NATURALNA OBECNOŚĆ
Pisma tradycji dzogczen

NATURALNA OBECNOŚĆ

Pisma tradycji dzogczen

Tłumaczenie z tybetańskiego i komentarze

James Low

Tłumaczenie na język polski

Joanna Janiszewska-Rain

Dorota Kaniewska

Grażyna Litwińczuk

Wydawnictwo NORBU

Warszawa 2008

NORBU

Tytuł oryginału angielskiego:
Simply Being

Copyright © James Low

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo NORBU
Warszawa 2008

Redakcja całości:
Joanna Janiszewska-Rain

Projekt okładki:
Kasia Skura

Skład i opracowanie graficzne:
Bloo Point
www.bloopoint.pl

Wydawnictwo NORBU
ul. Dembego 5/130
02-796 Warszawa
http://www.norbu.pl
e-mail: info@norbu.pl

ISBN: 978-83-926779-1-8

Dedykuję Wielkiej Matce
oraz mojej wspaniałej mamie Jean Low

Podziękowania do drugiego, rozszerzonego wydania

To drugie, rozszerzone wydanie ukazało się dzięki Theo Kierdorfowi i Ruth Rickard, którzy wspierali projekt swoją energią i entuzjazmem. Zadanie uprzyjemniła rozwaga i troska Philipa Bradleya i Matthew Poultona z Wisdom Books. Daniel Rickard sprawnie przygotował grafikę na okładkę oryginalnego wydania. Serdecznie im dziękuję.

Podziękowania do pierwszego wydania

Te teksty towarzyszyły mi przez wiele lat i na wiele sposobów bardzo mnie wsparły. Jestem wdzięczny C. R. Lamie za to, że szczodrze i dogłębnie pomagał mi rozwinąć zrozumienie tego, o czym mówią. Dobroci nauczyciela nie da się nigdy odwzajemnić, a jego wgląd, wiedza i błogosławieństwo są teraz częścią mnie. Odkąd wróciłem z Indii osiem lat temu i zaangażowałem się w nowy obszar pracy, czas, jaki mogę poświęcić na studia tybetańskie, bardzo się skurczył. Raz jeszcze: to dobroć C. R. Lamy i jego zachęty skłoniły mnie, by przygotować tę książkę.

Serdeczne podziękowania należą się również Davidowi Tibetowi za jego wsparcie przy publikacji i oddanie dla całego przedsięwzięcia. Dziękuję również Barbarze Terris, Marii Phylactou, a zwłaszcza Kate, za ich pomoc przy przepisywaniu i redakcji tekstu.

Spis treści

Przedmowa....9
Wstęp....11
Wprowadzenie ogólne....15

CZĘŚĆ PIERWSZA – TŁUMACZENIA
Rozdział 1. Obszerne ustne instrukcje drogocennego mistrza dharmy Czetsangpy Ratny Śri Buddy (I)....31
Rozdział 2. Patrul Rinpocze, Krótkie wyjaśnienie schronienia i bodhiczitty w formie komentarza do tekstu *Sangs rgyas chos tsog ma*.... *63*
Rozdział 3. Obszerne ustne instrukcje drogocennego mistrza dharmy Czetsangpy Ratny Śri Buddy (II)....77
Rozdział 4. Czime Rigdzin Rinpocze, Medytacja i recytacja Wadżrasattwy, która oczyszcza błędy i zaciemnienia....85
Rozdział 5. Obszerne ustne instrukcje drogocennego mistrza dharmy Czetsangpy Ratny Śri Buddy (III)....101
Rozdział 6. Rigdzin Godem, Napomnienie w słowach o nietrwałości.... 131
Rozdział 7. Patrul Rinpocze, Wyjaśnienie dwóch prawd zgodnie z poglądem mahajany....135
Rozdział 8. Nudan Dordże, Bezpośrednie wprowadzenie w stan buddy wykraczający poza konceptualizacje....151
Rozdział 9. Padmasambhawa, Naturalny stan i stan pomieszania....163
Rozdział 10. Patrul Rinpocze, Samoistnie wyzwalające zrozumienie: dogłębna metoda osiągnięcia oświecenia przez Wielką Pierwotną Doskonałość.... 173
Rozdział 11. Patrul Rinpocze, Kwintesencja w Trzech Stwierdzeniach, Wyjątkowe nauki Khepa Śri Gjalpo....191

Rozdział 12. Maitripa, Krótkie wyjaśnienie Wielkiego Symbolu (mahamudry) 215
Rozdział 13. Saraha, Skarbiec pieśni, które stanowią tajemne instrukcje mahamudry.....219

CZĘŚĆ DRUGA – WYKŁADY

Wprowadzenie do wykładów.....233
Rozdział 14. Schronienie i bodhiczitta 235
Rozdział 15. Przekaz dharmy.....253
Rozdział 16. Cztery cechy rzeczywistości.....269
Rozdział 17. Trzy stwierdzenia Garaba Drodże.....283

Kilka słów do wydania polskiego 293
James Low – nota biograficzna.....295

Przedmowa

Przedmiot rozważań tej książki jest bardzo głęboki i trudny do zrozumienia; jest też stosunkowo mało zbadany przez ludzi Zachodu. Ten zestaw tłumaczeń bardzo się przyda studentom filozofii.

Nie można osiągnąć oświecenia bez praktyki poglądu, medytacji, postępowania i owocu, o których mowa w tekstach zamieszczonych w niniejszej książce. Omawiają one trzy ważne poglądy. Pogląd sutr przedstawia Patrul Rinpocze, kiedy wyjaśnia dwie prawdy. Saraha i Maitripa przedstawiają bezpośrednio mahamudrę, a pośrednio dzogczen. Pozostałe pisma dotyczą już wprost poglądu dzogczen i sposobu jego praktyki.

Jak to wyraził Padmasambhawa we wprowadzeniu do *Leudynmy* (*Le'u bDun-Ma*):

Istnieją cztery konieczne dharmy:

Potrzebujemy wyjaśnień dotyczących odcięcia nawykowych wzorców zachowania ciała, mowy i umysłu,

Potrzebujemy wyjaśnień dotyczących samoistnego wyzwolenia pięciu trucizn, kiedy się nasilają,

Potrzebujemy wyjaśnień dotyczących rozpoznania przeszkód spowodowanych przez nadzieje i wątpliwości, które pojawiają się, gdy popadamy w rozproszenie wynikające z kontaktów społecznych,

Potrzebujemy wyjaśnień dotyczących natychmiastowej reakcji na uchybienia w tantrycznych ślubowaniach.

James Low studiował u mnie przez wiele lat język tybetański, literaturę i historię. Otrzymał nauki od wielu tybetańskich lamów i uczonych, takich jak Jego Św. Dudziom Rinpocze. Nie tylko zgłębiał teksty, ale również przez wiele lat praktykował medytacje sutr, tantr i atijogi.

C. R. Lama
Profesor wydziału indyjsko-tybetańskiego
Uniwersytet Visva-Bharati

Wstęp

W każdym momencie życia, w każdym spotkaniu z innym człowiekiem, w każdym spotkaniu z samym sobą, wszystko jest całkowite. Nie ma luźnych końców nadmiaru czy niedoboru. Ta całkowitość, prosta doskonałość, nie oznacza jednak, że wszystko jest utkane zgodnie z jakimś mistrzowskim planem. Jest to raczej doskonałość nieskończoności, w której każdy moment jest nieograniczony. Cokolwiek się dzieje, objawi doskonałość, kiedy przestaniemy zmuszać się, by coś tworzyć, kontrolować, stawać się czymś, a pozwolimy na własną obecność w manifestującym się świecie. To kluczowy pogląd dzogczen, buddyjskie podejście do duchowej praktyki i codziennego życia, które wiąże się z utrzymywaniem otwartego rozluźnienia i radosnego, uważnego zainteresowania we wszystkim, co się wydarza.

Dzogczen pomaga nam uporać się z naszym lękiem przed unicestwieniem. Jeśli sądzimy, że świat czy inni ludzie nam zagrażają, to próbujemy mieć się na baczności. Często wówczas czujemy się sprowokowani – czy też sami siebie prowokujemy – i zapobiegawczo atakujemy na innych. Gniewamy się na ludzi, wykorzystujemy ich, poniżamy, by się poczuć bardziej bezpiecznie. Nam, ludziom, urodzonym w tym ciele z krwi i kości, o galaretowatych banieczkach oczu, mogą się przytrafić wszelkiego rodzaju wypadki i choroby, które zniszczą nasze zdrowie i szczęście. Rodzimy się, żyjemy i umieramy bezbronni. Próby odrzucenia bezbronności przez ustanowienie kontroli nad światem, choć zrozumiałe, są bezużyteczne, ponieważ niemożliwe, byśmy mieli władzę nad otoczeniem dłużej niż tylko przez chwilę.

Pogląd dzogczen mówi, że dążenie do kontroli w takim sensie to iluzja niewarta podtrzymywania, skoro można doświadczyć otwartej obecności wolnej od dylematu: kontrolować czy być kontrolowanym. Poprzez otwarcie się na wszystko, co się pojawia, jesteśmy – paradoksalnie – chronieni, ponieważ ryzyko, że zostaniemy sprowokowani do niebezpiecznych, egoistycznych czy pomieszanych zachowań się zmniejsza.

Według tybetańskiego przysłowia łatwiej opatulić własne stopy, niż próbować wymościć całą drogę. Obraz otulania swoich nóg nasuwa sugestię, że dobrze mieć bufor bezpieczeństwa między sobą a światem. To nie jest droga dzogczen. Dzogczen pokazuje nam, jak zmniejszyć tarcie między naszymi stopami a powierzchnią drogi. Uczy nas bezpośrednio, że nasze stopy i powierzchnia drogi nie są osobnymi rzeczami, które miażdżą się wzajemnie. Okazują się raczej procesem momentalnej obecności i rozpuszczenia, który powstaje z tej samej podstawy.

Wszystko, co się przejawia, mija. Kiedy zjawiska wyłaniają się, to tak jakby zaczynały istnieć, ale w rzeczywistości – jak ukazują kolejni autorzy w tym zbiorze – wszystko, co się pojawia, pozostaje niezrodzone; nigdy nie rozwija prawdziwie osobnego istnienia. Ten proces niezrodzonego przejawiania się jest ciągły. Nigdy się nie zatrzymuje. Dzień i noc myśli, uczucia, wrażenia, wspomnienia, powstają i mijają. Jeśli umiemy rozpoznać w nich zwykłe odbicia wewnątrz nieograniczonego, podobnego do lustra umysłu, nie pozostawią śladu. Jeśli jednak utożsamiamy się z tymi przejawieniami i zapadniemy się w lustrze, to przyjmujemy ograniczoną tożsamość, którą naznacza każde jedno doświadczenie.

Później, w miarę jak podróżujemy w tej śniegowej burzy różnorodnych manifestacji, budujemy sobie wyobrażenie realnego podmiotu i obiektów, manipulujących sobą w doraźnych sytuacjach. Przejmuje nas lęk przed tym tarciem, przed bólem oraz niepokój wywołany niedopasowaniem podmiotu i obiektu. Oto dlaczego po-

szukujemy solidnych butów chroniących ego. Staramy się wytworzyć możliwie najtwardszą i niezniszczalną strukturę „ja", bo to wydaje się nam najlepszym schronieniem wobec nieprzewidywalności zewnętrznych przedmiotów oraz wewnętrznych reakcji i impulsów, w ich nieskończonym procesie powstawania i mijania.

A jednak im bardziej substancjalni się stajemy, tym intensywniej odczuwamy nadmiar i deficyt wrażeń, uczuć, myśli. Zazwyczaj chcemy mniej albo więcej z tego, co się akurat wydarza, a to stwarza energetyczne napięcie, które za pośrednictwem intencji, nadziei i lęków, popycha nas w następną chwilę.

Pogląd dzogczen ukazuje, że dzięki rozluźnieniu możemy przedefiniować tę sytuację, ustanowić ją inaczej. Nie będziemy już musieli lękliwie chronić własnej tożsamości. Ten pogląd uczy nas, jak zintegrować zwykłe doświadczenia codzienności w otwartym wymiarze obecności, poprzez samo rozpoznanie, że wszystkie te zjawiska – czy wydają się być na zewnątrz, czy wewnątrz – w gruncie rzeczy są nieustannym strumieniem wychodzącym z i pozostającym wewnątrz samej obecności.

Bez względu na to, czy substancjalne rzeczy istnieją, czy nie, mamy do nich dostęp jedynie poprzez naszą świadomość, przez zdawanie sobie z nich sprawy. Świat istnieje dla nas jako doświadczenie. Jeśli jesteśmy w pełni obecni, wtedy świat, jego mieszkańcy i my sami – wszystko ukazuje się jako aspekty obecności, w głębokim i bezpośrednim doświadczeniu, które nie jest tylko intelektualnym czy konceptualnym zrozumieniem. Możemy bardzo dynamicznie, kreatywnie i pięknie uświadomić sobie, że świat i wszystkie istoty są odkryciem, nieustanną grą naszej własnej niezrodzonej obecności.

Ta książka zawiera wybór opatrzonych komentarzem tybetańskich tekstów, a ponadto dodatki w postaci moich wykładów na temat obecności, dualizmu i etyki. Kiedy przechodzimy przez gamę tradycyjnych buddyjskich poglądów, docieramy do sedna, jakim jest spoczęcie w naturze umysłu, co staje się kluczem do

pełnej znaczenia egzystencji. Ponieważ istnienie to gra wzajemnych powiązań, im bardziej nasze własne doświadczenie staje się klarowne, tym więcej przejrzystości, otwartości i współczucia możemy wnieść w proste, ale wymagające zadanie, jakim jest życie na tym świecie.

WPROWADZENIE OGÓLNE

Główna część tej książki to tłumaczenia tekstów, które zgromadziłem, gdy studiowałem w Indiach buddyzm tybetański. Większość z nich skopiowałem z małych prywatnych zbiorów praktykujących joginów. Tybetańscy jogini często przemieszczali się z miejsca na miejsce, a biorąc pod uwagę trudności transportowe w Tybecie w czasach przed chińską inwazją, jest zrozumiałe, że mogli nosić przy sobie zaledwie kilka pozycji. Z moich obserwacji wynika, że takie swoiste biblioteki zawierały zazwyczaj trzy rodzaje tekstów. Po pierwsze były tam zbiory krótkich tantrycznych *sadhan*, na które składają się różne – w zależności od linii przekazu – wizualizacje bóstw, ofiarowania i praktyki strażników dharmy. Takie skrypty opisali między innymi Beyer (1973) i Wayman (1977).

Drugi rodzaj stanowiły teksty codziennych praktyk. Klasztory posiadają własne zbiory modlitw znane jako *praktyki dharmy* (*Chhos-sPyod)*. Ich dłuższe lub krótsze wersje recytują codziennie mnisi, wykonujący najważniejsze rytuały, takie jak *przywołania strażników dharmy*. Dla przykładu *rDo-rJe Brag Chhos-sPyod* ma 489 stron, a wersja wydana wydane przez Dudzioma Rinpocze – 407 stron. Tybetańczycy, dzięki zwyczajowi głośnej recytacji tekstów, których kompozycja jest również sakralna, znali większość z nich na pamięć. Jogini nie nosili tego typu pism ze sobą, ponieważ były zbyt obszerne, ale w ich zbiorach zawsze można było znaleźć kilka modlitw. Należały do nich *Kunzang Monlam* (*Kun-bZang sMon-lam*) i *Leudynma* (*Le'u bDun-Ma)*, a także modlitwa z rozdziału szóstego tego zbioru (*Rigdzina Godema*).

Trzeci rodzaj tekstów był rozpowszechniony wśród joginów tradycji ningma i kagju (por. Tucci 1980). Chodzi o teksty dotyczące bezpośredniego doświadczenia natury umysłu, żywego doświadczenia rzeczywistości. Tybetańskie określenie jogina to *naldziorpa* (*rNal-'Byor-Pa*), czyli *ten, kto jest w kontakcie z naturalnym stanem*. Teksty ukazują wyraźnie, że jest to ścieżka paradoksu. Dzieje się tak, ponieważ aby osiągnąć najwyższy doskonały stan naturalnej obecności, potrzeba pilności w nierobieniu niczego szczególnego. W zebranych tutaj tłumaczeniach raz za razem powraca przesłanie, że niewiedzę i cierpienie wytworzone przez umysł najłatwiej zakończyć nie poprzez wysiłek mający na celu stworzenia czegoś innego, ale przez rozluźnienie i pozwolenie, by się uwolniły „jak wąż, który rozplata własny zwój".

Istnieje rozległa literatura dotycząca Dzogpa Czenpo (dzogczen), Wielkiej Doskonałości (*maha ati*) albo Wielkiego Zjednoczenia (*mahasandi*). Nie jest to jednak jakaś doktryna czy zbiór filozoficznych postulatów, lecz serie wyjaśnień, które pomagają praktykującym pozostać w ich własnym, naturalnym stanie. Od strony historycznej zostały omówione przez Evę Dargyay (1977) i innych, ja jednak nie będę zagłębiać się w ten temat. Wystarczy wspomnieć, że jogini, którzy czytali i praktykowali zamieszczone tutaj pisma, nie mieli wątpliwości, iż są to autentyczne wyjaśnienia dotyczące metod osiągnięcia oświecenia w ciągu jednego życia. Instrukcje dzogczen tradycyjnie dzieli się na semde (*Sems-sDe)*, longde (*Klong-sDe*) i mennagde (*Man-Ngag-sDe)*; każda z serii ma własny obszar zainteresowań i zbiór tradycyjnych komentarzy. Rozwinięcie tematu można znaleźć u Thondupa (1984, 1986) i Guenthera (1984). Teksty zamieszczone w tej książce koncentrują się bardziej na aspektach semde i mennagde, ponieważ krótko wyjaśniają pogląd dotyczący tego, czym jest oświecenie i niewiedza, a potem odnoszą się do problemów, które mogą powstać w trakcie praktyki. Nie tyle jednak przedstawiają teoretyczny punkt widzenia,

co raczej przemawiają głosem bardziej doświadczonego przyjaciela (por. rozdział dziesiąty).

Klasyczne pisma dzogczen, takie jak osiemnaście tekstów semde, są utrzymane w dość formalnym, archaicznym stylu, który może być trudny do zrozumienia (Longczenpa 1987). Natomiast zamieszczone tutaj tłumaczenia, może z wyjątkiem rozdziału ósmego i dziewiątego, cechuje styl osobistych, ustnych wskazówek. Przypominają homilie pełne porad i instrukcji, co przywołuje na myśl styl wczesnych *doha, pada* i *giti* (por. Kvaerne 1977, Bagchi 1935, Majumdar 1967). Charlotte Veaudeville tak pisze na temat wczesnych indyjskich form upowszechniania filozofii: „Podobnie jak w przypadku *doha*, *pada* używa się, by wyrazić duchowe prawdy w czytelnej i przyswajalnej formie, która może się bardzo podobać prostym ludziom, dzięki czemu mogą je ławo zapamiętać połączywszy je z melodią". Kiedy jogini spotykali się, by razem praktykować i świętować *ganaczakrę*, czyli krąg komunii, często śpiewano pieśni poglądu i osiągnięcia. Mimo że w Tybecie Milarepa mocno rozwinął tę tradycję, obecnie rzadko spotyka się tybetańskich joginów, którzy umieliby ułożyć i zaśpiewać podobne pieśni. Niemniej jednak nadal funkcjonuje osobisty, bezpośredni i prosty przekaz przesycony zamiłowaniem do symboli i metafor.

Życie Tybetańczyków nasiąknięte było religijnymi wyobrażeniami, symbolami i praktykami. Dopiero po chińskiej inwazji, kiedy za pośrednictwem uchodźców różne tradycje i praktyki przeniosły się do Indii i na Zachód, ukazały wartość wykraczającą poza drugorzędne formy tybetańskiej kultury. Sposób życia i wykształcenie ludzi studiujących te teksty sprawiały, że stanowiły one swoistą niszę i ogólnie były trudno dostępne. Na Zachodzie, po publikacji książki każdy zainteresowany może ją kupić lub wypożyczyć. W Tybecie duża część nauk dzogczen nawet nie została zapisana – utrzymywano je w tajemnicy i przekazywano ustnie. Jeśli zaś chodzi o teksty pisane, wiele z nich powierzano w formie manuskryptów jedynie

tym uczniom, co do których nauczyciel miał pewność, że zastosują je w praktyce.

Niemniej trzeba pamiętać, że te teksty nie powstały jako niezależne, absolutne stwierdzenia, funkcjonujące poza kontekstem buddyjskich nauk. Nie były również zapisem filozoficznych wywodów albo rozwijaniem interesujących koncepcji. Nie będę szczegółowo ich wyjaśniać, komentować czy dostarczać kontekstu niezbędnego dla ich zrozumienia – to niemożliwe. Czuję jednak, że dla zachodnich Czytelników bardzo ważne jest przemyślenie przedstawionych tu kwestii, przy uwzględnieniu poprawek, które wydają się nieodzowne. Pogląd dzogczen jak najbardziej na to pozwala. Dharma to nie muzeum – to żywe doznanie, które odkrywa się w odpowiedzi na indywidualne pragnienie. Początkiem jest uzyskanie bezpośredniego doświadczenia własnej naturalnej obecności i raczej mało prawdopodobne, by dostarczyło go samo czytanie tekstu. Ale odbieranie ze szczerym zainteresowaniem i przytomnością może wskazać, co należy zrobić.

Tutaj dochodzimy do jednego z wielkich problemów związanych z tłumaczeniem tekstów – odbiorcy są nieznani, nie ma dialogu, a zatem integralność przekazu jest szczególnie podatna na nadużycia w postaci niedorzecznych czy opacznych interpretacji ze strony tych, którym potrzebne są ezoteryczne ozdoby dla przystrojenia swego nadętego ego. Odpowiedzialność tłumacza jest natomiast z jednej strony ograniczona, bo kończy się w chwili publikacji książki, a z drugiej ogromna, bowiem do pewnego stopnia rozciąga się również na doświadczenia czytelników. Czytelnik może zrobić z tym zbiorem, co zechce – w tym sensie tekst pozostaje „samoistnie tajemny". Subtelnie się zmienia w zależności od tego, czy stanowi integralną część przekazu, czy jest potencjalnym bodźcem do praktyki, czy może sposobem na popisywanie się, a nawet źródłem głębokiego pomieszania.

