потік чіткого розуміння простору свідомості а також як думки виникають з цього простору, і спостерігаючи цю природу, зроби дещо кмітливе. Перестань скеровувати свою увагу та перебувай в самій природі розуміння. Перебувай без направленості, жодного об'єкта уваги поза самим усвідомленням, і просто будь в безперервному потоці розуміння усвідомлення. Свідомість самої свідомості. Спостерігай свідомість неприкрито, без втручань.

Ми майже там, це називається Шаматха. Це найтонкіший і найпросунутіший метод шаматхи в усьому буддизмі - усвідомлення самої свідомості. А тепер ще один крок і ми прослизнем в сферу Дзоґчен. І тепер уважно, проникливо, стеж за тим, що спостерігає. Ми називаємо це розумом, спостерігай розум. Ми називаємо це усвідомленням, стеж за усвідомленням. Те, що розуміє, те, що думає, те, що має намір. Спостерігай спостерігача і прорізайся крізь розум аж до самої основи, яку ми називаєм ріґпа. І медитація Дзоґчен це ніщо інше як просікання до первісної свідомості - ріґпа, і бачення реальності з цієї точки зору. Це і є погляд Великої Досконалості.

В вашій практиці, коли ви доходите до цієї стадії, де ви здатні перебувати в потоці усвідомлення свідомості і тоді ви прорізаєтесь через потік усвідомлення свідомості до того, що усвідомлює. Ви усвідомлюєте різницю між свідомістю яка відволікається і притупляється, а потім зосереджується, і знову відволікається, і це - розум. Але коли ви прорізаєтесь до того, що усвідомлює, ви можете просіктись до самої сфери свідомості яка не проявляється і не зникає, вона ніколи не міняється, вона поза концепцією часу. Вона незмінна. Ви не можете досягнути її концептуальним розумом. Це вихідна точка, основа свідомості, з якої проявляються всі обумовлені стани свідомості. Вона поза категоріями буття і небуття, вона поза межами концептуальних побудов. Її можна пізнати, це не є таїнством поза пізнанням, напряду, але лише сама собою. Вона може пізнати саму себе, але ваш концептуальний розум не здатен її пізнати, це свідомість зовсім іншого калібру.

Отже ця ріґпа, ця первісна свідомість, присутня прямо зараз. Вона там де ваше усвідомлення, там де ваші думки, це не щось відокремлене. Вона не другої людини, не бога чи будди, це основа вашої свідомості, прихована на видноті.