Mimo że teksty zamieszczone w tej książce zostały napisane przez praktykujących medytację, a nie przez uczonych, wyraża-

ją esencję wielu setek lat głębokich studiów i praktyki. Nic w tym zatem dziwnego, że intensywne badania doprowadziły do wypracowania precyzyjnych, niemal technicznych terminów używanych do oddania różnych stanów – zarówno psychologicznych, jak i duchowych. Ponieważ te psychologiczne i duchowe stany są prywatne, często nie możemy o nich wnioskować na podstawie obserwacji zachowania drugiej osoby, a własne przeżycia medytacyjne zwykle bardzo trudno wyrazić nam słowami. Kłopot ten doprowadził do wypracowania języka z jednej strony bardzo skondensowanego, z drugiej – złożonego, dzięki czemu można oddać możliwie ściśle subtelne odmiany znaczeń i doświadczeń. Dlatego Czytelnik z Zachodu może stwierdzić, że język tej książki jest momentami dość trudny, i odnieść wrażenie, że opisuje zupełnie niejasne doświadczenia.

W jaki sposób te terminy mogą być w ogóle wyraziste, jeśli opisują coś, czego nigdy nie widzieliśmy? Mimo że chodzi po prostu o rozejrzenie się i ujrzenie czegoś, co zostało ukryte, jest to zdumiewająco trudne zadanie, ponieważ przeszkadzają nam nawyki tworzenia znaczeń. Aby przydarzył się prosty moment naturalnej świadomości, musi zostać przerwany strumień nawyków. Wymaga to zazwyczaj dyscypliny oraz praktyki, tu jednak paradoksalnie chodzi o praktykowanie „pustych" aktywności, aby otworzyć przestrzeń dla tego, co już jest, co ma się ujawnić. Na początku potrzeba chyba trochę wiary, by zaangażować się w tę praktykę, ale – mam nadzieję – pewne doświadczenia pojawią się nagle i dają autentyczną podstawę do zaufania.

Książka ta sugeruje, że my, ludzie, możemy doświadczyć stanu rozluźnienia, wyzwolenia, wolności od niepokoju, od depresji, od neurotycznych obsesji – a dojść można do tego poprzez skupienie uwagi na faktycznym działaniu umysłu. Ono tymczasem jest bardzo subtelne i aby dostrzec opisywane tu procesy, musimy rozwinąć w sobie zdolność utrzymywania wyraźnej i klarownej uwagi wobec

własnych mentalnych doświadczeń. Wymaga to od nas wysiłku, zwłaszcza że nasza kultura skłania nas do skupiania się raczej na zewnętrznym świecie złożonym z pozornie trwałych, oddzielnych rzeczy. Powstaje więc swego rodzaju błędne koło. Kiedy coś przebiega bez wysiłku, wydaje się nie mieć znaczenia. Dlaczego w ogóle mielibyśmy podejmować wysiłek, jeśli nie jesteśmy przekonani, że warto?

Zgodnie z buddyjską tradycją w tym momencie wkracza pojęcie karmy. Niektórzy ludzie przeglądający ten fragment po raz pierwszy będą zaintrygowani, co może stać się impulsem do zaangażowania przez resztę życia. Innym wyda się to kolejnym zagmatwanym nonsensem i porzucą książkę. To właśnie nasze szczęście, które w terminologii buddyjskiej nazywa się karmą, dojrzewaniem relacji, jakie w dawnych czasach nawiązaliśmy poprzez nasze działania.

Chociaż ta książka dotyczy dzogczen, zaczyna się od omówienia podstawowych poglądów na temat świata przedstawianych w buddyzmie tybetańskim. Niektóre kwestie odnoszą się do kosmologii (jak przekonanie o sześciu wymiarach istnienia) a inne podkreślają kruchość naszej sytuacji, nietrwałość i trudności w uzyskaniu cennych ludzkich narodzin. Kwestie te pozwalają stworzyć kontekst do zaangażowania się w buddyjską ścieżkę. Kiedy rozpoznajemy, jak dualistyczne poglądy ograniczają naszą wolność, w pierwszej chwili zaczynamy dążyć do ustalenia moralnych reguł doświadczenia. Wierzymy, że życie w zgodzie z tymi regułami doprowadzi nas do pewnego rodzaju wolności od cierpienia i kłopotów, chociaż samo w sobie nie wystarczy, aby wyzwolić nas z wypaczającego więzienia dualizmu.

Forma prezentacji poszczególnych poglądów może być dość trudna dla współczesnego Czytelnika; dotyczy to zwłaszcza pierwszego i drugiego rozdziału. Być może dzieje się tak dlatego, że autorzy tych tekstów nie znaleźli się nigdy pod wpływem modernizmu (niektórzy powiedzieliby, że nie zostali nim zbrukani). Mam na

myśli modernizm w bardzo ogólnym sensie całokształtu koncepcji i postaw, jakie rozwinęły się w Europie po epoce Oświecenia. Należą do nich idee, że wszystkie istoty rodzą się równe, że ludzie mają prawo do wolności i pogoni za przyjemnościami, że głównym źródłem cierpienia jest nadużycie władzy przez innych, że dążeniem wartym wysiłku albo celem życia jest osiągniecie samozadowolenia, że ludzi należy szanować za ich wysiłki, a obecne życie jest głównym centrum naszych zainteresowań.

Dla czytelników bazujących na takich przesłankach ta książka okaże się dość trudna, ponieważ autorzy przedstawionych tutaj tekstów za punkt wyjścia obierają zupełnie inny system wartości. Uważają, że w relatywnym kontekście (patrz: rozdział szósty) istoty nie rodzą się równe, ponieważ przychodzą na świat z różną karmą, odmiennym potencjałem i niejednakowymi kontekstami dla doświadczeń. Wierzą, że pogoń za przyjemnościami poprzez pobłażanie sobie i egocentryzm w żadnym wypadku nie jest prawdziwym celem życia.

Prezentuję tę książkę po części po to, by ułatwić Czytelnikowi odwrócenie się od poglądu na istnienie, który zakłada jedno życie i skupienie się na sobie samym. Wierzę bowiem, że nie jest to adekwatne rozpoznanie potencjału ludzkiej egzystencji. Uważam, że taki pogląd nie pomoże nam przygotować się na nieograniczone możliwości przyszłego życia, nie ułatwia też rozwijania altruizmu, gdyż perspektywa skoncentrowana na jednym życiu to przede wszystkim perspektywa skupienia na sobie. Nie sposób naukowo dowieść istnienia przeszłych czy przyszłych wcieleń, a jednak uznanie ich jest bardzo skutecznym sposobem na podminowanie centralnej pozycji ego i umieszczenia etyki w centrum naszego życia.

Ktoś, kto prowadzi burzliwy styl życia, tkwiąc w emocjonalnym i psychologicznym chaosie, będzie miał duże trudności w rozwinięciu poczucia sensu istnienia. W pierwszym rozdziale tej książki prezentowane są poglądy i idee, które mogą nam po-

móc opanować i powstrzymać niektóre destruktywne impulsy, jakie odziedziczyliśmy w postaci naszej karmy. Dzięki rozważaniom o nietrwałości i śmierci zmieniamy swoje myślenie o tym, co chcemy zrobić z własnym życiem. Tekst mówi nie tylko o tym, że życie jest krótkie i nie powinniśmy tracić czasu, ale również o tym, że trwa ono po śmierci, a nasze obecne działania później przyniosą konsekwencje. Nie możemy tak po prostu miło spędzać czasu na zabawie w słońcu, ponieważ doprowadzi to do sytuacji, w której opuścimy obecne życie bez żadnych dobrych środków na dalszy ciąg naszej nieustającej podróży. Musimy się raczej nauczyć odwlekania gratyfikacji i odkładania chwilowych przyjemności, aby rozwinąć mądrość i współczucie. Jeśli będziemy pracować w ten sposób, możemy zapewnić bezpieczną przyszłość sobie i wszystkim czującym istotom.

Idea polega na odwróceniu umysłu od skupionego na sobie samym nastawienia „najpierw ja" w stronę postawy bardziej dojrzałej, odpowiedzialnej, związanej ze służbą dla innych. Może nam się wydawać, że jest to dość ciężkie brzemię. Jeśli jednak nie podniesiemy go, wówczas rozluźniona, spontaniczna i otwarta praktyka dzogczen może skończyć się na zwykłym folgowaniu sobie.

Przez ostatnich czterdzieści lat ludzie na Zachodzie zmagali się, by anulować czy znieść barierę podziału na umysł i ciało, którą przypisuje się Kartezjuszowi. Przez długi czas zachodnia kultura głosiła ideę, że człowiek jest umysłem przebywającym w ciele, mentalną esencją oddzielną od naczynia, jakim jest ciało. Jednak od pewnego czasu, dzięki doświadczaniu ciała, ćwiczeniom takim jak joga, sziatsu, masaże czy terapie nastawione na procesy ciała, wielu ludzi zaczęło naprawdę zamieszkiwać swoje ciało, czuć: „Jestem moim ciałem!" i doznawać różnicy między ciałem jako rodzajem własności a przeżyciem ucieleśnionej egzystencji. Pogląd dzogczen może wspierać i rozwijać tego typu doświadczenie polegające na tym, że odkrywamy, iż jesteśmy tym światem, wszystko istnieje bez

podziałów jako gra przytomności, obecności wolnej od potrzeby wytyczania terytorium dla siebie i reszty.

Polem naszej świadomości staje się wówczas nieograniczone przejawienie, w którym pluska i bulgocze nieustanna różnorodność. Zaznaczają się kolory, dźwięki, wrażenia, a niektóre odczuwamy jakby wewnątrz naszego ciała. Jeśli odpuścimy swojemu redagowaniu, swojemu nadawaniu nazw typu „to jestem ja wewnątrz, a to ty na zewnątrz", to jesteśmy nieograniczenie obecni w odsłanianiu się doświadczenia nasyconego znaczeniem. Tej złożoności nie możemy uprościć poprzez uporządkowanie czy podsumowanie. A jednak nie zagraża nam, ponieważ subiektywność trwa dalej, osadzona i zależna, a obecność nie polega na wyrzeczeniu się swojej esencjonalnej tożsamości.

Jest to podejście całkiem odmienne od poglądu mahajany, w którym staramy się być świadomi innych ludzi i ich cierpienia. W ramach niego wychodzimy z założenia odrębności, istnienia samoistnych monad; możemy wówczas próbować ulżyć cierpieniu innych ludzi. Decyzja, by pomagać innym – ślubowanie bodhistattwy (patrz: rozdział drugi i trzeci) – widziana jest jako kosmiczne wydarzenie, fundamentalne naznaczenie, które wyróżnia bodhisattwę wśród zwykłych istot. O tej decyzji mówi się jak o wyborze: czy być połączonym z innymi ludźmi, czy też nie. Niemniej z perspektywy dzogczen nie mamy takiego wyboru. Oświecenie nie jest gdzie indziej. Inne istoty nie są fundamentalnie oddzielne: nie mamy dokąd uciec, ponieważ nasze istnienie nie może wykluczać innych.

Nasze życia rozwijają się w nieskończenie zawiłą sieć bycia i działania. Na nasze poczucie istnienia wpływają podejmowane przez nas działania, ich interpretacje i reakcje na nie płynące od nas i od innych. A nasze zachowania, możliwości, jakie jesteśmy w stanie dostrzec, wybory, których jesteśmy w stanie dokonać i zrealizować, powstają i są podtrzymywane poprzez nasz sposób bycia, nasze świadome i nieświadome poczucie siebie. Napięcie, jakie tworzy się

między naszymi pragnieniami a pragnieniami innych, prowadzi do wyprodukowania społecznej tożsamości, stania się osobą w świecie. Ta tożsamość potrzebuje zdolności adaptacji i utrzymania ciągłości w obliczu zmian w nas i na zewnątrz. Termin *karma* zasadniczo odnosi się właśnie do tego procesu tworzenia siebie w kontekście dualistycznej percepcji i interakcji.

Nie możemy uciec z sieci iluzji. Im bardziej próbujemy się z niej wyrwać, im bardziej walczymy czy staramy się być czymś innym, tym bardziej się wikłamy jak mucha próbująca uwolnić się z pajęczych sieci. Rozwiązanie polega na zmianie perspektywy, usadowieniu siebie w miejscu nie-przywiązania, otwartości i gry.

Bez względu na to, jakie tworzymy poczucie rzeczywistości albo poczucie siebie, jakkolwiek realne i trwałe nam się ono wydaje, to jest to konstrukcja, która z czasem przeminie. Ponieważ polegamy na zjawiskach jako na faktycznie istniejących, budujemy zamki na piasku i czujemy się skrzywdzeni i zagubieni, kiedy drżą fundamenty. W takich chwilach, gdy próbujemy – mimo dramatycznych zmian – nie tracić kontroli nad swoim życiem, zwykle bardzo polegamy na myśleniu magicznym. Media są pełne pomysłów i metod, dzięki którym nasze życie ma nabrać znaczenia – nawiązywanie przyjaźni, wywieranie wrażenia na innych, zdobywanie tego, czego chcemy. Każde nowe rozwiązanie ukazane jest nam jako ostateczna odpowiedź, zostajemy zaproszeni do przyjęcia w niej schronienia, do zaufania, że poskutkuje właśnie tą przemianą, jakiej poszukujemy.

Obecnie *oryginalny* zaczął oznaczać *nowatorski*, *inny*, *wytwór „oryginalnego umysłu"*, kogoś zdolnego skonstruować coś nowego. Teksty zawarte w tym zbiorze ukazują inny aspekt oryginalności, ten dosłowny – połączenia ze źródłem, z głębią, z początkiem.

Oryginalna, pierwotna natura, o której piszą te teksty, nie jest czymś innym, do czego powinniśmy dążyć, żadnym nowym celem, który musimy osiągnąć. Jest raczej tym, co się odsłania, kiedy po-

zwolimy, by rozsupłał się kokon naszych wymysłów. Ujawnia się w trakcie dekonstrukcji, nie jest jednak niczym konkretnym, ponieważ leży poza urzeczowieniem. Tutaj zawodzi znana zachodnia biegunowość natury i kultury. W tym znaczeniu *natura* staje się podstawą zarówno dla natury, jak i kultury. Jest tak dlatego, że natura w potocznym rozumieniu tego słowa – jako to, co jest dane, to, co niezmienione przez adaptacje czy zamiary ludzkiej kultury – nie jest bardziej czysta ani mniej sztuczna niż najbardziej frywolne nowinki współczesnej ekstrawagancji. Dzieje się tak, ponieważ nasze teksty wyraźnie rozpoznają naturę w konwencjonalnym tego słowa znaczeniu jako coś, co wykracza poza konkretność – stanowi aspekt pustki, aspekt gry obecności. Z tego powodu natura w żadnym razie nie jest bardziej pierwotna czy podstawowa niż świadome wytwory dekadenckiej kultury. Może wydawać się, że natura istnieje przed dualistyczną świadomością jako rodzaj pierwotnej materii, od której jaźń oddziela się za pośrednictwem języka, to jednak nie gwarantuje jej istnienia *sui generis*. Gra obecności nie ma granic, w tym tańcu nikt nie podpiera ścian. To, co się ukazuje, nie jest powrotem do pierwotnego uwarunkowania ani rozwinięciem w całkowicie nowy, inny stan oświecenia. Nie ma żadnej szczególnej pozycji, jaką należy sobie przyswoić, ani specjalnego sposobu zachowania, jaki należy wypracować. Wszystko bowiem, co się pojawia, wszystko, co w ogóle może się pojawić, istnieje w obrębie placu zabaw naturalnego stanu. Zmiana nie dotyczy treści naszej świadomości, ale jakości samej świadomości. Kwestia ta została rozwinięta w rozdziale dziewiątym, zatytułowanym *Naturalny stan a stan pomieszania*, gdzie poddany został analizie proces uwalniania.

Paradoksalnie bardzo trudno nam pozwolić sobie na naturalną całość czy doskonałość doświadczenia. Trudno po prostu się rozluźnić i pozwolić, by świat się objawił. Trudno przezwyciężyć lęk przed wygaśnięciem wypracowanego ja, bo tak naprawdę przełamujemy go jedynie przez poddanie się jemu, dopuszczenie

jego obecności. Przestrzeni wystarczy dla wszystkiego, wielość i złożoność są bogactwem przejawienia. I zatroszczą się same o siebie, jeśli na to pozwolimy. Niemniej oddzielenie siebie od świata, umieszczanie siebie poza obecnością doświadczenia poprzez przechodzenie przez to doświadczenie w kategoriach siebie i innego, pociąga za sobą przekonanie o odpowiedzialności za to, co jest. Kiedy stwierdzamy, że działania są nasze, nie tylko oddzielamy je od działań innych, ale umieszczamy siebie w swoim ja. Mamy terytorium do utrzymania i chronienia, co sprawi, że będziemy bardzo zajęci i pełni lęków.

Niemniej, jak ukazują teksty tego zbioru, starania wytwarzają jedynie przyczyny dalszych starań. Nasze zadanie polega nie na podejmowaniu zadań, ale na pozwoleniu, by nasze miejsce w świecie samo się ukazało. Jesteśmy tutaj, w tym świecie, podtrzymywani przezeń – jako jego część. Świat nie jest naszym przyjacielem ani wrogiem; po prostu jest, a my w nim też po prostu jesteśmy. Nie jest to stan podmiotu wewnątrz, który patrzy na świat-obiekt gdzieś tam. Nie możemy tego doświadczenia osiągnąć za pośrednictwem słów, ponieważ nie jest to pozycja, którą powinniśmy zdefiniować albo do której mamy się odnieść. A mimo tego w Tybecie powstała rozległa literatura dotycząca tego poglądu – nie jako owoc dyskusji na temat pewnych idei czy rezultat rozwoju danych koncepcji, ale jako wynik doświadczenia – patrzenia w lustro umysłu. Jest to fenomenologia, która zaczyna się i kończy uwagą poświęconą świadomości, odsłonięciu obecności świata. Doświadczalna przejrzystość w odniesieniu do fenomenologii umysłu przywołuje ogólną przejrzystość, ponieważ jeśli raz znaczenie zostało uwolnione od polegania na koncepcjach, nie ma już żadnych granic. Dokładne przyglądanie się rzeczom, jakie są, oddanie wobec chwili w jej wyjątkowości, wiąże się ze świeżością uwagi w taki sposób, że obecności nie zaciemniają ślady przeszłości ani adaptacja do szacowanej przyszłości.

Nie podaję definicji dzogczen, ponieważ wyrażają ją teksty, a wszelkie redukcyjne komentarze z mojej strony mogłyby tylko zaszkodzić. Nie próbuję wyjaśniać tekstów, bo tak naprawdę są one samoistnym wyjaśnieniem (współczesne objaśnienia podaje Guenther (1984)). Starałem się raczej komentować pewne najbardziej charakterystyczne kwestie każdego tekstu chcąc zachęcić Czytelników, by raz za razem powracali do lektury, aż stopniowo wyłoni się prawdziwe znaczenie. Kiedy oglądamy obraz, w naszej głowie może pojawić się cała seria myśli dotycząca techniki pędzla, perspektywy, kolorystyki, kształtów, tła historycznego itd. Cała ta wiedza, i identyfikacja różnych aspektów jest bardzo ważna, istnieje jednak zagrożenie, że przerodzi się to w monolog. Musimy dać także przestrzeń na to, by sam obraz mógł do nas przemówić; powinniśmy się rozluźnić, otworzyć i przyjąć to, co ma do powiedzenia. Podobnie sprawa ma się w przypadku tych tekstów – wystarczająca wiedza na temat buddyzmu i umiejętność umiejscowienia ich w historycznym, kulturowym, filozoficznym i lingwistycznym kontekście mogą być bardzo przydatne. Ale ważne również, a nawet o wiele ważniejsze, to pozwolić, by tekst przemówił własnym głosem, by mówił i był słyszany. To się raczej nie zdarzy w przypadku pospiesznej lektury nastawionej na zaliczenie pozycji. Te pisma przypominają dobrych przyjaciół, ich wartość rozwija się w relacji, a nowe aspekty ukazują się przy każdym spotkaniu. To dlatego na manuskryptach często zostało tak wiele śladów palców i obszarpane brzegi. Czytane są nie po to, by wypełniać obowiązek związany ze ślubowaniem, ale jako inspiracja i przyjemność, jako ucieleśnienie zasady guru.

W przekładach starałem się przekazać styl każdego z autorów i zachować równowagę między dosłownością a interpretacją.

Same teksty, jak już pisałem, należą do tradycji. Doświadczenie naturalnego stanu, chociaż może nastąpić spontanicznie, zwyczajowo jest przekazywane przez nauczyciela, poprzez obecność jego własnego doświadczenia tego stanu. Liczba wykwalifikowanych na-

uczycieli w łonie tradycji tybetańskiej jest prawdopodobnie coraz mniejsza. Co więcej, pojawiło się wielu fałszywych guru, zaś dodatkową przeszkodą jest konieczność porozumienia się ponad barierami różnic kulturowych. Niemniej wiele można zrobić samemu. Chociaż tłumaczeń dokonałem w ramach tradycyjnego przekazu, starałem się ukazać te teksty w taki sposób, by Czytelnik mógł w nie wkroczyć z własnej, obecnej pozycji. Zgodziłbym się z Jeanem Laplanche, który mówi: „Idealne tłumaczenie unika interpretacji, to znaczy, pozostawia Czytelnikowi własną zdolność interpretacji". Znajdujemy drogę, gdy ją gubimy, bo droga, którą podążamy, to przedłużenie naszych własnych uprzedzeń. Jeśli będziemy angażować się w te teksty, możemy odkryć, że nie zmierzamy w stronę specyficznego znaczenia, ale znajdujemy się w strumieniu możliwości, które zachęcając nas do interpretacji, stopniowo ukazują swoją przejrzystość i pozwalają na odkrycie obecności. Wartością tych pism w naszych czasach jest być może to, że pozwalają zakwestionować nasz pogląd na świat, a nam samym – bawić się.

Część pierwsza

Tłumaczenia

ROZDZIAŁ 1

OBSZERNE USTNE INSTRUKCJE DROGOCENNEGO MISTRZA DHARMY CZETSANGPY RATNY ŚRI BUDDY – CZĘŚĆ I

Nie udało mi się dotrzeć do dat związanych życiem Czetsangpy ani zbyt wielu informacji biograficznych na jego temat. Jak wskazuje wstęp do jego nauk, był szanowanym uczonym, zaś sam tekst został skompilowany z notatek jego uczniów. Kiedy go czytamy, mamy wrażenie jakbyśmy byli w jednym pomieszczeniu z Czetsangpą, kiedy ten przekazuje nie tylko formalne szczegółowe nauki, ale również swoją intensywną i głęboką wiarę w ich wartość, pełen serdecznej troski o swoich uczniów.

Czetsangpa w swoich instrukcjach przechodzi od podstawowych zagadnień wstępnych aż do niedualnego poglądu – to typowe całościowe nauki, jakich mógłby udzielić współczesny lama. Rzeczywiście wstępne wyjaśnienia, począwszy od prawd o wartości i możliwościach ludzkiego odrodzenia, zawierają się również pośrednio w pozostałych tekstach, ponieważ głębsze nauki dharmy umieszczone w tym kontekście stają się bardziej owocne (por. Wangchug Dorje 1978, Thrangu Rinpoche 1978).

Od czasów debaty w Lhasie (por. Demieville 1952), kiedy to Kamalasila wygrał spór z Haszangiem Mahajaną, oficjalnym buddyjskim poglądem w Tybecie stała się stopniowa ścieżka. Często interpretuje się ją tak, że należy przejść bardzo długie przygotowania, zanim zastosuje się tantryczne praktyki przekształcenia, nie wspominając już o bezpośrednim wprowadzeniu dzogczen. W ningmapie

natomiast zwykle przyjmowano założenie, że dharma jest tak różnorodna, ponieważ uwzględnia wszystkie istoty, a różne istoty mają różne możliwości i inklinacje. Dlatego nie wszyscy potrzebują podążać klasyczną ścieżką od A do Z; trzeba raczej uwzględnić potrzeby uczniów stosownie do ich aktualnego poziomu rozwoju. Nauczyciel dzogczen nie jest zainteresowany szkoleniem wykształconych sług dharmy, chce raczej umożliwić zrozumienie siebie tym, którzy tego pragną. Dharma jest po to, by pomagać ludziom, a nie czynić z nich niewolników instytucji.

Związek między nauczycielem a uczniem odgrywa kluczową rolę. Mistrz powinien zrozumieć poziom rozwoju ucznia i udzielić mu stosownych nauk, tak jak matka, która postępuje odpowiednio wobec dzieci w różnym wieku. Esencją instrukcji dzogczen jest wprowadzenie w to, czym jesteśmy, w to, jak odczuć obecność autentycznego istnienia i jak jej nie stracić. A ponieważ początkujący i tak raz za razem ją gubią, ważne, by zrozumieli choć trochę, co się wówczas dzieje – czyli naturę samsary – i nauczyli się, jak sobie z tym radzić. Dlatego sednem sprawy nie jest postęp na ścieżce dziesięciu poziomów bodhisattwy albo dziewięciu jan, jak gdyby można było rozwijać własną zdolność oświecenia. Wrodzona natura buddy (De-gShes sNying-Po), źródło lub podstawa, jest esencją stanu buddy, celem czy spełnieniem. Nie wymaga rozwijania albo doskonalenia, ale powinna zostać odkryta. Pojawiają się tutaj duże problemy natury językowej, ponieważ pogląd mahajany nie jest oczywiście w swej esencji inny (patrz: rozdział siódmy). Sęk chyba w tym, co zrobimy z odczuciem postępu. Nawet bowiem jeśli wiemy, że esencja, do której zmierzamy czy w której jesteśmy, pozostaje niezmienna, to im dłużej praktykujemy, niezależnie w jakim systemie, doświadczamy przecież zmian czy też rozwoju naszych zdolności. Dzogczen podkreśla pierwotną doskonałość – przez zniszczenie wszystkiego, co skonstruowane, z rezultatem praktyki włącznie, jasno ukazuje się to, co wrodzone. Innymi słowy z relatywnym wymiarem praktyki – postępem i osiągnięciami,

jak również błędami i trudnościami – musimy się uporać przez otwartość przytomnej obecności, ponieważ złoty łańcuch potrafi spętać tak samo, jak żelazny.

Fragment nauk Czetsangpy dotyczący karmicznych działań i ich skutków podkreśla wagę świadomych wyborów, bycia w porządku wobec świata. Mimo że różne rodzaje działań i ich konsekwencje przedstawiono w formalny, niemal dogmatyczny sposób, wyraża się tutaj zasada, że wydarzenia mogą być zrozumiałe. Nie musimy tkwić w ciągu nawykowych akcji i reakcji, możemy dokonywać wyborów – a żeby móc ich dokonać, warto, abyśmy wiedzieli, jak wysokie są stawki. Dlatego tak ważne jest przyjęcie osobistej odpowiedzialności. A wtedy można rozluźnić nawyk nadziei i lęków i porzucić własne światowe zainteresowania, jak mówi autor w fragmencie dotyczącym tej kwestii. Pomoże nam to poradzić sobie z emocjonalnym oporem wobec iluzorycznej natury zjawisk, ponieważ ukazuje korzyści płynące z uwolnienia się od trosk, kiedy to obecności świadomości doświadczmy bez chwytliwego zaangażowania w jej zawartość.

TEKST

Kłaniam się Mistrzowi Awalokiteśwarze i przyjmuję schronienie.

Prolog

Nauki z trzech cyklów nauczania Czetsangpy Śri Buddy, cennego mistrza dharmy, posiadającego moc praktyki Awalokiteśwary.

Są to: *Cykl jego rozległych ustnych instrukcji*, *Cykl wielkiego zbioru pieśni pustki*, *Cykl małego zbioru pieśni na róże tematy*. Tutaj wszystkie nauki *Cyklu rozległych ustnych instrukcji* przedstawiono zgodnie z porządkiem. Niechaj ta praca zostanie pobłogosławiona przez bóstwa trzech korzeni praktyki: guru, dewę i dakinię.

Wprowadzenie

Cenny Mistrz powiedział:

Osiągnęliśmy trudne do uzyskania narodziny, tutaj na południowym kontynencie Dżambudwipy, gdzie rozpowszechniona jest dharma. Zdobyliśmy możliwości i szanse płynące z cennego ludzkiego odrodzenia, tak trudnego do uzyskania. Mamy pięć funkcjonujących organów zmysłów, tak trudnych do uzyskania w doskonałej formie. Odrodziliśmy się w tym okresie rozprzestrzeniania się cennych nauk Buddy, kiedy trudno jest odrodzić się jako człowiek. I spotkaliśmy w pełni dojrzałego nauczyciela, którego trudno spotkać.

Po tym, jak otrzymaliśmy cenną, świętą dharmę, którą tak niełatwo otrzymać, nadchodzi czas na praktykę. Kiedy pomyślimy, jak trudno uzyskać te możliwości i sposobności i zrozumiemy, że sy-

tuacja ta jest nietrwała, zaś śmierć – nieuchronna, musimy zmienić swoje nastawienie i przestać poddawać się rozleniwiającej obojętności. Musimy niezachwianie praktykować instrukcje naszego świętego nauczyciela, z takim wigorem, z jakim człowiek gasi ogień na czubku swojej głowy. Jeśli chcemy osiągnąć trwały owoc stanu buddy, koniecznie musimy praktykować teraz, więc nie marnujmy ludzkiego życia na błąkanie się to tu, to tam, ale pracujmy, by przygotować się na czas śmierci.

Proszę, utrzymujcie to w umyśle.

Obszerne wyjaśnienia dotyczące trudności w uzyskaniu wolności i sposobności

Om Mani Padme Hung Hri

Teraz, osiągnąwszy czystą podstawę tej tak trudnej do uzyskania cennej ludzkiej egzystencji, mamy wolności i możliwości, najważniejsze, byśmy praktykowali świętą dharmę, która prowadzi do trwałego rezultatu w postaci stanu buddy. Jeśli teraz nie będziemy praktykować dharmy, to nie uda się nam znowu uzyskać tych możliwości i wolności.

Zgodnie z naukami sutr istnieje osiemnaście aspektów możliwości i wolności, natomiast zgodnie z naukami tantry można osiągnąć niezniszczalne wadżra-ciało, uzyskawszy sześć dhatu (ziemia, ogień, powietrze, woda, przestrzeń i świadomość). Niemniej oba systemy mówią, że nie sposób osiągnąć to ciało bez ogromnej zasługi nagromadzonej przez niezliczone eony. Buddowie nie twierdzą, że cenne ludzkie odrodzenie można osiągnąć poprzez robienie czegokolwiek. Ma ono specyficzne przyczyny.

A teraz – jak sądzicie? – ilu spośród ludzi posiada rzeczywiście cenną egzystencję? Nie każde ludzkie życie jest cenne. Mówi się o pięciu rodzajach ludzkiego życia: (1) zwykłe ludzkie życie, (2)

powszechne ludzkie życie, (3) źle prowadzone ludzkie życie, (4) ułomne ludzkie życie, (5) cenne ludzkie życie wyposażone w wolności i możliwości.

1. Zwykłe ludzkie życie oznacza narodziny w kraju barbarzyńców, który nigdy nie został odwiedzony i zmieniony przez buddę i w którym nigdy nie słyszano dźwięku dharmy. A jeśli nawet taka osoba rodzi się w kraju, gdzie jest dharma, podąża za inną wiarą.
2. Powszechna ludzka egzystencja oznacza, że dana osoba nie potrafi odróżnić dobrych działań od złych. Na pierwszym miejscu stawia zdobywanie jedzenia, ubrań i sławy, co zajmuje jej cały czas.
3. Źle prowadzone ludzkie życie oznacza, że jeśli można wybrać między bogactwem dharmy a małą częścią materialnego bogactwa, wybrane zostaje materialne. To błędne zrozumienie nie pozwala dostrzec różnicy w wartości tego, co szlachetne, od tego, co zepsute. Bez wiedzy o tym, jak działać właściwie, życie mija na popełnianiu zła.
4. Ułomna ludzka egzystencja oznacza, że kalekie organy zmysłów albo – nawet jeśli zmysły działają – bycie ograniczonym jak zwierzę.
5. Cenne ludzkie odrodzenie to takie, w którym jest osiem wolności i dziesięć możliwości.

Uniknięcie narodzin w ośmiu sytuacjach, w których są przeszkody, nazywane jest ośmioma wolnościami. Tych osiem trudnych sytuacji stanowiących przeszkody w praktyce dharmy to:

1. narodziny w piekle, gdzie cierpi się męki wielkiego gorąca albo zimna, i z tego powodu nie jest się w stanie praktykować dharmy,
2. narodziny jako nienasycony duch, gdy jest się nękanym okrutnym pragnieniem i głodem, tak że nie można praktykować dharmy,

3. narodziny jako zwierzę, gdy cierpi się z powodu głupoty i otępienia i nie jest się w stanie praktykować,
4. narodziny jako długowieczny bóg, który z powodu wielkiego bogactwa, przyjemności i długiego życia ma niewiele bezpośredniej świadomości, na końcu życia doświadcza cierpienia upadku do trzech niższych światów niedoli, więc nie może praktykować dharmy,
5. narodziny w niecywilizowanym plemieniu, gdy nie wiadomo, jak odróżnić to, co szlachetne, od tego, co złe, więc nie ma się możliwości praktykowania dharmy,
6. narodziny jako ktoś o błędnych poglądach, kto nie wierzy w Trzy Klejnoty, Buddę, Dharmę i Sangę, ani w związek między działaniami a ich skutkami (karmę), przez co nie ma możliwości praktykowania dharmy,
7. odrodzenie w kraju barbarzyńców albo tych, którzy hołdują niebuddyjskim poglądom, mimo że w kraju jest dharma, gdy nie słyszy się mowy Buddy i nie ma się możliwości praktykowania dharmy,
8. narodziny w ciele ograniczonego umysłowo, kiedy nie ma się odpowiedniej podstawy, by zrozumieć dharmę, brakuje więc możliwości praktyki.

Z dziesięciu możliwości pięć dotyczy nas samych:

1. funkcjonująca podstawa w postaci doskonałego ludzkiego ciała,
2. odrodzenie się w kraju, gdzie rozpowszechniona jest dharma,
3. posiadanie pięciu organów zmysłów wolnych od błędu,
4. niepopełnienie żadnego z pięciu nieograniczonych grzechów albo żadnego skrajnego działania, od którego trudno się odwrócić (na przykład bycie rzeźnikiem),
5. posiadanie wiary w czystą dharmę.

Pięć możliwości, które zależą od innych, to:

1. pojawienie się na świecie naprawdę czystego i doskonałego buddy,
2. udzielenie przez Buddę nauk Dharmy,
3. ciągłe utrzymywanie tych nauk,
4. istnienie Sanghi, czyli zgromadzenia tych, którzy mają realizację poprzez praktykowanie Dharmy,
5. przekazywanie Dharmy przez współczujących nauczycieli, którzy mają wielką miłość dla oddanych uczniów.

Jeśli mamy tych osiemnaście możliwości i sposobności, to całą tę sytuację nazywamy posiadaniem cennej ludzkiej egzystencji. Mówi się, że jest cenna, ponieważ jeśli wykorzystamy ją na zdecydowaną praktykę dharmy, możemy uzyskać pożytek w postaci wszystkiego, co wspaniałe dla siebie i wszystkich innych istot.

Jednak tak jak kwiat Udambara, który kwitnie tylko wtedy, gdy budda pojawia się na tym świecie, to cenne ludzkie istnienie jest trudne do uzyskania. Tę trudność obrazuje przykład, przyczyny oraz prawdopodobieństwo.

Aby podać stosowny przykład, można powiedzieć, że jeśli rzucimy garść grochu na ścianę o bardzo gładkiej powierzchni, istnieje pewna szansa, że jedno z ziaren przylgnie do niej. Tak samo trudno istotom sześciu światów uzyskać cenne ludzkie ciało, jak temu groszkowi przylgnąć do ściany.

Przyczyną dla uzyskania ludzkiego ciała jest troskliwe utrzymywanie bardzo czystej moralności. Jednak moc naszych splamień (głupoty, pożądania, gniewu itd.) jest ogromna, a niewiele mamy siły – wynikającej z dobrych działań – by się im przeciwstawić. Mamy także mnóstwo złych nawyków, dlatego tak trudno utrzymać bardzo czystą moralność.

Rzadkość tych sposobności można zilustrować liczbami. Podczas gdy istoty sześciu światów są tak liczne, jak gwiazdy na noc-

nym niebie, te, które osiągają cenną ludzką formę, są niczym gwiazdy widoczne za dnia.

Jeśli mamy to cenne ludzkie życie, tak rzadkie i trudne do uzyskania, a poświęcamy je na puste światowe działania i do końca naszych dni podążamy senną, pełną wahań ścieżką, to okaże się, że je zmarnowaliśmy. Gdy na przykład odkryjemy skazę na beli farbowanego materiału, możemy powiedzieć, że się przepadł i czuć żal. Albo gdy zepsuje się baryłka piwa, możemy poczuć się nieszczęśliwi. Skoro marnowanie się takich rzeczy wydaje nam się smutne, to jakąż dopiero ogromną stratą jest roztrwonienie osiemnastu wolności i możliwości cennej ludzkiej egzystencji.

Dobrze to przemyślcie, ponieważ jeśli chcecie trwałego szczęścia i spokoju stanu buddy, musicie praktykować teraz. W tym momencie, w tym życiu musicie stać się odpowiedzialnymi osobami, które są w stanie rozpoznać wyjątkową okazję i w pełni ją wykorzystać. To obecne życie ma ogromną moc, gdyż stanowi ważny etap, z którego idzie się w górę albo w dół w sześciu światach. Na tym etapie można spaść do trzech niższych światów. Wtedy, nawet jeśli urodzimy się z rogiem na głowie czy w ustach, jako jedno z wyższych zwierząt w najwyższym z trzech niższych światów, jeśli ktoś nam poradzi, że przez jedno powiedzenie mantry Mani Czenrezi, osiągniemy stan buddy, nie będziemy, wiedzieli, jak ją powiedzieć. W takiej sytuacji nie ma możliwości praktyki dharmy.

Każdy musi sam sobie szczerze wziąć do serca tę radę i w to uwierzyć. Naprawdę konieczne jest potraktowanie serio tych możliwości, aby poważnie praktykować cenną i wspaniałą dharmę. Proszę, zachowajcie to w umyśle.

Wyjaśnienie nietrwałości i śmierci

Om Mani Padme Hung Hri

Teraz, kiedy osiągnięta została ta bardzo rzadka i cenna ludzka egzystencja, trzymajmy się sedna tych możliwości i nie traćmy wspaniałej okazji. Musimy praktykować świętą dharmę. W przeciwnym razie to ciało, które nie ma esencji, gwałtownie się zmieni i umrze.

Co do natury nietrwałości, to zarówno zewnętrzne naczynie wszechświata, jak i jego zawartość, wszystkie czujące istoty, są nietrwałe. Cztery wielkie kontynenty i osiem mniejszych wokół Góry Meru są również przemijające. Mówi się, że na końcu kalpy czy eonu niszczy je siedem ogni i jedna powódź, są więc doczesne.

Mówiąc bardziej szczegółowo: w jednym roku mija dwanaście miesięcy, w ciągu których pory roku następują po sobie, a w rzekach przybywa i ubywa wody. Długość lat i miesięcy jest określona i nie potrafimy zmieniać jej według naszych pragnień. Wrogowie stają się przyjaciółmi, a przyjaciele wrogami. Wszystko, na co spoglądamy, okazuje się tymczasowe. W ciągu dwudziestu czterech godzin jest światło dnia i mrok nocy, wschody i zachody słońca i księżyca. Zmieniają się języki, powstają dialekty, nowe słowa. Krótko mówiąc, z minuty na minutę ciągle wszystko się zmienia, nietrwałość jest wszechobecna.

Co więcej, tak dla nas cenne i ważne, tak niezbędne, nasze ciało, którego strata czy uszkodzenie napawa nas smutkiem, jest również nietrwałe. Kochamy nasze je, więc kiedy jesteśmy głodni, karmimy je smacznym jedzeniem. Odczuwamy pragnienie, więc poimy je wieloma smacznymi napojami. Odczuwamy zimno, więc ubieramy je ciepło. Czujemy, że może stać się brzydkie lub nieatrakcyjne, więc ozdabiamy je klejnotami, smarujemy kosmetykami, czyścimy z wielką dbałością. Przez postępowanie w ten sposób oszukujemy się, dni i miesiące mijają i życie zostaje strawione, bo jest naprawdę nietrwałe, i nadchodzi śmierć.

Więcej: śmierć to jedyna pewna rzecz. Z wszystkich istot, które żyły w przeszłości, jeszcze żadna nie miała nieśmiertelnego ciała, a zatem i my naprawdę umrzemy. Wszystkie istoty żyjące nad i pod ziemią nie potrafią istnieć bez śmierci, zatem my także faktycznie umrzemy. Wszystkie złożone zjawiska są nietrwałe, dlatego my także, jako coś złożonego, rzeczywiście umrzemy. Życie nie staje w bezruchu nawet na sekundę, gwałtownie mija, jak cień znikającego słońca o zachodzie, a zatem śmierć naprawdę spotka i nas.

Jeśli myślimy, że nie spotka nas to szybko, to zastanówmy się nad tym, że nikt nie wie, kiedy umrze. Niektórzy umierają w łonie matki. Niektórzy w chwili narodzin. Czasami umierają niemowlęta i małe dzieci. Niektórzy umierają młodo, inni w kwiecie wieku. Niektórzy jako starsi, inni jako bardzo starzy i słabi. Czas śmierci jest nieznany. Ciało nie ma trwałej esencji, jest miękkie i słabe w środku, łatwo je zniszczyć. To także przyczynia się do faktu, że śmierć może nadejść w każdej chwili. Nie ma żadnej zasady co do długości życia, a zatem moment śmierci nie jest wiadomy.

Jeśli rozważymy możliwe przyczyny śmierci, odkryjemy, że nie sposób ich przewidzieć. Niektórzy umierają wskutek chorób wiatru, żółci czy rozkładu. Inni wskutek ataków męskich lub żeńskich jakszasów (okrutnych demonów). Na niektórych śmierć sprowadzają elementy ziemi, wody, ognia i powietrza w swojej brutalnej formie (na przykład burzy). Inni umierają, ponieważ zjedli coś, co nie zostało strawione i zmieniło się w truciznę. Niektórzy zostają zdradzeni przez przyjaciół, jacy zabijają ich dla rabunku. Jedni giną w walce, a inni podczas interwencji w wojnie między dwoma stronami. Czynników, które wspierają życie, jest tak mało, jak gwiazd dostrzegalnych za dnia, podczas gdy możliwych przyczyn śmierci – tak wiele, jak gwiazd widocznych w nocy. Powodów naszej własnej śmierci nie sposób przewidzieć, dlatego trudno się przed nimi ustrzec.

Zastanówmy się teraz, co może nam się przydać w chwili śmierci. Poza świętą dharmą nie ma nic takiego. Bogactwo, wygody, wszelkie luksusy nie pomogą nam podczas śmiertelnej choroby. Kiedy krewni i przyjaciele, bliscy i dalsi, trzymają nas za ręce i stopy, by nas uspokoić i zapobiec naszemu odejściu, nie ocali nas to od śmierci.

Wielkie światowe wpływy i posiadanie licznych zwolenników, doskonałe umiejętności i odwaga, możliwości wpływania na innych, przystojna postawa i piękna twarz, zdolności przemawiania, talenty humanistyczne czy ścisłe – wszelkie uzdolnienia czy osiągnięcia, jakie mogliśmy mieć, nie pomogą nam w chwili śmierci.

Skoro inni nie udzielą nam pomocy, nie uratują nas ludzie ani lekarstwa, ani nawet nasze własne możliwości i dobra, staramy się bardzo uważnie zajmować się własnym ciałem. A jednak, jeśli sądzimy, że to może przynieść prawdziwe korzyści, mylimy się. To także na nic.

Kiedy nadchodzi czas śmierci wskutek nieuleczalnej choroby i kiedy jej nieuchronność staje się oczywista, gromadzą się krewni i przyjaciele, chociaż nie są w stanie podzielić z umierającym jego cierpienia. Nie pomaga już leczenie ani ceremonie religijne. Zgromadzone dobra i bogactwa nie mogą wykupić umierającego od śmierci. Jeśli wcześniej nie praktykował dharmy, brakuje mu zaufania. Chociaż pojawia się żal za straconym życiem, które minęło na błędach i złych działaniach, przychodzi on za późno.

Choć umierający leży jeszcze we własnym łóżku, jego proces śmierci już się rozpoczął. Nie jest w stanie przyjąć jakichkolwiek pokarmów czy napojów, do tego stopnia, że nawet kilka kropel wody wpuszczonej w tym momencie do ust wypływa przez nos. Nie możemy nic więcej powiedzieć, ostatnia wola i testament już zostały wyrażone. Napina się skóra twarzy. Oczy zapadają się w oczodołach. Dziąsła odsłaniają zęby. Opuszczają się nozdrza. Usta się nie zamykają, zęby są odsłonięte. Trudno poruszyć ciałem, wydaje się ono ciężkie.

Choć nie chce umierać, nie może pozostać. Nie chce opuszczać przyjaciół i krewnych, spogląda na nich z rozpaczą w oczach. Cztery elementy, jeden po drugim, tracą moc. Oddech wchodzi do płuc, ale wydech jest słaby jak pajęcza nić. Zaciskają się zęby, tamują oddech. Ciało jak kamień zostaje porzucone w miejscu śmierci, ale umysł, bez substancji, nie pozostaje tam, lecz jest niczym piórko na wietrze, ciągle w ruchu.

Umysł obciążony wyłącznie ładunkiem złych czynów i grzechów popychany jest przez wiatr karmy, prowadzony przez sługi Jamy, Pana Śmierci. Kiedy wkracza na trudne ścieżki bardo, przejście między tym życiem a następnym, nie można zabrać ze sobą niczego spośród licznych bogactw i zapasów, jakie się zgromadziło. Chociaż miało się wielu zwolenników, przyjaciół czy służących, idzie się całkiem samemu. Może miało się wiele delikatnych ubrań, idzie się jednak nagim, z pustymi rękami, tak jak włos wyciągnięty z kostki masła. Tak oto umysł błąka się samotnie w bardo.

W tym czasie ciało jest przygotowywane do pochówku. Może zostać zgięte, zgodnie z tybetańskim zwyczajem wiązania zwłok w pozycji siedzącej. Sznur z włosów jaka trzy razy oplata szyję, a na głowę i ciało narzucony jest szorstki stary całun. Zwłoki siedzą w ten sposób w domu rodzinnym, gdzie przyszły na świat, głowa pokazuje kierunek podróży, na który tak naprawdę nie ma się już wpływu. Później pośród łez rozpaczy ciało zostaje wyniesione przez tych, co pozostali.

Ciało może zostać spalone, tak że pozostaną tylko lśniące białe kości. Może zostać wrzucone do wody, aż boki i tors staną się czerwone (w miarę jak ryby zaczną objadać mięso). Jeśli będzie wyniesione w góry, pozostaną tylko czarne włosy (resztę zjedzą dzikie zwierzęta). Jeżeli zakopane – robaki zaczną je drążyć.

Z tym ciałem nie wiąże się nic, co warto by było wspominać, i nawet ci, co pozostali, cieszą się, pozbywszy się go. Krewni i przyjaciele, którzy najpierw płakali, teraz śmieją się radośnie podczas sty-

py. Pojawiają się łzy, ale także dźwięki bulgotania potraw. Jest może smutek, ale i hałaśliwe picie piwa. Mówią o nietrwałości, ale tym mocniej lgną do własnych dóbr. Powiadają, że zmarł taki to a taki mężczyzna czy kobieta, lecz teraz to tylko imię mieszka tam, gdzie kiedyś był ich dom.

W tym czasie umysł bez substancji rozpoczyna swoją wielką wędrówkę po licznych miejscach w bardo sześciu światów, bez żadnej przydatnej wiedzy o nich. W tym momencie tylko święta dharma może się przydać, nic poza tym. Każdy z nas powinien to gruntownie przemyśleć. Już się narodziliśmy, a ile to lat już upłynęło? Ile skutecznych praktyk zdołamy zrobić do chwili, gdy przyjdzie śmierć? A jeśli w przyszłości nie będziemy praktykować, to nawet gdybyśmy dożyli setki, czy cokolwiek pomoże nam w momencie śmierci?

Śmierć i nietrwałość są pewne. Musicie o tym pamiętać i rozważać to w głębi swojej istoty, a – mając to zrozumienie – pracować intensywnie i bez wykrętów, pilnie. Wówczas w chwili, kiedy przyjdzie śmierć, ci o najwyższych zdolnościach urzeczywistnią znaczenie nieznającego śmierci stanu pustki. Ci o średnich zdolnościach pozostaną radośni. Ci o przeciętnych zdolnościach nie będą żałować. Praktykujcie z energią i entuzjazmem. Pamiętajcie o tym zawsze.

Wyjaśnienie działań i ich skutków

Om Mani Padme Hung Hri

Od zawsze aż do teraz, kiedy to zyskaliśmy obecne ludzkie ciało, błąkaliśmy się w trzech niższych światach samsary. Tam doświadczaliśmy tylko cierpienia. Obecnie na moment narodziliśmy się w wyższych światach ludzi, półbogów i bogów, uzyskaliśmy ludzkie ciało, tak rzadko zdobywane. Skoro mamy tę wyjątkową szansę, musimy praktykować to, co daje trwały rezultat w postaci

stanu buddy. Aby podążać ścieżką praktyki, zwróćmy się w stronę tego, co szlachetne – zbierajmy nawet najdrobniejsze dobre uczynki i porzucajmy choćby najmniejszy cień tego, co złe. To konieczne, bo dzięki szlachetnym działaniom rodzimy się w wyższych światach, a wskutek złych działań – w trzech niższych. Dokładne rozróżnianie między szlachetnym a nieszlachetnym, zrozumienie zależności między działaniami a ich skutkami to fundament całej dharmy.

Dlaczego aż do teraz błąkamy się w samsarze? Ogólnie można powiedzieć: dlatego, że nie przykładaliśmy uwagi do swoich działań. A zwłaszcza nie byliśmy w stanie kontrolować splamień głupoty, gniewu i tak dalej.

Czym jest ta nieprawość i splamienia, jakich trzeba zaniechać? Najpierw jest dziesięć nieprawości, które muszą zostać odrzucone. Wyróżnia się trzy dla ciała, cztery dla mowy i trzy dla umysłu.

Po pierwsze, istnieją trzy nieprawości związane z ciałem:

- zabijanie,
- zabieranie tego, co nie zostało dane,
- niewłaściwe zachowania seksualne.

Zabijanie obejmuje trzy kwestie:

- zabijanie powodowane pożądaniem, czyli chęcią zdobycia mięsa, krwi, skóry i tak dalej,
- zabijanie powodowane gniewem – kiedy na przykład zabija się wskutek wzburzenia czy nienawiści wobec wrogów,
- zabijanie powodowane głupotą, czyli zabijanie, które nie ma sensu ani nie przynosi korzyści (na przykład składanie zwierząt w ofierze).

Zabieranie tego, co nie zostało dane, również obejmuje trzy kwestie:

- zabieranie przemocą, czyli zwykły rabunek,
- sprytne wykradnięcie czegoś, co nie zostało dane, jak to robi złodziej zakradający się niczym lis,
- niezauważalne oszustwo, na przykład co do miary.

Niewłaściwe postępowanie seksualne dotyczy:

- własnego partnera – kiedy jest zbyt wiele zaborczego przywiązania,
- partnera innej osoby, na przykład cudzej żony (cudzołóstwo),
- kobiety chronionej przez Dharmę, np. na przykład mniszki, przez co niszczy się jej ślubowania.

Po drugie, istnieją cztery nieprawości związane z mową:

- kłamstwo,
- obłudna mowa,
- szorstka mowa,
- puste gadanie.

Kłamstwo obejmuje trzy aspekty:

- wielkie kłamstwo – kiedy twierdzi się, że się posiada nadnaturalne moce, których tak naprawdę się nie ma, albo że się jest urzeczywistnionym joginem, gdy to nieprawda,
- mniejsze kłamstwo – kiedy mówi się bez celu, a jednak fałszywie, na przykład twierdzi się, że się czegoś potrzebuje, kiedy tak nie jest,
- oszczerstwa – kiedy oskarża się kogoś niewinnego o zrobienie rzeczy, których nie zrobił i tym samym psuje jego dobre imię.

Obłudna mowa przejawia się jako:
- zdecydowanie obłudna mowa – kiedy twierdzi się, że ktoś powiedział coś, czego nie mówił,
- obmawianie w tajemnicy, za plecami, przez co stwarza się podziały między ludźmi,
- pośrednio obłudna mowa, powodująca konflikt przez mówienie różnych rzeczy w specyficznym kontekście.

Szorstka mowa ma następujące trzy postaci:
- przypadkowa szorstka mowa – kiedy zostaje się wciągniętym w kłótnię bez znaczenia,
- szorstkie odpowiedzi i stwarzanie ostrego sporu,
- wulgarność wynikająca z wewnętrznych skłonności – kiedy przeklina się kogoś, ujawniając swoje złe myśli.

Głupia mowa ma trzy aspekty:
- światowa pusta mowa, jak powtarzanie uprzedzeń, zabobonów i tak dalej,
- nieświatowa pusta mowa, jak zabieranie głosu w sekciarskich sporach dotyczących dharmy,
- głupio wypowiadane słowa prawdy, jak na przykład mówienie o dharmie i nakładanie na to własnych interpretacji.

Po trzecie, istnieją trzy nieprawości związane z umysłem:
- chciwość,
- zła wola,
- błędne poglądy.

Chciwość obejmuje następujące trzy kwestie:
- chciwość odnosząca się do samego siebie, czyli przywiązanie do własnego majątku, otoczenia,
- chciwość wobec innych, czyli pragnienie własności innych,

- chciwość zarówno wobec siebie, jak innych – kiedy na przykład w umyśle pojawia się pragnienie dotyczące własnego i cudzego otoczenia.

Zła wola przejawia się w następujących trzech przypadkach:

- zła wola dotycząca przeszłości, na przykład noszenie w sobie urazy za krzywdy, które się kiedyś wycierpiało,
- zła wola w teraźniejszości, złe nastawienie wobec obecnych wrogów,
- zła wola dotycząca przyszłości, czyli niedobra postawa wobec potomków naszych obecnych wrogów.

Błędne poglądy obejmują trzy kwestie:

- światowe błędne poglądy – kiedy nie wie się o karmicznym związku między działaniami a ich skutkami,
- błędny pogląd polegający na braku zrozumienia, że istoty i zjawiska nie mają własnej niezależnej natury,
- błędne poglądy w odniesieniu do słów prawdy – kiedy na przykład wierzy się w słowa Buddy, a jednak uważa się, że prawo karmy jest fałszywe.

Jeśli popełnimy którąkolwiek z powyższych dziesięciu nieprawości, a potem rozwiniemy ją w naprawdę poważny błąd, wówczas możemy się odrodzić jedynie w trzech niższych światach. A nawet jeśli zdołamy odrodzić w jednym z trzech wyższych światów, będziemy żyli krótko i bez majątku. Napotkamy wrogość i kłopoty w otoczeniu. Będziemy niesłusznie oskarżani o złe czyny, nasze słowa nie będą znajdowały posłuchu. Będziemy oddzieleni od przyjaciół, przez nikogo nielubiani, przez wszystkich oskarżani. Nie osiągniemy bogactwa, a jeśli coś uda się nam zdobyć, zostanie to nam zabrane. Rodzimy się jako osoby z wieloma złymi tendencjami, o słabym charakterze, wielu wadach, jesteśmy często niepokojeni przez innych.

Dlatego musimy porzucić dziesięć nieprawości, a rozwijać dziesięć prawych czynów, które polegają na tym, że:

- nie zabijamy istot, ale ratujemy je od śmierci i chronimy życie,
- nie zabieramy tego, co nie zostało nam dane, ale raczej rozdajemy własne rzeczy innym,
- nie pogrążamy się w złych seksualnych zachowaniach, ale utrzymujemy moralność,
- nie mówimy kłamstw, ale wyznajemy prawdę prosto i bezpośrednio,
- powstrzymujemy się od obmowy i zachęcamy do pojednania tych, którzy są skłóceni,
- powstrzymujemy się od szorstkiej mowy, mówimy łagodnie i spokojnie,
- zamiast głupio gadać, milczymy albo spędzamy czas na czytaniu religijnych tekstów czy recytacji mantr,
- wyrzekamy się chciwości uświadamiając sobie, że wystarczy nam to, co mamy i myślimy, że nie potrzebujemy nic więcej,
- nie rozwijamy złego nastawienia, ale raczej nastawiamy się na przynoszenie pożytku innym,
- nie utrzymujemy złych poglądów, ale wierzymy w Trzy Klejnoty (budda, dharma, sangha) i karmiczny związek między przyczyną a skutkiem.

Pięć nieograniczonych grzechów[1] to:

- zabicie ojca,
- zabicie matki,

1 Nazywane są one pięcioma nieograniczonymi grzechami, ponieważ – chociaż przejawianie się karmy zwykłych działań pozostaje pod wpływem konsekwencji innych naszych zachowań – skutki tych pięciu manifestują się po śmierci natychmiast, bez żadnego ograniczenia czy wpływu ze strony dojrzewania innej karmy. Idzie się bezpośrednio do najniższych piekieł i pozostaje się tam, aż wypali się moc tego czynu (przyp. James Low).

- zabicie arhata,
- celowe zranienie tathagaty,
- spowodowanie rozłamu w sandze.

Zaś pięć podobnych czynów[2] to:

- podobne do zabicia ojca jest podanie trucizny komuś, kto wierzy, że jest się jego przyjacielem,
- podobnym do zabicia matki jest zabicie bodhisattwy,
- do zabicia arhata podobne jest zgwałcenie kobiety-arhata albo wyświęconej mniszki,
- podobne do celowego zranienia tathagaty jest zniszczenie posągów, tekstów dharmy albo konsekrowanych stup,
- podobne do spowodowania rozłamu w sandze jest zabieranie własności *bhikszu* (mnichom).

Istnieją także cztery ciężkie przewinienia, podzielone na cztery grupy po cztery:

Cztery ciężkie przewinienia związane z zaniechaniem:

- ciężkie zaniechanie ma miejsce wtedy, kiedy coś się obiecuje w światowych sprawach, a potem nie dotrzymuje słowa,
- ciężkie zaniechanie dotyczące ślubowań pratimokszy,
- ciężkie zaniechanie dotyczące ślubowań bodhisattwy,
- ciężkie zaniechanie dotyczące ślubowań tantrycznych.

2 Raga Ase w Deczen Monlam podaje alternatywną listę: (1) zabicie bikhszu, (2) zabicie świeckiego praktykującego, (3) bycie pierwszym, który doprowadzi do złamania ślubowań celibatu mniszki, (4) zniszczenie sakralnego posągu czy obrazu, (5) zniszczenie stupy (przyp. James Low).

Cztery ciężkie błędy:

- zajęcie wyższej pozycji od urzeczywistnionych uczonych (czyli zajęcie siedzenia o wyższym statusie),
- ciężki grzech, który polega na kradzieży jedzenia medytującym (na przykład gdy zwykli mnisi zabierają jedzenie przeznaczone dla osób praktykujących na odosobnieniu),
- ciężkie przewinienie, który polega na przyjęcia pokłonu od wielkich świętych (tj. postępowanie w taki sposób, jakby własne osiągnięcia były większe niż ich),
- ciężkie przewinienie, który polega na zabraniu własności tantrycznego jogina.

Cztery ciężkie grzechy związane z poniżaniem:

- ciężki czyn, który polega na oskarżaniu kogoś o czystym ciele (jak np. inkarnowany lama), spowodowany mentalnym otępieniem,
- ciężki grzech, który polega na akceptowaniu i odrzucaniu różnych tradycji dharmy pod wpływem stronniczości,
- ciężki czyn, który polega na oskarżaniu prawdziwej mowy pod wpływem zazdrości (kiedy na przykład mówimy, że pisma znajomego uczonego są błędne, podczas gdy w rzeczywistości wiemy, że nie zawierają błędu),
- ciężki czyn, który polega na oczernianiu cudzych zalet pod wpływem dumy.

Cztery ciężkie grzechy związane z uwłaczaniem:

- ciężkie przewinienie, które polega na zniszczeniu wyjątkowej wartości dharmy poprzez mówienie, że światowe sprawy są równie ważne,
- ciężkie przewinienie, które polega na rozróżniania między zjawiskami, podczas gdy wszystkie one pozbawione są wrodzonej, odrębnej natury,

- ciężkie przewinienie, które polega na żywieniu błędnych poglądów, co jest najcięższą z dziesięciu nieprawości,
- ciężkie przewinienie, które polega na celowym zranieniu tathagaty, co jest najgorszym z pięciu nieograniczonych czynów.

Istnieje także osiem błędnych praktyk, które dzieli się na dwie grupy po cztery:

Po pierwsze, istnieją cztery czarne dharmy:

- nadużycie czystej dharmy,
- chwalenie złej dharmy,
- sprawianie kłopotów tym, którzy wytrwale praktykują prawość i niepokojenie ich umysłów,
- powstrzymanie działania pełnego oddania sponsora.

Po drugie, istnieją cztery porzucenia:

- porzucenie Trzech Klejnotów,
- unikanie towarzystwa tantrycznych mistrzów (wadżraczarja),
- pragnienie zmiany swojego osobistego bóstwa (jidama),
- unikanie czy porzucanie tych, którzy są uczniami tego samego guru.

Istnieją także trzy nieuważne działania:

- nieuważne działania ciała to: błąkanie się, bieganie, szalony taniec, nierozważne zachowanie,
- nieuważne działania mowy to: światowe piosenki, romantyczne historie oraz cała gniewna albo pożądliwa mowa,
- nieuważne działania umysłu to: dyskurs myślowy rozwijany wraz z trzema czy pięcioma splamieniami (głupotą, pożądaniem, gniewem oraz dumą i zazdrością).

Wówczas, w zależności od tego, jakie działania popełniliśmy, musimy się dalej odradzać. Ogólnie oznacza to narodziny jako czująca istota w sześciu światach samary. Ściślej: te nieprawe działania prowadzą nas do trzech niższych światów, a w skrajnych przypadkach ich rezultatem może być odradzanie się tylko w piekłach. Dlatego tak ważne, byśmy posiadali wiarę w nauki dotyczące karmy, czyli przyczyn i skutków, poświęcali się dobru i odrzucali zło, choćby najmniejsze. Musimy naprawdę, wyraźnie i bezpośrednio, przekonać siebie, że doktryna karmy nie jest błędna.

Przykłady, które pomogą to wyjaśnić

Jeśli obecnie posiadamy majątek i wszystko, co dobre, jest to skutek tego, że byliśmy szczodrzy w poprzednich życiach. Jeśli obecnie cieszymy dobrym zdrowiem i urodą, jest tak dzięki temu, że utrzymywaliśmy moralne postępowanie w poprzednim życiu. Jeśli obecnie jesteśmy kochani i szanowani przez wszystkich, dzieje się tak dlatego, że praktykowaliśmy cierpliwość w poprzednich wcieleniach. Jeśli obecnie bez większego wysiłku udaje się nam dokonać wszystkiego, czego chcemy, jest to efekt tego, że byliśmy pilni w prawych działaniach podejmowanych w poprzednich życiach. Jeśli obecnie jako ludzie świeccy mamy dobre charaktery i łatwe życie albo jako osoby religijne mamy stabilną medytację i niewiele dyskursywnych myśli, w obu przypadkach jest to wynik tego, że praktykowaliśmy medytację w poprzednich życiach. Jeśli obecnie rzadko chorujemy, jest to rezultat tego, że w poprzednich wcieleniach pomagaliśmy chorym. A zatem całe nasze obecne szczęście i powodzenie jest następstwem tego, że w poprzednich życiach stosowaliśmy prawe działania.

Natomiast jeśli w poprzednich wcieleniach kradliśmy cudzą własność i samolubnie chowaliśmy własne dobra, w efekcie w tym

życiu jesteśmy biedni i głodni. Jeśli w poprzednich wcieleniach nie praktykowaliśmy medytacji, w tym życiu będziemy mieli wiele natarczywych, trudnych do ogarnięcia dyskursywnych myśli i wiele wyobrażeń. Jeśli w poprzednim życiu nie przestrzegaliśmy moralności, w tym będziemy mieli brzydką twarz i ciało. Jeśli w poprzednim życiu mieliśmy zły charakter i byliśmy gniewni, w tym będziemy mało popularni i nienawidzeni przez wszystkich. Jeśli w poprzednich wcieleniach byliśmy leniwi, to nieważne, co zrobimy w tym życiu, nic z tego nie wyniknie. Jeśli w poprzednim życiu biliśmy i raniliśmy innych, w tym będziemy cierpieli na wiele chorób. Jeśli w poprzednich życiach zabijaliśmy, nasze obecne życie będzie krótkie.

Wszelkie błędy i nieprzyjemne doświadczenia tego życia są skutkami nieprawości naszych poprzednich wcieleń. Wszystko, co się stało w poprzednich życiach, staje się widoczne w obecnym ciele, kiedy manifestują się karmiczne skutki. To, dokąd pójdziemy w następnym życiu, zależy od tego, co robimy obecnie. Skutków wcześniejszych działań nie możemy powstrzymać przed przejawieniem. Z tego powodu, jeśli w teraźniejszych działaniach nie porzucimy nieprawości i nie podejmiemy właściwych zachowań, to kiedy przyjdzie czas dojrzewania owocu karmy, nie będzie sposobu, byśmy zbierali dobre rezultaty, a zapobiegli złym. Dlatego naprawdę dostrzeżmy to, że karmiczna relacja przyczyny i skutku jest prawdziwa, ponieważ dobre konsekwencje nigdy nie wynikają ze złych działań, ani złe skutki nie są wynikiem dobrych działań. Naprawdę ważne, byśmy umieli dokładnie rozróżniać między dobrymi a złymi karmicznymi działaniami.

Jeśli nie będziemy mieli rozeznania w różnych rodzajach karmicznych działań, możemy mieć błędne poglądy w odniesieniu do natury tego, co szlachetne, i wierzyć na przykład, że składanie zwierząt w ofierze jest czymś dobrym.

Dlatego najważniejsze jest, byśmy podążali ścieżką prawości oraz pilnie i ostrożnie odróżniali dobre i złe działania. Proszę, pamiętajcie o tym.

Wyjaśnienie niedoskonałości i cierpień samsary

Om Mani Padme Hung Hri

Jeśli zastanowimy się, jak długo już krążymy po samsarze w światach pożądania, foremnym i bezforemnym i błąkamy się w sześciu wymiarach narodzin, zdamy sobie sprawę, że od chwili oddzielenia samsary od nirwany nieustannie się poruszamy przez sześć wymiarów, jeden po drugim, aż do tego momentu. Dlaczego nie nadszedł czas wyzwolenia? Podstawą jest współpowstająca niewiedza. Ścieżką jest niewiedza identyfikowania. Owocem jest niewiedza o naturze przyczyn i skutków. Dojrzewają one w postaci bardzo długotrwałych i ciężkich doświadczeń cierpienia w samsarze.

Całe cierpienie sześciu światów powstaje z własnych splamień. I tak działania podejmowane z gniewu dojrzewają w postaci narodzin w piekłach i doświadczeń osiemnastu pełnych cierpienia piekieł. Działania podejmowane z chciwości skutkują odrodzeniem w postaci nienasyconego ducha i doświadczeń nędzy głodu i pragnienia. Działania podejmowane z głupoty wywołują narodziny w świecie zwierząt i cierpienie bycia wykorzystywanym jako sługa. Działania powodowane pożądaniem owocują odrodzeniem w ludzkiej postaci i znoszeniem bólu narodzin, starości, chorób i śmierci. Działania powodowane zazdrością skutkują narodzinami w postaci zazdrosnego boga, który cierpi wskutek walk i sporów. Działania powodowane dumą wiążą się z narodzinami w świecie bogów, a potem przeżyciem cierpienia nagłej utraty boskiego statusu i upadku do niższych światów. Dlatego niezależnie, w którym

z sześciu światów się odrodzimy, nie unikniemy nieszczęścia i nie znajdziemy szansy na szczęście.

Aby osiągnąć wyzwolenie z tych uwarunkowań, musimy wkroczyć we wspaniałą dharmę. Aby wkroczyć na ścieżkę dharmy, musimy czuć obrzydzenie do samsary, podobne do tego, jakie osoba cierpiąca mdłości czuje na widok jedzenia. Potrzebujemy tak nienawidzić samsary, jak człowiek, który ucieka z więzienia. Powinniśmy odczuwać do niej taki wstręt, jak ktoś, kto odwraca się od jamy pełnej szamba.

Musimy być tak czujni wobec samsary, jak człowiek strzegący się śmiertelnych wrogów. Jeśli odczuwamy jakieś pragnienia wobec samsary, rozpoznajmy ich obłudną naturę, tak byśmy byli jak człowiek, który raz został oszukany, i kiedy powtórnie spotyka oszusta, jest już od niego sprytniejszy.

Jeśli już teraz i tutaj w samsarze, nie będziemy praktykować metod, które zapewnią nam wyzwolenie, to będziemy się po niej wciąż dalej błąkać. A wówczas trudno nam będzie udźwignąć nadmiar nieszczęść, które nadejdą. A zatem szczerze i prawdziwie, bez zakłamania, wkładajmy wysiłek w praktykę świętej dharmy. Proszę, utrzymujcie to w umyśle.

Porzucanie światowych spraw

Om Mani Padme Hung Hri

W tym życiu udało nam się uzyskać cenne ludzkie odrodzenie, pełne osiemnastu możliwości i sposobności, a zatem powinniśmy je wykorzystać, aby osiągnąć wyzwolenie i wszechwiedzący stan buddy. Żeby do tego doszło, musimy praktykować wspaniałą dharmę. Praktyka zależy z kolei od zupełnego zaniechania całego zaangażowania w światowe aktywności. Powinniśmy obrać za wzór życiorysy wielkich mistrzów przeszłości i praktykować z uwagą skupioną

na jednym punkcie, bez rozproszenia. Aby tego dokonać, musimy porzucić własną zewnętrzną sytuację (przyjaciół, ludzi, miejsca) oraz własny sposób działania.

Porzucenie zewnętrznej sytuacji

Musimy porzucić rodzinną okolicę, ponieważ jeśli tego nie zrobimy, z przywiązania do niej powstaną pragnienie i gniew. Jeśli pozostajemy w swoim kraju, to pojawią się liczne sytuacje przeszkadzające w praktyce czystej dharmy, jak zbyt wiele zajęć, interesy, pomoc sąsiadom i krewnym, którzy mają kłopoty, pokonywanie wrogów i ochrona przyjaciół, podatki i przymusowa służba społeczna. Z powodu tych czynności będziemy doświadczać nieszczęścia przywiązania i awersji. Dlatego jeśli teraz nie oddzielimy się od przyjaciół i krewnych, będziemy zawsze zajęci wszelkiego rodzaju światowymi sprawami, bez wolnej chwili, nie będziemy mieć okazji praktykować dharmy i pozostaniemy uwikłani w przepływ szczęścia i cierpienia, chorób i śmierci.

Jeżeli naprawdę pragniemy praktykować czystą dharmę, będziemy się musieli odwrócić plecami do rodzinnych okolic, krewnych i znajomych i bez przywiązania do żadnego z miejsc pozostawać tam, gdzie nikt nas nie zna.

Porzucanie własnego sposobu działania

Musimy zaakceptować utratę pożywienia, ubrań i sławy. Wszyscy wspaniali święci przeszłości tak zrobili. Bądźmy gotowi stracić swoje życie dla praktyki dharmy. Porzućmy wszystko, poza tym, co podstawowe i konieczne, by przetrwać. Stańmy się dziećmi gór. Ubierajmy się w mgłę i załóżmy kapelusz jaskini. Zaniechajmy śle-

dzenia szczęścia i smutków, bądźmy zadowoleni z życia bez przywiązania na górskim odosobnieniu. Oto droga, by zyskać prawdziwe osiągnięcie.

Podobnie, jeśli w tym krótkim ludzkim życiu pojawia się szczęście, musimy je cierpliwie zaakceptować. A jeśli pojawia się smutek, przyjmijmy go tak samo. W tym ludzkim życiu, co trwa tylko chwilę, niezmiernie ważne, byśmy nie przejmowali się szczęściem czy troskami, ale ciężko pracowali dla trwałych efektów stanu buddy.

Jeśli w obecnej sytuacji nie rozwija się w nas dharma, to w przyszłości będzie trudno znaleźć okazję do praktyki. Porzućmy zatem wszystkie starania zdobycia jedzenia, ubrań i sławy.

Odwróćmy swój umysł od spraw tego życia i praktykujmy medytacje sadhany. Podejmijmy zdecydowane postanowienie! W tym życiu używajmy tylko tyle jedzenia i ubrań, by przetrwać. Dżinowie przeszłości udzielili wielu nauk, jak żyć esencjami, i my także możemy to praktykować.

Możemy żebrać o trochę pożywienia, praktykując wyrzeczenie. Możemy zakładać stare znoszone ubrania, to, co znajdziemy – owinąć się w całun, w skórę psa, cokolwiek, byle tylko chroniło przed wiatrem i zimnem. Zaniechajmy po prostu całego wysiłku związanego ze zdobywaniem światowego powodzenia i unikaniem nędzy. Nie wolno nam jednak porzucać świadomości ciągłej konieczności praktykowania dharmy, bo tylko dharma jest w stanie pomóc w chwili śmierci.

Jeśli tak nie zrobimy, tylko pożądamy dobrego pożywienia, ciepłej odzieży i standardu życia wielkich ludzi, pragniemy mieć wiele dla siebie i jeszcze więcej, by dać innym, oraz tyle pieniędzy, by móc pożyczać na procent i tak dalej, wówczas naprawdę czysta dharma nigdy się w nas nie narodzi.

Jeśli będziemy w stanie praktykować prawdziwie czystą dharmę, nie będziemy potrzebować niczego więcej. To, co przychodzi, to przychodzi. To, co odchodzi, odchodzi. Nie wikłajmy się w to, co

się wydarza. Uwolnijmy się od zależności od szczęścia, bogactwa, reputacji, sławy, zwolenników i tym podobnych. Jeśli szczęście się pojawia, to się pojawia. Jeśli nadchodzi nieszczęście, to nadchodzi. Dobre i złe doświadczenia, wysoka lub niska światowa pozycja, dobre i złe sytuacje, choroby ciała, zmartwienia umysłu – cokolwiek jest, to jest. Co przyjdzie, to przyjdzie. Jeśli w tym życiu dotrzemy do poziomu Buddy, to dotrzemy, a jeśli dotrzemy do trzech niższych światów, to dotrzemy. Jeśli na końcu tego życia umrzemy w bólu, to umierajmy. Nieważne, co się dzieje, niech się dzieje.

Nie angażujmy się w osiem światowych zainteresowań związanych z miłymi czy przykrymi słowami, sławą i poniżeniem, pochwałami czy oskarżeniami, zyskiem i stratą. Bądźmy otwarci na wszystko, zadowoleni ze tego, co się dzieje. Jeśli głodujemy, chudniemy i zaczynamy umierać, to gińmy. Jeśli nam zimno, zaczynamy sinieć i konać, to umrzyjmy. Jeśli nie możemy być wspaniałymi osobami, to nie możemy. Jeśli inni nas oskarżają i poniżają, to bądźmy winni. Jeśli inni chcą być tacy, jak my, niech sobie chcą. Jeśli inni nas nie lubią, to nie bądźmy lubiani. Cokolwiek inni nam robią, to oni to robią. Nie porzucajmy zatem swojego górskiego odosobnienia, nie wysilajmy się, by zdobyć jedzenie czy odzież, mocno osadźmy swój umysł z dala od samsary.

Powyższa postawa całkowicie różni się od nastawienia ludzi, którzy odmawiają modlitwy, by znaleźć igłę (czyli myślą, że odrobina szczęścia to coś bardzo ważnego), którzy biją się w piersi, bo skwaśniało trochę piwa, kiedy opalają się w słońcu mając mnóstwo jedzenia i ciepłych ubrań i liczą mantry, mamrocząc pod nosem i marszcząc brwi. Wtedy wydają się religijni, ale gdy brakuje im jedzenia albo ubrań, gdy wśród krewnych i przyjaciół pojawiają się miłe bądź niemiłe sytuacje, gdy chorują albo otrzymują złe wiadomości, cała ich duchowa praktyka znika za horyzontem i całkowicie pogrążają się w tych sytuacjach. Tacy praktykujący nigdy nie osiągają dharmy.

Szczęście czy smutek, życie czy śmierć, choroba albo gorączka, dobre czy złe sytuacje, sława albo poniżenie, zadowolenie czy jego brak, we wszystkich okolicznościach praktykujący dharmę muszą porzucić samsaryczne uwikłanie, tak jak dumny wojownik podejmuje wyzwanie. W taki właśnie sposób wszystkie sytuacje mogą być samoistnie wyzwalające, tak właśnie trzeba więc praktykować.

Czy jest się w górach, czy schodzi w dolinę, w zginającym kark wysiłku i w obliczu śmierci trzeba być szczęśliwym, nie poddawać się żadnej z sytuacji i nigdy nie tracić mocy własnej praktyki dharmy.

Jeśli praktykujemy, gdy czujemy się dobrze, ale przestajemy, gdy poczujemy się źle, jeśli robimy to, gdy jest łatwo, a przerywamy, gdy ciężko, to trudno, by przyszło prawdziwe urzeczywistnienie dharmy.

Ci, którzy wydają się praktykować dharmę, gdy mają mnóstwo dobrego jedzenia, ciepłe ubrania i wszystko potrzebne, robią niezłe dharmiczne przedstawienie – zjednują sobie sponsorów, którzy ich dobrze karmią i tak dalej, ale w chwili śmierci, jeśli pragną stanu buddy, on się nie pojawi. Skoro chcą jeść i pić, to mają, co jeść i pić, ale w chwili śmierci, kiedy zapragną stanu buddy, nie będą go mieli. Kiedy chcą spać, to śpią , ale w chwili śmierci, kiedy zapragną stanu buddy, on się nie pojawi. Skoro chcą gdzieś wyjść, pozwalają sobie na to – ale gdy będą umierać i chcieć oświecenia, jego nie będzie. Mogą utrzymywać swoje przyjaźnie, ale gdy będą umierać i zapragną stanu buddy, nie będą go mieli. Myślą, że nie ma potrzeby, by strzec ślubowań, nie ma potrzeby intensywnych odosobnień, robią wszystko dla szczęścia w tym życiu. Pozornie wyjaśniają ludziom dharmę, niezobowiązująco nauczają uczniów tego, czego tamci zapragną, by uzyskać nad nimi władzę. Jeśli postępują w podobny sposób, chociaż w chwili śmierci będą chcieli oświecenia – będzie ono bardzo trudne.

Dharma i świat nie są w harmonii. Są w sprzeczności. Jeśli chcemy trwałego szczęścia, konieczna będzie ciężka i bolesna praca. Nie da się osiągnąć oświecenia bez poważnej pracy i wysiłku. Porzućmy zatem wszelkie myśli i działania dotyczące tego życia, i nie poddawajmy się przyjemnym czy nieprzyjemnym sytuacjom. Powinniśmy samotnie spędzać czas na medytacjach w górskim odosobnieniu.

Przeszkody w naszej praktyce, takie jak uwikłanie w sprawy związane z domem, ziemią, bliskimi, krewnymi, synami i córkami, znajomymi i prawdziwymi przyjaciółmi, bogactwem i majątkiem, zżytymi mnichami i świeckimi – wszystkie są demonami.[3] Nie oddawajmy innym kontroli nad sobą. Nie porzucajmy wyrzeczenia wolnego od wszystkich pragnień.

Takie działanie oznacza podążanie za przykładem wszystkich wielkich mistrzów. Porzućmy wewnętrzne pragnienia. Porzućmy światowe działania. Podnieśmy sztandar praktyki medytacji. Stańmy się joginami, zaniechajmy światowych działań i osiągnijmy prawdziwe szczęście dla siebie i innych.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

3 Demony to obiektywne formy, jakie przybiera nasza własna karma, by spowodować przeszkody i pomieszanie.

ROZDZIAŁ 2

Patrul Rinpocze
KRÓTKIE WYJAŚNIENIE SCHRONIENIA I BODHICZTTY W FORMIE KOMENTARZA DO TEKSTU *Sangs rgyas chos tsog ma*

Ten krótki rozdział Patrula Rinpocze, przedstawia tradycyjny pogląd o naturze i metodzie przyjmowania schronienia oraz rozwijania bodhiczitty. Forma komentarza, który postępuje słowo w słowo za oryginalnym tekstem, jest powszechna w literaturze tybetańskiej. Styl wypowiedzi jest dość autorytatywny, ponieważ ma na celu ugruntowanie początkującego w podstawowych założeniach. Jest czas wątpliwości i czas wiary. Spędzanie życia na krawędzi niespokojnego pytania: „Powinienem czy nie? Czy to prawda, czy nieprawda?" oznacza prawdopodobnie brak zaangażowania. Zaufanie naukom i nauczycielowi otwiera wrota, a pogląd po drugiej stronie jest zupełnie inny. System wierzeń tego aspektu dharmy jest obszerny, daje także poczucie pewności i klarowności. Nie jest to, oczywiście, ostateczna prawda, a raczej faza przejściowa. Nauki, idee, bóstwa, mandale, praktyki i tym podobne – to środki służące transformacji. Ich funkcję można postrzegać w kategoriach obrzędów przejścia (patrz w van Gennep, Turner, i tak dalej).

Przyjmować schronienie to oddzielać się od zależności opartej na codziennej egzystencji. Rozwijać współczucie to krok dalej – to odejść od zwykłej koncentracji na sobie, na ja. Odciąwszy więzy łączące nas ze zwykłym układem odniesienia, możemy wejść do świata praktyki dharmy, pola transformacji, gdzie dokonać się może podstawowa przemiana w doświadczeniu.

W końcu następuje faza połączenia, możliwość włączenia się na nowo do zwyczajnego życia, ale już z innej perspektywy. To siła współczucia jest mocą, która wzbudza aktywność oświeconych przejawień w ramach zwyczajnych form życia. Natomiast wgląd czyli mądrość podtrzymuje zdolność integrowania zwyczajności bez gubienia drogi.

Bezpośredniość tych instrukcji oraz formalny charakter ich przedstawienia nie mają na celu wymuszania posłuszeństwa czy też zniewalania dogmatem. Ich zadaniem natomiast jest stworzenie odpowiedniej podstawy do uwolnienia się z jarzma nawykowych reakcji.

W tym rozdziale interesujące jest podobieństwo do podejścia wobec bodhiczitty prezentowanego przez Czietsangpę (w następnym rozdziale). Dla obu autorów altruizm nie stanowi „dobrej sprawy", jak często uważa się na Zachodzie, lecz jest to wyraźnie taktyczna pozycja, która w sensie relatywnym pomaga na ścieżce.

TEKST

Przyjmuję schronienie w Buddzie, w Dharmie oraz w najlepszym zgromadzeniu,

Dopóty oświecenie nie zostanie osiągnięte.

Obym dzięki zasłudze płynącej z mej szczodrości i innych cnót uzyskał stan Buddy,

Aby móc przynosić pożytek wszystkim czującym istotom.

Komentarz

Przyjmowanie schronienia w trzech klejnotach[4] jest źródłem wszelkich dobrych cech. Jest też tym, co odróżnia buddystów od niebuddystów. Podstawą dla osiągnięcia doskonałego stanu buddy oraz źródłem wszelkich dobrych nagromadzeń w świecie samsary i nirwany jest bodhiczitta[5] czy też rozwój umysłu w kierunku najwyższego oświecenia.

Część pierwsza – przyjmowanie schronienia

Gdy przyjmujemy schronienie, mamy do czynienia z trzema czynnikami:

- z obiektem, do którego udajemy się po schronienie,
- z okresem, w którym zamierzamy przyjmować schronienie,

4 Budda, Dharma i Sangha; Guru, Dewa i Dakini; Dharmakaja, Sambogakaja, Nirmanakaja. Terminy te są wyjaśnione w tekście (wszystkie przypisy w tym rozdziale – James Low).

5 Boddhiczitta ma w tym kontekście dwa znaczenia: pierwsze dotyczy rozwijania altruistycznej intencji dążenia do oświecenia, drugie to samo niedualne osiągnięcie stanu buddy.

- z samym aktem przyjmowania schronienia.

Po pierwsze, obiekt schronienia składa się z trzech elementów:

- najwyższyego nauczyciela, którym jest doskonały Budda,
- Dharma – najwspanialszego opiekuna,
- najwyższyego przewodnika - doskonałego zgromadzenia szlachetnej Sanghi.

Pierwszy w wymienionych wyżej elementów to Budda, posiadający cztery wymiary (*kaje*) oraz pięć pierwotnych mądrości.

Cztery wymiary (kaje) to:

- wymiar absolutny (*swabawikakaja*) to naturalny stan czystej obecności wolny od zaciemnień,
- wymiar naturalny (*dharmakaja*) to pierwotna mądrość nieustającego doskonałego zrozumienia,
- wymiar promienności (*sambhogakaja*) – to emanacja obdarzona głównymi i pomniejszymi oznakami ciała buddy,
- wymiar manifestacji (*nirmanakaja*) to wszystkie, ukazujące się uczniom[6] przejawienia, konieczne, by ich edukować lub kontrolować.

Pięć pierwotnych mądrości to:

- pierwotna mądrość wszechobejmującej przestrzeni, która jest czystością naturalnej podstawy,
- pierwotna mądrość podobna zwierciadłu, która jest niczym niezasłoniętą przejrzystością tej pierwszej pierwotnej mądrości,

6 Dosłownie: ci, dla których przeznaczony jest trening i rozwój. Potencjalnie oznacza to wszystkie istoty czujące. W praktyce – szczególnie te, których karma pozwala nawiązać twórczy kontakt z trzema klejnotami.

- pierwotna mądrość równości, która jest wolnością od przywiązania wobec bliskich i niechęci wobec wrogów i obcych i tak dalej,
- pierwotna mądrość rozróżniająca, która jest wiedzą o wszelkich możliwych przedmiotach, wolną od pomieszania,
- pierwotna mądrość wszystko spełniająca, która jest bezwysiłkowym przynoszeniem pożytku innym.

Dharma, drugi z trzech obiektów schronienia składa się z nauk, literatury oraz zrozumienia tych nauk.

Nauki dharmy posiadają trzy aspekty:

- nauki o dyscyplinie skupiają się na antidotach stosowanych do kontroli splamienia pożądania,
- nauki sutr dotyczą klasyfikacji oraz wyjaśniają różne znaczenia z krótkich stwierdzeń Buddy; są to antidota wobec splamienia gniewu,
- nauki o podstawowych zasadach stanowią środki do kontroli splamienia niewiedzy.

Dharmę zrozumienia podzielić można na:

- ćwiczenie się w najwyższej etyce, która jest przedmiotem nauk o moralności,
- ćwiczenie się w doskonałym wchłonięciu medytacyjnym, które jest przedmiotem nauk zawartych w sutrach,
- ćwiczenie się w najwyższej doskonałej wiedzy, która jest przedmiotem nauk o podstawowych zasadach.

Poprzez ćwiczenie się w tych trzech dojrzewają w umyśle: zaniechanie[7] oraz urzeczywistnienie[8] pięciu ścieżek[9] i dziesięciu poziomów[10]. Korzyścią płynącą z zaniechania jest pojawienie się prawdy wygaśnięcia cierpienia, natomiast korzyścią urzeczywistnienia jest prawda ścieżki, czyli nirwana.

Sangha, o której tu mowa, jest zgromadzeniem bodhisattwów, którzy osiągnęli nieodwracalne poziomy[11]. Dzięki doskonałej wiedzy zrozumieli pustkę sposób w bezpośredni. Toteż, posiadłszy współczucie, które nie powraca już na samsaryczne drogi, są w stanie kochać wszystkie czujące istoty, tak jak matka kocha swego jedynego syna. Ci, co czynią w ten sposób, bez popadania w stan wygaśnięcia[12], są bodhisatwami, którzy osiągnęli dziesiąty stopień.

Po drugie, kiedy przyjmujemy schronienie, powinniśmy wziąć pod uwagę okres, przez który to czynimy. Mówi się: „dopóki oświecenie nie zostanie osiągnięte[13]". W mahajanie wyróżnia się trzy specyficzne elementy dotyczące przyjmowania schronienia. Przede wszystkim obiekt schronienia jest szczególny – odmienny od podejścia hinajany.

---

7 Wszystko, co musimy porzucić, zaniechać, zostawić.

8 Wszystko, co musimy zrozumieć.

9 Pięć ścieżek to: (1) przygotowanie, (2) zastosowanie, (3) widzenie, (4) praktyka oraz (5) spełnienie.

10 Dziesięć poziomów bodhisattwy to: (1) przepełniony radością, (2) bez skazy, (3) świetlisty, (4) promieniujący światłem, (5) trudny do osiągnięcia, (6) zamanifestowana obecność, (7) ten, który wysoko zaszedł, (8) niewzruszony, (9) posiadający dobre rozróżnienie (wysoce inteligentny), (10) obłok dharmy.
Dziesięć poziomów rozpoczyna się na trzeciej (z pięciu) ścieżce mahajany – na ścieżce widzenia.

11 Ci, którzy przekroczyli siódmy z dziesięciu stopni.

12 Stan, taki jak nirwana śrawaków, w którym brakuje elementu zaangażowania w świecie.

13 W drugim wersie oryginalnego tekstu.

Podążający ścieżką hinajany uważają Buddę za najdoskonalszego spośród istot ludzkich i utrzymują, że Siakjamuni posiada jedynie najwyższy aspekt (wymiar) manifestacji (nirmanakaja). Nie wierzą, że posiada również wymiar naturalny i wymiar promienności. Uważają ponadto, że skoro umarł aspekt manifestacji (czyli ciało fizyczne – przyp. red.) jego aktywność dla istot dobiegła końca.

W poglądzie hinajany, nauki postrzegane są poza tym jako „najdoskonalsze ze wszystkiego, co spokojne i wolne od pożądania". Panuje przekonanie, że nauki odnoszą się jedynie do ustania cierpienia (co wyraża) szlachetna prawda o wygaśnięciu cierpienia.

W poglądzie hinajany najdoskonalsze zgromadzenie sanghi odnosi się do śrawaków i pratjekabuddów. Wierzą oni, że obejmuje anagami, ekagami i arhatów[14]. I tu występuje różnica w poglądzie mahajany, który został wyjaśniony powyżej.

Różnica dotyczy również okresu, przez który przyjmuje się schronienie. W systemie hinajany jest to długość obecnego życia lub przynajmniej czas do momentu, gdy zostanie osiągnięty rezultat śrawaki albo pratjekabuddy[15].

Różnica w postawie jest następująca: w hinajanie pojawiają się myśli odrazy do całego cierpienia w samsarze, które samemu trzeba znosić, i powstaje pragnienie uwolnienia się od tego. Na podstawie takiego poglądu przyjmuje się schronienie.

Podążający ścieżką mahajany rozwijają natomiast altruistyczną aspirację, by wszystkie istoty osiągnęły stan buddy, i na tej podstawie udają się po schronienie.

---

14 Terminy te dotyczą różnych stopni porzucenia cyklicznego doświadczenia w samsarze na rzecz pełnej wolności od cierpienia, która jest nirwaną.

15 Drugim specyficznym aspektem przyjmowania schronienia w mahajanie jest to, że okres, w którym przyjmujemy schronienie, trwa, dopóki wszystkie istoty nie osiągną oświecenia. I musimy dokonać tu pełnej odwagi akceptacji faktu, że może to być ogromnie długo.

Po trzecie istotna jest sama praktyka przyjmowania schronienia. Recytujemy: „przyjmujemy schronienie" i jednocześnie wizualizujemy, że w każdej drobinie pyłu we wszechświecie jest tylu buddów, ile cząstek pyłu we wszechświecie . Każdy z nich otoczony jest przez zgromadzenie bodhisatwów – ich duchowych synów. Cała nieskończona przestrzeń wypełniona jest buddami i bodhisatwami. Umysł każdego z nich przepełnia doskonała dharma nauk i urzeczywistnienia. Opiekują się mną i wszystkimi czującymi istotami. Obdarzeni są wspaniałymi właściwościami dogłębnego zrozumienia, współczucia i mocy. Ja i wszystkie czujące istoty składamy ręce na sercu przed zgromadzeniem tych wspaniałych przewodników. Z oddaniem mówimy: „Od tej chwili aż do osiągnięcia oświecenia będziemy polegać na was, Trzy Klejnoty, jako na miejscu schronienia. Wasze nauki powinny być naszą jedyną praktyką. Wierzymy, że jesteście naszą jedyną pomocą i schronieniem, i w pełni ufamy wszystkiemu, co robicie. Z takim nastawieniem przychodzimy po schronienie".

W związku z ćwiczeniem się w przyjmowaniu schronienia, występuje sześć różnych rodzajów treningu oraz pięć ogólnych praktyk.

Sześć rodzajów treningu składa się z trzech rzeczy, które trzeba odrzucić, oraz z trzech, które należy praktykować.

Trzy rzeczy, które trzeba odrzucić: (1) przyjąwszy schronienie w Buddzie, nie powinno się oddawać w opiekę czy też szukać schronienia w lokalnych bóstwach, które tkwią w samsarze, (2) przyjąwszy schronienie w dharmie, nie powinno się krzywdzić ani sprawiać kłopotów czującym istotom, (3) przyjąwszy schronienie w sandze, nie powinno się zaprzyjaźniać z tymi, którzy są przeciwni buddystom[16].

Trzy rzeczy, które powinno się praktykować: (1) Potrzebna jest głęboka wiara i oddanie, nie wolno zapominać o praktyce zgodnie z instrukcjami Buddy. Należy szanować choćby kawałek pękniętego

16 Znaczy to, że nie powinniśmy przyjaźnić się z osobami, które podważają naszą wiarę.

posągu. (2) Należy być pilnym w słuchaniu, przemyśliwaniu i medytacji doskonałej dharmy. Należy szanować nawet fragment pisma, gdyż jest ono wyrazem dharmy. (3) Trzeba głęboko wierzyć i mieć oddanie wobec sanghi oraz tych, którzy są naśladowcami Buddy, zawierać przyjaźnie tylko z tymi, którzy kultywują cnotę, powinno się traktować z szacunkiem choćby kawałki żółtej tkaniny, jako że symbolizują szaty noszone przez mnichów i mniszki.

Pięć ogólnych praktyk to: (1) Nie porzucać trzech klejnotów, nawet gdy zagrożone jest własne życie[17]. (2) Nawet jeśli jest się w wielkiej potrzebie, nie poszukiwać żadnej innej metody realizacji własnych celów[18]. (3) Nie robić przerw w regularnej praktyce religijnej. (4) Nieustannie starać się wspierać i zachęcać siebie i wszystkich innych do przyjmowania schronienia. (5) Gdziekolwiek się jest, kłaniać się buddom wszystkich kierunków.

Część druga – rozwijanie bodhiczitty

Można rozpatrywać absolutny i względny aspekt rozwijania bodhiczitty, czyli oświeconego umysłu.

Rozwijanie bodhiczitty w kategoriach prawdy relatywnej (patrz: rozdział siódmy) to usilne dążenie do doskonałego oświecenia w celu przynoszenia pożytku innym.

Rozwijanie bodhiczitty z punktu widzenia prawdy absolutnej to doskonała wiedza, czy też pierwotna mądrość bezpośredniego urzeczywistnienia pustki.

Rozwijanie względnej bodhiczitty można podzielić na bodhiczittę aspiracji, która jest jak pragnienie podróżowania, oraz bodhiczittę praktyki, która jest właściwą podróżą. Rozwijanie obydwu

17 W takich sytuacjach, gdy ktoś mówi na przykład: „Zmień swoją religię albo cię zabiję".

18 Nawet jeśli z powodu praktykowania dharmy jesteśmy w ubóstwie, nie możemy kraść jedzenia.

tych form jest wspierane poprzez formalne działania i nazywa się to rozwijaniem bodhiczitty przez niesubtelne zewnętrzne symbole[19].

Rozwój bodhiczitty absolutnej bierze się z mocy medytacji kultywowanej na ścieżce. Zwie się to bodhiczittą osiągniętą wraz z subtelnym pierwotnym stanem.

Ponadto rozwijanie względnej bodhiczitty przynosi dwojaki pożytek: praktykujący jako przedmiot współczucia przyjmuje wszystkie czujące istoty, a przedmiotem najwyższej wiedzy czyni doskonałe oświecenie[20]. Gdy te dwa pożytki nie są w pełni obecne, nie ma możliwości wejścia na ścieżkę rozwijania bodhiczitty na drodze mahajany. Obydwa są zatem konieczne.

Dwa aspekty właściwego rozwoju bodhiczitty aspiracji to: postrzeganie, że to zasługa jest przyczyną[21], oraz aspiracja osiągnięcia doskonałego rezultatu czy też oświecenia.

„Dzięki mej szczodrości oraz innym zasługom" – powyższe słowa odnoszą się do pierwszego z aspektów bodhiczitty. Całą zgromadzoną przez daną osobę cnotę można opisać jako: zasługę płynącą ze szczodrości, zasługę płynącą z moralności, zasługę płynącą z medytacji. Można ją również podzielić na sześć innych czynników: (1) szczodrość, (2) moralność, (3) cierpliwość, (4) kontemplacyjne wchłonięcie, (5) doskonała mądrość i (6) pilność.

---

19 Te dwie formy bodhiczitty wymagają zatem: (1) powtarzania formalnych rytualnych obietnic rozwijania miłości i współczucia dla wszystkich istot, (2) w konsekwencji działania dla ich pożytku.

20 Gdy obieramy za przedmiot współczucia wszystkie czujące istoty, z nieustającym współczuciem staramy się pracować dla ich pożytku, natomiast gdy przyjmujemy za przedmiot oświecenie – dążymy do oświecenia. Własna korzyść manifestuje się w postaci naturalnego wymiaru (dharmakaji), a korzyści dla innych – poprzez urzeczywistnienie wymiaru promienności (sambhogakaja) i manifestacji (nirmanakaja).

21 Chodzi o to, żebyśmy rozumieli potrzebę gromadzenia zasługi, ponieważ to ona powoduje powstawanie sprzyjających, pomocnych nam sytuacji na ścieżce.

Pięć pierwszych to aspekty zasługi, które powstają dzięki medytacji. Natomiast szósty pomaga rozwijać pozostałe.

Należy ustabilizować umysł w praktyce tych sześciu czynników (paramit). Tak oto umysł obdarowujący wszystkich jest szczodry. Postawa, w której odrzuca się złe postępowanie, stanowi moralność. Cierpliwość oznacza niewzruszoność umysłu. Ambitne dążenie duchowe jest pilnością. Niezachwiany umysł świadczy o kontemplacyjnym wchłonięciu. Umysł, który w czysty sposób rozróżnia zjawiska, to doskonała mądrość.

„Muszę osiągnąć stan buddy dla pożytku wszystkich istot" – ten cytat odnosi się do drugiego aspektu, do aspiracji osiągnięcia doskonałego rezultatu czy też oświecenia. Zachęca do rozwijania bodhiczitty przynoszącej dwa pożytki.

„Dla pożytku wszystkich istot" – z taką intencją (praktykujący) współczująco przyjmuje wszystkie istoty jako przedmiot swoich myśli.

„Muszę osiągnąć stan buddy" – z tą intencją, przy zastosowaniu najwyższej mądrości, pragnie się osiągnąć, jako obiekt, doskonałe oświecenie. Następnie wyraża się aspirację: „Obym dzięki całej zgromadzonej zasłudze osiągnął stan buddy dla pożytku wszystkich niezliczonych jak przestrzeń istot".

Ćwiczenie się w bodhiczitcie aspiracji posiada pięć aspektów. Nie pozwól swemu umysłowi zapomnieć o wszystkich istotach. Zawsze pamiętaj o pożytkach płynących z rozwijania bodhiczitty. Pilnie praktykuj metody gromadzenia zasługi i doskonałej mądrości. Pilnie praktykuj bodhiczittę. Praktykuj cztery białe uczynki, a zaniechaj czterech czarnych czynów (co zostanie wyjaśnione poniżej – przyp. J. Low).

Gdy odrzucasz choćby jedną czującą istotę, odrzucasz źródło bodhiczitty aspiracji, dlatego powinieneś rozwijać postawę pragnienia przynoszenia pożytku wszystkim istotom. Jeśli pamiętasz o korzyściach płynących z tej praktyki, będziesz czuł się bardzo

szczęśliwy i staniesz się pilny w jej rozwijaniu. Dlatego powinieneś mieć na uwadze pożytki z ciągłego rozwijania bodhiczitty.

Jeśli zebrałeś nagromadzenia (zasługi i mądrości – przyp. red.) wówczas siła rozwijania bodhiczitty wzrasta. Dlatego powinieneś zbierać nagromadzenia za pomocą różnych środków, takich jak praktyka w siedmiu częściach.[22]

Są trzy etapy praktyki bodhiczitty: (1) przyczyna, (2) praktyka i (3) trening.

Praktyka przyczyny polega na medytacji na cztery niezmierzoności. Faktyczna praktyka opiera się na rozwijaniu bodhiczitty trzy razy w ciągu dnia i trzy razy w nocy. Praktyka treningu to pamiętanie o równości siebie i innych, wymiana siebie na innych i odczuwanie wobec innych głębokiej miłości.

Po pierwsze, co się tyczy czterech niezmierzoności: (1) miłość to pragnienie, by wszystkie istoty, którym brak szczęścia, wreszcie je odnalazły. (2) Współczucie to pragnienie, by wszyscy, którzy cierpią, uwolnili się od swych zmartwień[23]. (3) Radość to życzenie, by wszystkie istoty nigdy nie oddzielały się od szczęścia, w którym nie ma cierpienia. (4) Równość to pragnienie, by wszyscy przywiązani do przyjaciół i bliskich, mający niechęć do obcych i wrogów, uwolnili się od tych postaw.

Po drugie, faktyczna praktyka bodhiczitty: w oparciu o odpowiedni tekst, długi czy krótki, rozwijaj bodhiczittę sześć razy w ciągu doby, czyli rano, w południe, po południu, wieczorem, o północy i o świcie.

---

22 Praktyka w siedmiu częściach obejmuje: (1) pokłonienie się buddom i bodhisattwom, (2) składanie ofiar, (3) wyznanie błędów, (4) radowanie się dobrymi uczynkami innych, (5) prośba o udzielanie nauk, (6) błaganie buddów i bodhisatwów, aby nie odchodzili (nie umierali) i (7) dedykacja zasługi czującym istotom.

23 Współczucie polega również na podejmowaniu określonych kroków, by ulżyć temu cierpieniu.

Po trzecie, by rozwinąć jednakowe nastawienie wobec siebie i innych, powinieneś rozważać: „Ja i wszystkie inne istoty jesteśmy takie same, ponieważ tak samo pragniemy szczęścia i chcemy położyć kres cierpieniu"

Jeśli chodzi o wymianę siebie na innych, medytuj: „Oddam czującym istotom całe moje szczęście, a wezmę całe ich cierpienie".

Kochanie innych bardziej niż siebie to zmniejszenie zainteresowania samym sobą i działanie dla pożytku innych.

Wśród ośmiu białych i czarnych działań są cztery białe działania, które należy podejmować, i cztery czarne, jakie należy porzucić.

Cztery czarne to: (1) oszukiwanie osób godnych szacunku, (2) wstyd wobec czegoś, co nie jest wstydliwe, (3) znieważanie szlachetnych istot, (4) oszukiwanie czujących istot.

Antidotum na te działania stanowią cztery białe uczynki: (1) niemówienie kłamstwa w świadomy sposób, nawet gdy to grozi utratą życia, (2) wysiłki mające na celu wprowadzenie wszystkich istot na ścieżkę wiodącą do oświecenia, (3) szacunek dla wszystkich bodhisattwów, jakby byli własnymi nauczycielami, (4) utrzymywanie otwartej i szczerej postawy wobec wszystkich czujących istot.

Jeśli zachowasz pilność w tych dobrych praktykach, to w przyszłych wcieleniach nie będziesz zapominać o bodhiczitcie. Wszystkie zalety dziesięciu poziomów i pięciu ścieżek będą wzrastać i rozwijać się. Niczym rosnący księżyc będą one wciąż powiększały się w tym, kto tak praktykuje.

Przekład: Dorota Kaniewska

ROZDZIAŁ 3

OBSZERNE USTNE INSTRUKCJE DROGOCENNEGO MISTRZA DHARMY CZETSANGPY RATNA ŚRI BUDDHY – CZĘŚĆ II

Rozdział poświęcony bodhiczitcie dostarcza kolejnego przykładu na to, w jaki sposób poznawcza i behawioralna przemiana na poziomie relatywnym ułatwia pojawienie się obecności absolutnej natury. Termin bodhiczitta *(*Byang-Chhub Kyi Sems*) bardzo często występuje w pismach dzogczen, a wskazuje prawdziwą naturę umysłu, żywą obecność oświeconych istot. Jej ekspresję oznacza termin* Thugs-rJe*, który w tekstach niedotyczących bezpośrednio dzogczen określa współczucie. Ta ekspresja natury buddy jest przywoływana poprzez innego, nie jest jednak zaproszeniem do dualistycznego dyskursu. Inność innego zostaje rozwiana w doświadczeniu podstawy, natury. Nie jest to jednak gest omnipotencji, jakaś totalna wiedza, która wchłania innego w znajome terytorium własnego ja. Otwarte odpowiadanie na specyficzną sytuację innego (*Gang-la Gang'Dul-Ba*) wymaga braku intencji opartej na egoistycznych pragnieniach. Wrażliwe odpowiadanie (responsywność) to cecha samoistnie wyzwalającej obecności. Nie może być wytworzona przez opieranie się na sztywnych, dogmatycznych formułach. Dzięki bezpośredniemu doświadczeniu otwartej gry pustki wrażliwe reagowanie zostaje uwolnione od problemów reifikacji. Ażeby nie wątpić w doskonałość wszystkiego, co się pojawia, potrzeba być wolnym od zatroskania, czy się pomaga czy krzywdzi innych. W taki sposób czysta energia niearanżowanego bycia staje się nieustannym przepływem współczucia wolnego od chwytania utrwa-*

lonych pojęć. A jeśli praktykujący gubi to doświadczenie, wówczas znajomość postawy związanej z prawdą relatywną znacznie ułatwi powtórne zrelaksowanie się w tym (naturalnym) przepływie (doświadczeń).

TEKST

Rozwijanie Bodhiczitty

Om Mani Padme Hung Hri

Teraz, kiedy uzyskaliśmy rzadkie możliwości związane z cennym ludzkim odrodzeniem, powinniśmy sobie i wszystkim innym zapewnić prawdziwe szczęście. Aby je osiągnąć, musimy koniecznie praktykować cenną świętą dharmę. Kiedy rozpoczynamy praktykę dharmy, potrzebujemy bardzo ważnego przygotowania – rozwinięcia bodhiczitty miłości i współczucia[24]. Bodhiczitta posiada dwa aspekty, relatywny i absolutny. Na poziomie prawdy relatywnej wyróżniamy bodhiczittę aspiracji i praktyki.

Esencję bodhiczitty stanowi współczucie, które ma trzy następujące aspekty:

1. współczucie, które za obiekt obiera dobro wszystkich istot,
2. współczucie, które za obiekt obiera dharmę,
3. współczucie wolne od percepcji chwytania się stałych pojęć (reifikacji, stwarzania z czegokolwiek obiektu – przyp. tłum.).

Współczucie, które za obiekt obiera czujące istoty

Na początku każdej sesji medytacyjnej rozwijamy bodhiczittę aspiracji poprzez rozmyślanie w następujący sposób:

„Wszystkie istoty są tak liczne, że można ich liczbę porównać z rozległością nieba, a każda z nich pragnie szczęścia. Moi niezmier-

24 Termin *bodhiczitta* ogólnie posiada trzy znaczenia. Jest to: (1) zamiar osiągnięcia oświecenia dla pożytku wszystkich czujących istot, (2) praktyka kierowana tą intencją, (3) sam oświecony umysł (przyp. James Low).

nie dobrzy rodzice dali mi to obecne ciało i życie. A jednak angażują się w takie działania, które prowadzą do cierpienia. Współczuję im wszystkim, ponieważ są zagubieni i utrzymują błędne poglądy.

Co więcej, wszystkie czujące istoty przez niezliczone poprzednie wcielenia pełniły role moich rodziców. Jest ich tak wiele, że nie sposób ich zliczyć. Dla przykładu – gdyby zebrać ciała i kości tych istot, z których każda wielokrotnie była dla mnie matką, stos równałby się Górze Meru, a gdyby zebrać ich krew, powstałby ogromny ocean.

A kiedy odradzałem się jako syn czy córka każdej z tych istot, one – aby mnie chronić i wychować – popełniały wiele złych czynów ciała, mowy i umysłu. I z tego powodu teraz błąkają się w samsarze.

Niektóre moje przeszłe matki odrodziły się teraz w piekłach i cierpią straszliwe gorąco lub zimno. Inne są wśród głodnych duchów, cierpiąc z głodu i pragnienia. Niektóre odrodziły się jako zwierzęta, cierpią więc z powodu otępienia i głupoty, są zabijane w rzeźniach, wykorzystywane, bite. Inne są w świecie ludzi i doświadczają trzech, ośmiu i szesnastu cierpień[25].

Niektóre odrodziły się w światach zazdrosnych bogów, cierpią tam wskutek walk i kłótni. Inne są w światach bogów, gdzie, po bar-

---

25 Trzy główne cierpienia: (1) cierpienie zmiany, kiedy dobra sytuacja zmienia się w złą albo zła zmienia się w dobrą, (2) cierpienie cierpienia, kiedy nieszczęścia piętrzą się jedno po drugim, że nie ma nawet chwili wytchnienia, (3) cierpienie złożoności – wszystko, cokolwiek się robi, nawet drobne rzeczy, jest bolesne, ponieważ nie daje nigdy głębokiej i trwałej satysfakcji czy zadowolenia; chociaż towarzyszy nam przez cały czas, rzadko je dostrzegamy, gdyż nasze umysły są otumanione i porażone brutalnymi doświadczeniami samsary.
Osiem kolejnych cierpień to: (1) narodziny, (2) starość, (3) choroba, (4) śmierć, (5) lęk przed spotkaniem wrogów albo tych, do których czuje się niechęć, (6) lęk przed oddzieleniem od przyjaciół i osób, których się lubi, (7) nieotrzymywanie tego, czego się pragnie, (8) otrzymywanie tego, czego się nie chce.

dzo długim życiu pełnym bogactw i wolnym od troski o przyszłość, doświadczają nagle cierpienia upadku do niższych światów. Właśnie tak wszystkie moje dobre matki i ojcowie błąkają się po sześciu światach narodzin, w niekończącym się smutku i bez szans na wyzwolenie.

Współczuję im wszystkim, cóż więc mogę zrobić, żeby ich uszczęśliwić? W jaki sposób ustrzec ich od nieszczęścia? Jak sprawić, by osiągnęły stan buddy? To mój obowiązek, jedyna słuszna i odpowiednia postawa, działanie dla pożytku wszystkich tych istot, które były moimi matkami i ojcami. Dlaczego to mój obowiązek? Wszystkie są moimi rodzicami, a więc wstyd, że kiedy nęka je wielkie cierpienie, ja sam żyję szczęśliwie i bez problemów. Dlatego muszę wyzwolić ich od dotkliwych cierpień, które znosili już tak długo.

Niektórzy z moich rodziców błąkają się w trzech niższych światach i nie są w stanie choćby raz wymówić mantry Mani (*Om Mani Padme Hung Hri*) Awalokiteświary. Ja jednak uzyskałem teraz ludzkie odrodzenie, pełne możliwości i swobód. Mam sprawne wszystkie organy zmysłów i spotkałem świętą dharmę. W tym momencie mam możliwość medytowania, co z pewnością przyniesie pożytek mnie i innym. Dlatego moim obowiązkiem jest działać dla dobra wszystkich czujących istot, które były moimi rodzicami. Na poziomie doczesnym muszę je wszystkie uszczęśliwić i uwolnić od cierpień, ale aby osiągnęły trwałą korzyść, muszę je wszystkie doprowadzić do stanu buddy. Żeby to osiągnąć, dopóki nie opustoszeje samsara, będę ciałem, mową i umysłem wykonywał tylko szlachetne działania i praktykował medytacje głębokiej ścieżki".

Powinniśmy rozmyślać w ten sposób, gdyż jest to metoda rozwijania bodhiczitty aspiracji, współczucia, które za obiekt obiera korzyść wszystkich czujących istot.

Rozwijanie bodhiczitty praktyki (zastosowania), którą cechuje współczucie obierające za swój obiekt dharmę

Rozmyślajmy w taki sposób: „Teraz nie tylko powinienem myśleć o szlachetnych działaniach ciała, mowy i umysłu dla dobra czujących istot, ale natychmiast zacząć rzeczywiście coś dla nich robić. Będę zatem praktykować postępowanie względnej prawdy, czyli sześć paramit[26], czy też głębokie sadhany systemów fazy rozwojowej i spełniającej i tak dalej. Zgodnie z prawdą absolutną będę praktykować stan równowagi, w którym umysł jest pusty, bez trwałego ja, wolny od koncepcji i wymysłów (*sPros-Bral*), naturalnie przejrzysty. Jeśli w obecności po sesjach medytacyjnych będę utrzymywał ten stan równowagi esencjonalnej pustki i współczucia, mój umysł stanie się niezmiennym (*gNyug-Ma*) naturalnym stanem (*gNas-Lugs*). Kolejne etapy, przez które przechodzę na ścieżce do oświecenia, nie są zrozumiałe dla wszystkich moich matek i ojców, których umysły pozostają ślepe wobec metod osiągnięcia realizacji. Kiedy rozważam ich smutną sytuację, spontanicznie rodzi się wobec nich współczucie".

To jest bodhiczitta praktyki, współczucia, które za swój obiekt obiera dharmę.

Bodhiczitta prawdy absolutnej, którą cechuje współczucie wolne od chwytania się pojęcia stałości (reifikacji)

Naturalny stan bodhiczitty prawdy absolutnej pozostaje poza konceptualną obróbką i intelektualizacją. Ta obecność jest pusta i świetlista, pozbawiona przyczyn powodujących zaciemnienia. W tym stanie nie ma już złych czujących istot, dobrych buddów,

26 Sześć paramit: (1) szczodrość, (2) moralność, (3) cierpliwość, (4) pilność, (5) stabilność mentalna, (6) najwyższy wgląd.

a także współczucia, które ogniskowałoby się wokół koncepcji obiektu. Dlatego trwajmy spokojnie w kontemplacji poza spekulacjami wolni od pojęć stałości siebie wzbudzającego współczucie, czujących istot jako obiektu wzbudzającego współczucie czy samego współczucia jako czegoś realnie istniejącego. Zostańmy spokojnie i niezachwianie w tym stanie, który wykroczył poza bycie obiektem myśli, a także sam jest wolny od obiektów myśli. Przebywajmy w naturalnej pustce wolnej od jakiegokolwiek medytującego, jakiegokolwiek obiektu medytacji i wszelkiego chwytania się pojęcia stałości współczucia, które by się z nimi wiązało.

To jest bodhiczitta prawdy absolutnej; współczucie wolne od chwytania się pojęcia stałości.

Bodhiczitta aspiracji, którą cechuje współczucie biorące za swój obiekt pożytek wszystkich istot, po osiągnięciu przez praktykującego oświecenia owocuje aspektem manifestacji, *nirmanakaji*. Z bodhiczitty działania, którą cechuje współczucie zogniskowane na dharmie jako obiekcie, po osiągnięciu stanu buddy wynika przejawienie *sambhogakaji*. Z bodhiczitty prawdy absolutnej, czyli współczucia wolnego od chwytania trwałych pojęć, po osiągnięciu stanu buddy pojawia się naturalny stan *dharmakaji*.

Jeśli podczas wykonywania czterech działań, czyli siedzenia, chodzenia, jedzenia i spania, pamiętamy o rozwijaniu naprawdę czystej bodhiczitty, wówczas cokolwiek robimy, staje się dharmą. Niemniej jednak jeśli zapomnimy o rozwijaniu prawdziwie czystej bodhiczitty, nawet gdy mamy wiarę w dharmę zaawansowanych systemów mahamudry, atijogi i tak dalej, nie będziemy podążać prawdziwie czystą ścieżką. A zatem bardzo ważne jest wzbudzenie naprawdę czystej bodhiczitty.

Różnica między mahajaną a hinajaną polega jedynie na tym, w jakim zakresie, dużym czy małym, wzbudza się bodhiczittę. A zakres korzyści dla czujących istot, duży czy mały, zależy po prostu od stopnia w jakim wzbudzono bodhiczittę. Jeśli posiadamy naprawdę

czystą bodhiczittę i praktykujemy głębokie instrukcje, nawet gdy w tym życiu nie jesteśmy w stanie przynieść innym pożytku, to w przyszłości rzeczywiście zyskamy moc opróżniania samsary.

Dlatego zapamiętajmy, by:

- rozpoczynać każdą praktykę od wzbudzenia bodhiczitty,
- wykonywać główną praktykę dla pożytku wszystkich czujących istot,
- na zakończenie poświęcić całą zasługę dla dobra wszystkich istot.

Dzięki takiej praktyce staniesz się joginem mahajany.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

ROZDZIAŁ 4

Czime Rigdzin Rinpocze
MEDYTACJA I RECYTACJA WADŻRASATTWY, KTÓRA OCZYSZCZA BŁĘDY I ZACIEMNIENIA

Niniejszy tekst został napisany około dwadzieścia lat temu (niniejszy zbiór został opublikowany po raz pierwszy w 1994 roku – przyp. red.) przez Czime Rigdzina Rinpocze, który mieszkał w owym czasie w Bengalu, w Indiach. Podobnie jak pozostałe tłumaczenia w tej książce dotyczy relacji między fantazją a rzeczywistością. Rzeczywistość – w przyjętej tu definicji - nie jest konkretnym światem odkrywanym przez nasze zmysły i pojmowanym poprzez myśli. Rzeczywistość jest dana, jest tym, co pozostaje, kiedy nie podtrzymujemy sztucznych konstrukcji. Świat zwykłego doświadczenia, wraz z jego nadziejami i lękami, dobrem i złem, ciągłą aranżacją poprzez koncepcje, ukazuje się jako fantazja, produkt pierwotnego złudzenia.

Dlatego właśnie, że nasze błędy, występki, pomyłki, pomieszanie i tak dalej, podobnie jak wszystko, co się pojawia, nie mają własnej osobnej natury, mogą zostać szybko rozpuszczone. Medytacja Wadżrasattwy łączy to, co zwykłe, z tym, co symboliczne oraz z otwartością bezpośredniej obecności. Dzięki temu dostarcza środków, by splamione stwarzanie osobnych bytów, które przynosi tak wiele bólu i winy, połączyło się z wrodzoną czystością. Esencja praktyki polega na kontaktowaniu się z pierwotną czystością i rozpoznawaniu jej we wszystkim, co się pojawia. Splamienie to doraźny fantom, który żeruje na błędnej identyfikacji siebie. Dzięki tej praktyce możemy również uzyskać doświadczenie obecności i pustki, które jest początkiem dzogczen.

TEKST

Omawiany temat ma sześć aspektów:

- *podstawa,* na której oczyszczone zostają błędy,
- *błędy*, które są tym, co trzeba oczyścić,
- *metoda,* dzięki której błędy zostają oczyszczone,
- *rezultat,* osiągnięty dzięki oczyszczeniu błędów,
- *trudności*, których się doświadcza, jeśli nie oczyści się błędów,
- *korzyści* płynące z oczyszczenia błędów.

Podstawa (gZhi), na której oczyszczone zostają błędy

Pierwotna, podstawowa esencja oświecenia, pierwotny stan buddy, jest od zawsze obecny w umysłach wszystkich czujących istot. Jak czyste niebo mogą nagle zasłonić chmury, tak pierwotna natura może wydawać się zanieczyszczona rozmaitymi błędnymi, dualistycznymi przekonaniami. Jednak tak samo, jak pierwotna natura nieba sama pozostaje wolna od najmniejszej wady czy zalety (takich jak chmury albo światło słoneczne), naturalny stan umysłu jest czysty, bo zaciemnienia, błędne przekonania i splamienia są jedynie tymczasowe.

Jeśli ktoś zapyta, w jaki sposób istnieje ta podstawa, można odpowiedzieć, że jej natura jest absolutnie czysta, co przypomina czarny kawałek węgla, który nigdy nie stanie się biały.

Błędy, czyli to, co trzeba oczyścić

Wszystkie istoty, które żyją w sześciu wymiarach pożądania, w wymiarach foremnych i bezforemnych, pozostają schwytane w sieć myśli lub splamień (wynikających z) doraźnie pojawiającego się przekonania o dualności. Przez wszystkie wcielenia, od niemającego początku czasu aż do tej chwili, rozwijały zaciemnienia karmy dziesięciu niegodnych działań, pięciu nieograniczonych złych czynów, pięciu podobnych czynów, czterech ciężkich czynów, ośmiu błędnych praktyk oraz wszystkiego, co ze swej natury jest złe.

Tak, jak na powierzchni miedzianego lustra może pojawić się zielony nalot, podobnie subtelne ślady zaciemnień tego, co może być poznane, pozostają na prawdziwej naturze podstawy wszystkiego.

„Czas, zaangażowanie, myśl, obiekt, natura i sposoby przejawiania to sześć dróg, poprzez które gromadzi się karmę".

- *Czas*: przez wszystkie nasze wcielenia, w niemającej początku samsarze aż do tej chwili, popełniliśmy wiele błędów.
- *Zaangażowanie*: sami popełnialiśmy błędy i nieszlachetne działania, zachęcaliśmy do nich innych, a złe czyny innych sprawiały nam radość.
- *Myśl*: rozmaite myśli powstające z pięciu trucizn splamień głupoty, przyciągania, awersji, dumy i zazdrości powodują rozwijanie i gromadzenie wielu błędów.
- *Obiekt*: błędy gromadzi się na bazie własnego związku ze wspaniałymi obiektami – z guru i Trzema Klejnotami, czyli buddą, dharmą, sanghą – oraz z własnymi rodzicami.
- *Natura*: są upadki określone przez doktryny, naturalnie określone upadki oraz upadki konwencjonalne.
- *Sposoby przejawiania*: błędy i zaciemnienia przejawiają się poprzez własne ciało, mowę i umysł.

Metoda, dzięki której błędy zostają oczyszczone

Temat ten ma cztery aspekty:

- potencjał pola aktywności,
- potencjał skutecznego zastosowania antidotów,
- potencjał całkowitego wyrzeczenia,
- potencjał porzucenia powrotów do błędów.

1.Potencjał pola aktywności

Wyobrażamy sobie, że przed nami są wszyscy nasi wrogowie i ci, którzy się na nas gniewają.

Po naszej prawej jest nasz ojciec, a po lewej nasza matka. Z tyłu są sprawiające problemy demony. Otaczają nas wszystkie czujące istoty, których jest tak wiele, że wypełniłyby całe niebo.

Na niebie przed nami, na wysokości czubka naszej głowy, znajduje się wspaniały Pan Wadżrasattwa, który uosabia naturę wszystkich buddów trzech czasów. Siedzi na poduszce z lotosu, dysku słońca i księżyca. Jest biały, emanuje nieskończonym światłem i splendorem, niczym ośnieżona góra w świetle miliona słońc. Ma jedną twarz i dwoje ramion. W prawej ręce trzyma wadżrę symbolizującą niezmienną naturę świadomości i pustki. Lewą ręką opartą na biodrze trzyma srebrny dzwonek, symbolizujący jedność zjawisk i pustki. Lewą stopę ma przyciągniętą, a prawą lekko wysuniętą do przodu, w pozycji bodhisattwy. Ma dziewięć łagodnych aspektów: jest spokojny, elastyczny, zdolny do wszelkich możliwych ruchów, harmonijny, ma młodzieńczy wygląd, jest przejrzysty, lśniący, rozluźniony i robi duże wrażenie. Jego ciało jest pięknie przystrojone trzynastoma ozdobami sambhogakaji: koroną pięciu rodzin buddy, szarfami korony, różańcem, kolczykami, naszyjnikami, naramiennikami, bransoletami, pierścieniami, bransoletami na stopy, pierście-

niami na palcach nóg, długim szalem, górną oraz dolną jedwabną szatą.

W środku jego serca, na dysku księżyca jest biała nasienna sylaba HUNG ( ) esencja jego istoty. Wokół niej, niczym naszyjnik z pereł, kręci się stusylabowa mantra. Rozwija się w prawo, emanuje mnóstwem promieni światła, które wznoszą się do czystych krain jako ofiary oraz spływają w dół, aby usunąć cierpienia sześciu światów. W ten sposób uzyskujemy pożytek dla siebie i innych.

Promienie światła wpływają znowu do Wadżrasattwy, a potem z jego dużego palca prawej stopy wypływa wyzwalający eliksir. Spływa na mnie przez czubek głowy, tak samo na wszystkie istoty, i stopniowo wypełnia nasze ciała. Wszystkie błędne uczynki, zaciemnienia i subtelne ślady karmiczne, które nagromadziliśmy od niemającego początku czasu, wypływają w postaci pyłu węglowego, wody z sadzą, a choroby – jako krew i ropa. Demony i siły nieczyste pojawiają się w formie węży, insektów, skorpionów, kijanek i tym podobnych.

Wszelkie nieczystości i zaciemnienia jako dym i para wychodzą z naszych odbytów i dostają się pod powierzchnię ziemi, nie zatrzymawszy się w żadnym z dziewięciu wymiarów. Wpadają prosto w otwarte usta pana śmierci, *Las Kyi gShin-rJe*, któremu wszyscy buddowie trzech czasów wyznaczyli jego zadanie, a także w usta wszystkich demonów i istot sprawiających kłopoty, co je uszczęśliwia. Wszystkie nasze kolosalne długi zostają spłacone, a wszyscy kłopotliwi wierzyciele są zadowoleni. Nagła śmierć, przeszkody i trudności – wszystko to zostaje usunięte dla nas i wszystkich istot. Wszelkie nasze nadzieje i pragnienia są spełnione. Powinniśmy wierzyć, że cała karma i przeszkody ze strony władców śmierci, wszystkie choroby, istoty sprawiające problemy – wszystko jest oczyszczone.

W taki sposób zostajemy oczyszczeni przez strumień wyzwalającego nektaru. Gdy trwamy w tym stanie, powinniśmy unikać

frywolnych spotkań towarzyskich, rozproszenia, porzucić zwykłe rozmowy i skupić się w jednoupunktowiony sposób na recytacji stusylabowej mantry:

Om Wadżrasattwa Samajam Anupalaja Wadżrasattwa Twenopatisza Drido Me Bhawa
Sutoszjo Me Bhawa Suposzjo Me Bhawa Anurakto Me Bhawa Sarwa-Siddhim Me Prajacca Sarwa-Karma-Suca me Czittam Śrijah Kuru Hum!
Ha Ha Ha Ha Ho! Bhagawan Sarwa- Tathagata-Wadżra Ma Me Munca Wadżri -Bhawa Mahasamajasattwa Ah!

Możemy także użyć sylab mantry, aby krótko wyrazić, jak podstawa pojawia się na samej podstawie, czyli zrozumienie pierwotnego poznania w wymiarze pierwotnej podstawy:

Om wskazuje na podstawowy pierwotny stan nierozdzielności aspektów buddy (kaji) i pierwotnego poznania.

Wadżrasattwa Samajam wskazuje, że podstawowy pierwotny stan nierozdzielności jest pierwotnym zobowiązaniem Wadżrasattwy co do prawdziwej natury całej samsary i nirwany.

Anupalaja wskazuje, że będziemy faktycznie trzymać się przebudzenia w naturalnie pojawiającym się wielkim oświeceniu pierwotnej rzeczywistości, która jest prawdziwą naturą Wadżrasattwy. On sam trwa jako pierwotna prawdziwa natura.

Wadżrasattwa Twenopatisza wskazuje, że gdy mamy to autentyczne doświadczenie, nie powinniśmy szukać gdzieś daleko Wadżrasattwy, ponieważ od początku zawsze z nim przebywaliśmy, bez oddzielenia.

Drido Me Bhawa, wskazuje, że to, co nazywamy *ja* albo *mną*, jest własnym pomieszaniem umysłu, bo umysł nie jest obiektem, który można badać. Niemniej jeśli go obserwujemy prawdziwą inteligencją, która jest samoistną manifestacją mądrości, wówczas

pierwotna pozycja podstawy, serce oświecenia, jest autentycznie doświadczane. Jest widziane wyraźnie czy też jest sposobem, w jaki trwa umysł.

Sutoszjo Me Bhawa wskazuje, że nieczysty, pomieszany stanu umysłu, znany jako *ja*, wiąże razem (tj. reifikuje, urzeczawia) wszystkie podstawowe elementy istnienia (*skandhy, dhatu, ajatana*). Kiedy karma i zaciemnienia zostają oczyszczone tak, jak żelazo stopniowo zmienia się w złoto w procesie alchemicznym, Wadżrasattwa staje się bardzo szczęśliwy.

Suposzjo Me Bhawa wskazuje, że w tej czystości, stopniowo wielość obiektów postrzeganych przez umysł z perspektywy *ja* zostaje zapieczętowanych jako własne wyrażenie pierwotnej mądrości. I tak wszystkich możliwych zjawisk doświadczamy jako czystej nieskończoności aspektów (kaji) buddów i ich wymiarów i szczęśliwie spoglądamy we własną twarz.

Anurakto Me Bhawa wskazuje, że wszystkie czujące istoty, które identyfikują się jako *ja*, dostały się we władanie pomieszania i reifikacji (urzeczowiania). Obyśmy naprawdę połączyli się z tobą i otrzymali błogosławieństwo mające moc zakończenia naszych samoistnie ukazujących się błędów, a potem opróżnili wszystkie trzy światy samsary.

Sarwa-Siddhim Me Prajacca: proszę, zapewnij nam ogólne osiągnięcia uspokojenia w stanie obecności ośmiu i szesnastu lęków. Udziel nam także najwyższego osiągnięcia realizacji poziomu czwartego widjadhary (*vipak, ajusz, mahamudra, sahadża* – najwyższe poziomy tantrycznej realizacji).

Sarwa-Karma-Suca me Czittam Śrijah Kuru: dzięki uzyskaniu obu tych osiągnięć oraz mocy nad narodzinami i śmiercią obyśmy byli w stanie sprowadzić zasługę i szczęście w serca i umysły wszystkich czujących istot, by zrealizować wielką falę aktywności.

Hum! wskazuje wadżrę, niezmienną prawdziwą naturę umysłu wszystkich buddów.

Ha Ha Ha Ha Ho! wskazuje, że wadżra niezmiennego umysłu posiada pięć aspektów (kaji: natura, jej lśnienie, manifestacja, ostateczne i zintegrowane)[27] i pięć pierwotnych mądrości (absolutnej, podobnej zwierciadłu, równości, odpowiedniej percepcji, osiągnięcia).

Bhagawan Sarwa Tathagata wskazuje, że ta niezmienna natura umysłu jest esencją prawdziwej natury wszystkich buddów poszczególnych rodzin, a zatem symbolizuje naturalny stan (dharmakaję) buddów.

Wadżra Ma Me Muńca symbolizuje promieniowanie (sambhogakaję) wszystkich buddów.

Wadżri Bhawa Maha wskazuje na nieustanny przepływ korzyści dla innych, czyli aspekt manifestacji współczucia (nirmanakaję) wszystkich buddów.

Samajasattwa wskazuje, że w ten sposób, z przejrzystym zrozumieniem ostatecznego znaczenia tajemnych kluczowych punktów ścieżki naturalnej doskonałości, w tym właśnie momencie stajemy się wielką istotą (*Mahasattwa*), która posiada nieugięte zaufanie, wolne od strachu.

Ah! wskazuje na pierwotną naturę, która jest podstawą wszystkiego, co się pojawia, jest niezrodzona, wolna od przychodzenia i odchodzenia, wychodzenia na zewnątrz czy do wewnątrz.

Sto sylab reprezentuje czterdzieści dwa łagodne bóstwa i pięćdziesiąt osiem gniewnych bóstw i jest esencją stu rodzin łagodnych i gniewnych (bóstw). W swej istocie należą one do jednej rodziny Wadżrasattwy, którego mantra serca składa się z tych stu sylab.

Dlatego zarówno wizualizacja bóstwa, jak i recytacja mantry tworzą faktyczne antidotum oczyszczające karmę, splamienia i zaciemnienia wszystkich czujących istot. Dźwięk mantry powstaje jako spontaniczna manifestacja współczucia wszystkich buddów

27 Dharmakaja, sambhogakaja, nirmanakaja, swabawikakaja i wadżrakaja (przyp. red.).

trzech czasów. Oczyszcza jak woda. Wypala niczym ogień. Jak wiatr rozwiewa pył i posiada cechy wszystkiego, co usuwa nieczystość.

Wyobrażajmy sobie następnie, że nasze ciało, w środku i na zewnątrz, jest niczym kryształowy pojemnik obmywany wodą. W miarę jak woda spływa, cały brud i pył zostaje usunięty. Recytujmy stusylabową mantrę oraz krótką mantrę (*Om Wadżra Sattwa Hung*) tak długo, jak potrafimy. A potem wyobraźmy sobie, że wszystko rozpuszcza się w świetle, po czym stapia z nami. Następnie my rozpuszczamy się w świetle i stapiamy się z Wadżrasattwą, który znajduje się nad czubkiem naszej głowy. Wadżrasattwa z kolei rozpuszcza się w esencji swojego serca ( ). Następnie znak U ( ) rozpuszcza się w ʻA ( ), po czym ʻA () rozpuszcza się w HA (). Następnie HA () rozpuszcza się w NG (). Wreszcie półksiężyc ( ) rozpuszcza się w płomieniu ( ), ten zaś w trójkąciku ( ). Potem () znika jak tęcza, bez substancji. Przebywajmy w naturalnym stanie umysłu, stanie pustki wolnym od koncepcji.

Wreszcie recytujmy poświęcenie zasługi i modlitwy aspiracji, zgodnie z naszym zwyczajem.

Co się tyczy znaków, że nasze błędy i zaciemnienia zostały oczyszczone (mogą pojawić się różne doświadczenia). Doświadczenie na jawie lub we śnie – wszystko jedno – że myjemy ciało albo pada deszcz, co oczyszcza splamienia z ciała. Doświadczanie wypływających z ciała insektów, robaków, ropy, zgniłej krwi, nieczystej wody, lśniącego oleju albo pary. Odczucie, że ciało się rozpada, a potem zostaje odbudowane albo że wychodzimy z bagna czy sadzawki. Doświadczanie, że światło wypromieniowuje z ciała albo że nektar o miłym zapachu wypływa z ciała albo w otoczeniu. Możemy latać po niebie albo nosić białe ubrania. Jeśli mamy takie doświadczenia, znaczy to, że nasze błędy i zaciemnienia zostały oczyszczone. Powinniśmy zatem praktykować, aż uzyskamy te znaki.

2.Potencjał skutecznego zastosowania antidotów

Pilność w praktyce skruchy i oczyszczenia jest bardzo ważna. Możemy praktykować zgodnie z *Tantrą oczyszczenia bez śladu*, która pojawia się w *Tantrze nieosiodłanego słonia,* znanej w powszechnej tradycji (*bka'-Ma*) zwycięzców, którzy uzyskali doskonałe oświecenie, albo zgodnie z *Najwyższą pierwotną mądrością* czy innymi podobnymi tekstami występującymi wśród głębokich skarbów Guru Padmasambhawy.

Zasadniczo ważne jest, byśmy ciałem, mową i umysłem praktykowali szlachetne działania, zachęcali innych do dobrego postępowania i z pilnością wystrzegali się złych działań.

Powinniśmy być szczególnie pilni w praktykowaniu faz budowania i spełnienia. Również harmonijne przebywanie w naturalnym stanie Wielkiej Doskonałości – ta ostateczna praktyka – może całkowicie wykorzenić ignorancję polegającą na przekonaniu o istnieniu osobnego *ja*, która jest główną przyczyną i stanowi korzeń wszystkich zjawisk trzech wymiarów samsary. Jest to jak zapalenie lampy w ciemnym pokoju. Zatem musimy pilnie praktykować najwyższe nauki.

Ponadto powinniśmy energicznie stosować metody odpokutowania grzechów, które możemy znaleźć w różnych praktykach, na przykład przez wykonywanie sakralnych posągów, wydawanie książek i budowanie stup, okazywanie szacunku sandze, szczodrość wobec biednych.

3.Potencjał całkowitego wyrzeczenia

Gdybyśmy zjedli coś zatrutego, a potem się o tym dowiedzieli, bardzo byśmy się przerazili, że umrzemy. Tak samo, kiedy zdajemy sobie sprawę, jakie przyczyny powstaną[28] za sprawą wszystkich naszych złych i grzesznych działań, w umyśle powinien pojawić się wielki lęk przed ich konsekwencjami. Powinniśmy myśleć:

„We wszystkich wcieleniach niemającej początku samsary byłem grzesznikiem, który popełnił wiele, wiele zła. Nie ma co do tego wątpliwości. Przed obliczem szlachetnych, którzy są bez skazy, czuję wstyd, a oni również widzą mnie jako godną pożałowania osobę. Dlatego z wielkim poczuciem winy i żalu w pełni wyznaję moje złe czyny i chcę je oczyścić. Z całą pewnością rezultat czynów, które popełniłem w przeszłości, pojawi się jako cierpienie, którego sam będę musiał doświadczyć. Skoro mam tę świadomość, muszę szybko wyznać moje winy i podjąć ślubowania czystości.

Nie będę próbował niczego ukryć czy zachować w umyśle, ale wyznam przed schronieniem w postaci mojego guru i buddów, dharmy oraz sanghi wszystkie złe czyny, które popełniłem, w które angażuję się obecnie, i które, jak sądzę, mogę popełnić w przyszłości. Ja i wszystkie czujące istoty jesteśmy nieświadomi i pomieszani i z całą pewnością doświadczymy trudności zrodzonych z działań podejmowanych w naszym pomieszaniu. Prosimy, święci, byście wybaczyli nam złe działania, które już popełniliśmy. Wszystkie są tak naprawdę iluzją, dlatego prosimy, przyjmijcie nasze pełne skruchy wyznanie i szybko oczyśćcie nas z naszych grzechów i zaciemnień".

Z głębi serca módlmy się w ten sposób i dodajmy modlitwy aspiracji.

---

28 Zgodnie z doktryną karmy przyczyny towarzyszą nam w postaci nasion, które dojrzewają wtedy, kiedy powstają sprzyjające okoliczności. Skutki działań nie manifestują się natychmiast (przyp. red.).

4.Potencjał porzucenia powrotów do błędów

„Od tej chwili, nawet w obliczu zagrożenia życia nie popełnię niczego, co jest grzeszne czy nieszlachetne". Niezwykle ważne, byśmy powzięli silne postanowienie utrzymania tej decyzji.

Musimy raz za razem modlić się do naszego guru i trzech klejnotów, aż będziemy czuć zdecydowaną niechęć do popełniania złych czynów, które dotąd powtarzaliśmy. Powinno być tak, że nawet we śnie nie będziemy mieli ochoty na powtarzanie tych złych nawyków.

Jeśli naprawdę szczerze wyznamy błędy, dzięki oczyszczającej mocy tych czterech potężnych antidotów, to nasze grzechy i upadki, zarówno duże, jak i małe, zostaną oczyszczone i więcej się nie zdarzą – co do tego zgodne są wszystkie teksty. Jeśli jednak nie będziemy mieć zdecydowanego postanowienia, by nie powtarzać popełnionych błędów w przyszłości, to nawet gdy będziemy w pełni stosować pierwsze trzy antidota, trudno będzie nam oczyścić nasze błędy. Jeśli popełnimy zły czyn ze świadomością, że istnieje metoda na jego zmazanie – czyli jeśli nasze poleganie na sile oczyszczającego wyznania będzie wspierać popełnianie złego czynu – to unieważnienie naszych złych działań nie będzie już nigdy możliwe. Z tego powodu mądrzy i inteligentni ludzie wykorzystują wszystkie cztery moce oczyszczających antidotów, aby oczyścić wszystko, co zrobili niewłaściwego, i nie popełniać tego więcej w przyszłości. W ten sposób unikają trudności. Gdyby mieli popełnić coś bardzo złego, zmniejszyłaby się potencjalność oczyszczenia poprzez cztery potężne antidota. Ponieważ głupcy, którzy popełniają choćby niewielkie grzechy, nie wiedzą, jak je oczyścić, będą im one towarzyszyły, aż będą musieli stawić czoła nagromadzeniu całych gór błędów.

Owoc uzyskany przez oczyszczenie błędów

Na dnie oceanu, w mule znajduje się klejnot; jeśli go wydobędziemy, umyjemy, wysuszymy i wypolerujemy, okaże się klejnotem spełniającym życzenia. Podobnie ukryta wśród doraźnych zaciemnień spowodowanych splamieniami i chwytliwością jest pierwotna podstawa, takość esencji oświecenia. Zostaje ona wyzwolona tam, gdzie jest, dzięki czterem potężnym antidotom. Jeśli z determinacją wykonujemy tę esencjonalną praktykę, to dzięki jej mocy zrozumiemy proces naszego umysłu, który jest podstawą dla rozpoznania pierwotnej mądrości. Zrozumienie będzie się dalej rozwijało i oczyszczone zostaną nawet najsubtelniejsze zaciemnienia. Nasze dobre właściwości rozkwitną, a wszystkie przeszkody na ścieżce do stanu buddy zostaną uspokojone. Przemierzymy dziesięć poziomów, pięć ścieżek i osiągniemy pierwotną pewność.

Trudności, jakich doświadcza się, jeśli błędy nie zostały oczyszczone

Ogólnie mówiąc, w zachowaniu zwykłych istot jest wiele doraźnych niedobrych działań, które wydają się zbyt błahe, by przynosić skutki. A jednak gromadzą się one stopniowo, tak samo jak wielki ocean składa się z nagromadzenia kropli. Tak właśnie gromadzi się mnóstwo grzechów, które sprawiają, że błąkamy się w kółko w samsarze, ciągle schodzimy w dół, aż wędrujemy jedynie w trzech niższych światach zwierząt, głodnych duchów i piekieł. A stamtąd bardzo trudno się wznieść choćby do trzech wyższych światów, nie mówiąc już o wyzwoleniu.

Korzyści z oczyszczenia błędów

W tej chwili żyjemy w mocy naszej wcześniejszej lekkomyślności, przez którą zgromadziliśmy złe czyny i błędy. Jednakże teraz i w przyszłości, dzięki mocy uważności, możemy dokonać w pełni oczyszczającego wyznania. Nawet jeśli popełniliśmy pięć ciężkich nieograniczonych czynów, zostaniemy uwolnieni – tak nauczał Budda. Tutaj często przytacza się przykłady Anandy, Angullimalla, Sudarśana i Nanda.

Zgodnie z tym wyjaśnieniem inteligentni ludzie, którzy wcześniej praktykowali trochę dharmy, którzy mieli tylko niewielką nadzieję na osiągnięcie znaczących medytacyjnych doświadczeń i realizacji, jako pierwszą praktykę powinni obrać sobie to oczyszczenie błędów. Ich zalety natychmiast się ukażą, jak kiedy z żelaznego lustra zostaje starty kurz. Dlatego bardzo ważne, byśmy naprawdę zachowali ten skuteczny system w swoim umyśle.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

ROZDZIAŁ 5

OBSZERNE USTNE INSTRUKCJE DROGOCENNEGO MISTRZA DHARMY CZETSANGPY RATNY ŚRI BUDDY – CZĘŚĆ III

Rozdział dotyczący relacji z guru to chyba najtrudniejsza część tego zbioru z punktu widzenia ludzi Zachodu. W komentarzu do tekstu Longczenpy Lipman pisze, że przez gurujogę „za pośrednictwem mechanizmów przeniesienia i projekcji wchodzi się w kontakt z archetypem Ja, własnej pełni"(Lipman 1987, s. 62). Następnie dodaje: „Niezwykle ważne jest zrozumienie, że guru oznacza zjednoczenie wszystkich przekazów i nie powinno się go mylić z osobowością nauczyciela. Zawsze powtarza się »polegaj na przekazie guru, nie na jego osobowości«"(Lipman 1987, s. 62). Te dwa stwierdzenia są o tyle ważne, że w praktyce często są ze sobą w sprzeczności. Istnieją uczniowie, którzy po prostu idą do mistrza, otrzymują nauki, odchodzą i praktykują przekaz. Ci jednak, którzy pozostaną blisko nauczyciela, czy nauczycielki, nieuchronnie uwikłają się w skomplikowaną relację. To bardzo silny związek, w którym trudno o przejrzystość, ponieważ guru często zachowuje się w całkowicie nieoczekiwany i irracjonalny sposób, jak to oddają słynne opowieści o Tilopie i Naropie albo Milarepie i Marpie. W tym przypadku guru jest niczym koan, a skala postępu na ścieżce zależy od wysiłków. Tak, jak powiedział Milarepa: „Kiedy zrozumiałem mojego guru, zrozumiałem mój umysł". Im więcej spraw daje się przepracować przez proces gurujogi, tym czystsza może stać się relacja między guru a uczniem. Jest to szczególnie ważne w dzogczen, w którym

praktyka nie polega na wyrecytowaniu wielkiej liczby mantr albo na latach spędzonych na odosobnieniu czy dojściu do szczególnych oznak osiągnięcia. Tutaj praktyka zasadza się na bardzo subtelnej świadomości momentów, gdy gubi się obecność. Przy użyciu języka psychoanalizy można stwierdzić, że im mniej pojawi się projekcji i przeniesienia, a także – nie bójmy się powiedzieć – przeciwprzeniesienia, tym łatwiej bezpośrednio dostrzec postęp. Czy konieczną częścią procesu jest przepracowanie tych (konfliktowych, traumatycznych – przyp. tłum.) zagadnień, czy też są to niefortunne konsekwencje karmicznych wypaczeń, które najlepiej rozpuścić podczas medytacji, to już kwestia wymagająca dalszej eksploracji w kontekście życia ludzi Zachodu.

W części poświęconej dzogczen Czetsangpa przedstawia pogląd i wskazuje, jak dochodzi się do jego niezrozumienia oraz jakie są tego konsekwencje. Wielokrotnie daje wyraz idei, którą możemy odnaleźć w wielu innych tekstach: „My, którzy nazywamy się wielkimi medytującymi, nie mamy potrzeby wielu różnych dharm. To, czego nam potrzeba, to dokładna realizacja naszej własnej bezpośredniej obecności, która jest esencją wszystkich dharm". Tak, jak gubimy się w oceanie samsary, możemy też zagubić się w oceanie dharmy poprzez studiowanie tekstów, debatowanie, uczenie się więcej i więcej na temat teorii i praktyki. I cała ta „dharma" może stać się środkiem pomieszania, jeśli naszym celem będzie naprawdę osiągnięcie określonego urzeczywistnienia. „Utrzymuj to prostym" – tak wydaje się brzmieć motto tych tekstów, gdyż naszym zadaniem jest rozluźnienie i otwarcie, puszczenie uwikłania, a nie budowanie magazynu dla nowych skarbów.

Określenie wielki medytujący (sGom – Chhen) używane jest tutaj, tak jak przez Patrula Rinpocze, z lekkim przymrużeniem oka, bo czy ci, którzy zmagają się z podstawami dzogczen, są wielkimi medytującymi? W gruncie rzeczy są, gdyż porzucili lokalne rozgrywki o światowe dobra i dołączyli do międzynarodowej ligi oświecenia

w ciągu jednego życia. Są wielcy dlatego, że uczestniczą w wielkim przedsięwzięciu. Postępowanie w dzogczen polega na byciu obecnym przez cały czas i we wszystkich miejscach – nie wymaga żadnej wielkiej zmiany sposobu bycia, a zatem może być przyswojone na różnych ścieżkach życia, w różnym wieku i niezależnie od płci. Niemniej jednak na początku uzyskanie autentycznego osadzenia wymaga wielkiego wysiłku, a tytuł wielkiego medytującego to także hołd dla pilności, jakiej to zadanie wymaga.

Czetsangpa przedstawia kontekst, w jakim odczytywać należy też pozostałe teksty. W pewnym sensie dzogczen i mahamudra to nauki osobne od reszty dharmy, ponieważ wskazują bezpośrednio na wrodzoną doskonałość każdej jednostki. Są również wywrotowe, bo kwestionują konieczność określonych zachowań, a także hierarchiczny system etapów duchowego rozwoju.

TEKST

Medytacja na guru i cztery inicjacje

Om Mani Padme Hung Hri

W tym momencie dojrzał dla nas rezultat nagromadzenia zasługi i mądrości, jaki zbieraliśmy przez niezliczone eony. Z tego powodu uzyskaliśmy cenne ludzkie ciało oraz wolności i możliwości, jakie się z tym wiążą – jest to wielkie dobro. Dzięki niemu możemy spotkać w pełni wykwalifikowanego nauczyciela, aby praktykować medytację. Jeśli z wielką wiarą i oddaniem będziemy ufnie praktykować wyzwalający nektar jego nauk, naprawdę uda nam się pomóc sobie i wszystkim innym istotom.

Chociaż możemy mieć wielkie zaufanie do nauk i pragnienie dharmy, to – o ile nie spotkamy wykwalifikowanego guru – trudno będzie nam rozwinąć własną praktykę w prawdziwą dharmę. A wówczas, nawet jeśli praktykujemy, pojawią się tylko doczesne pożytki. Jest wielu takich guru, których oddani uczniowie upadają i gubią drogę. Dlatego tak ważne, byśmy szukali prawdziwie urzeczywistnionego nauczyciela.

Kim jest urzeczywistniony guru? Na początku swojej ścieżki w bezstronny sposób wysłuchiwał i przyswajał rozległe nauki dharmy. W środkowym etapie powinien uzyskać głębokie urzeczywistnienie medytacji, a na końcu pracować dla dobra wszystkich czujących istot. Powinien zawsze pozostawać na górskim odosobnieniu i mieć niewiele pragnień wobec doczesnego świata. Powinien być kimś, kto porzucił działania zewnętrzne, jak biznes, własność, polityka i tym podobne, oraz wewnętrzne, jak sprawy rodzinne. Powinien rozwinąć bardzo czystą bodhiczittę i uzyskać gruntowne doświadczenie oraz wiedzę dotyczącą metod praktyki fazy rozwojowej (*sKyed-Rim*) i spełniającej (*rDzogs-Rim*).

Koniecznie szukajmy kogoś takiego na swojego guru. Jeśli na sam dźwięk jego imienia włosy stają nam dęba, jeśli samo widzenie jego twarzy jest dla nas błogosławieństwem i jeśli przez samo modlenie się do niego nasz umysł odwraca się od samsary, wszystko to wskazuje, że z tym nauczycielem my związek z poprzedniego życia.

Kiedy spotkamy takiego guru, musimy wiedzieć, jak mu służyć i rozwijać wspólne powiązanie. Są na to cztery sposoby:

- nieustające przekonanie, że cokolwiek guru robi jest dobre,
- gotowość, by dać mu wszystko, co posiadamy,
- gotowość, by zrobić wszystko, co każe,
- wiara, że wszystko, co powie, zawsze jest prawdziwe.

Nieustające przekonanie, że cokolwiek robi guru jest dobre

Czy nasz nauczyciel jest mnichem, joginem, czy świeckim, niezależnie jaką przybrał postać, musimy wierzyć, że wszystko, co robi, jest dobre. Jeśli jest mnichem, a folguje sobie – spożywa mięso i pije wino, je po południu, bierze sobie żonę, albo jest joginem i zachowuje się w dziki i nieokrzesany sposób, nie możemy w niego zwątpić i stracić oddania. Cokolwiek by czynił – bo wszystko, co robi guru, jest dobre. Działanie guru stanowi wyraz naturalnego stanu. Jego aktywność to magiczny pokaz. Musimy wierzyć, że cokolwiek zrobi jest dobre i przynosi pożytek czującym istotom. Jeśli nasz guru to gospodarz, który ma dużo dzieci, angażuje się w światowe sprawy i interesy, zwalcza wrogów i wspiera przyjaciół, zabija czujące istoty i tym podobne, to musimy udać się do niego po schronienie i niezłomnie wierzyć, że te działania ukazują metody konieczne dla treningu czujących istot.

Gotowość by dać mu wszystko, co się posiada

Musimy oddać mu cały swój majątek, duży czy mały, wszystko, co posiadamy. Ofiarujmy to bez lgnięcia, przywiązania albo żalu. Nie zatrzymujmy dla siebie niczego w sekrecie ani nie dawajmy po odrobinie i z wahaniem. Nawet jeśli mamy jedynie igłę i nic poza tym, ofiarujmy ją guru. Zachęcajmy innych, by składali mu ofiary. Wyobraźmy sobie cały zewnętrzny świat, wraz z jego mieszkańcami, i ofiarujmy go guru. Bez cienia samolubnej chciwości złóżmy w darze swój majątek oraz własne ciało.

Gotowość, by zrobić wszystko, co guru rozkaże

Jeśli guru każe nam załatwiać interesy, biegać tu i tam, zanieść wiadomość bardzo daleko, pracować w kuchni, zamiatać i odkurzać, zbierać drewno i nosić wodę, wykonywać wszelkie prace potrzebne dla sanghi, sprzątać i tak dalej, powinniśmy to robić, z oddaniem i bez ociągania się. Jeśli nasz guru powie „Giń!", to musimy być gotowi umrzeć, a jeśli nam rzeknie, żebyśmy skoczyli do głębokiej wody albo z wysokości, albo w ogień, to bądźmy skorzy skoczyć. Jeśli każe nam jeść truciznę albo wydzieliny i odchody, to musimy być w stanie to zrobić. Jeśli powie nam, żebyśmy wypili roztopione żelazo, to bądźmy skorzy je wypić. Jeśli rzeknie „Odetnij sobie głowę, wytnij serce i daj mi je!", bądźmy gotowi na taką ofiarę. Jeśli nakaże nam zabić własnych rodziców i inne czujące istoty, wyrwać ich wnętrzności własnymi rękami, bądźmy do tego skłonni. A jeżeli powie „Teraz porzuć praktykę dharmy i zostań zwykłą osobą!", musimy również zdołać wykonać takie żądanie.

Wierzyć zawsze, że wszystko, co powie guru, jest prawdziwe

Odnośnie do dharmy: musimy naprawdę wierzyć, że wszystko, czego nasz mistrz naucza, jest prawdziwe. Zwłaszcza nauki o trudnościach w uzyskaniu możliwości i wolności, o śmierci i nietrwałości, o naturze karmy, o zrozumieniu defektów samsary i korzyści, jakie daje wyzwolenie, o subtelniejszych relacjach między działaniami a ich skutkami oraz wszelkie inne nauki, jakich nam udziela.

A co się tyczy światowych spraw, skoro guru mówi, że krowa to osioł, kozioł to owca, krowa to byk, czapka to buty, wschód to zachód, a zachód to wschód, wróg jest przyjacielem, a przyjaciel wrogiem, ogień jest wodą, trucizna lekarstwem, mężczyzna kobietą, to nawet jeśli dla nas na to nie wygląda, z całą pewnością tak właśnie jest. Musimy stwierdzić, że tak jest naprawdę.

Musimy mieć nawyk robienia wszystkiego, czego mistrz sobie zażyczy. Praktykujmy wszystko, co każe, bez własnych poprawek, nawet jeśli stanowi to poważne zagrożenie dla naszego życia. Czynić wszystko, co powie mistrz, to najlepsza aktywność z możliwych. Jeśli nie jesteśmy w zgodzie z instrukcjami swojego nauczyciela, nawet gdy porzucimy wszystkie światowe sprawy i będziemy praktykować medytację, tak naprawdę nie wkroczymy na ścieżkę dharmy. Musimy zatem wykonywać dokładnie to, co mówi nasz guru, i ciałem, mową oraz umysłem służyć mu tak, jak tylko sobie zażyczy. Jeśli będziemy postępować w taki sposób, nauczyciel natychmiast zobaczy, że jesteśmy uczniami godnymi uzyskania nauk, i będzie nas utrzymywał w mocy swojego współczucia.

Jako wartościowi uczniowie róbmy wszystko, czego nasz w pełni wykwalifikowany mistrz zażąda, módlmy się z pełną wiarą i oddaniem, a bez większych trudności osiągniemy stan buddy. Kiedy będziemy działać w taki sposób, zrozumiemy, że nasz cenny nauczyciel uosabia zalety i aktywności ciała, mowy i umysłu wszyst-

kich buddów przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Właśnie dzięki temu uświadomieniu czujące istoty, które są przyczyną (tj. mają naturę buddy niemożliwą do wyalienowania), osiągają rezultat stanu buddy.

Musimy myśleć o swoim cennym mistrzu jako o kimś niezwykle dobrym, kto sprowadza nas z błędnych ścieżek złych czynów i utwierdza nas na prawdziwie czystej ścieżce. Potem wyobraźmy go sobie siedzącego na czterech poduszkach, w przestrzeni nieba przed nami, trochę powyżej naszej głowy. Jeśli wierzymy, że nasz nauczyciel naprawdę jest buddą, to wizualizujmy go w jego zwykłej postaci. Jeśli jednak uważamy, że posiada jakieś błędy, to medytujmy na niego w postaci Wadżradhary, Padmasambhawy z Urgjen, Pradżniaparamity albo jakiejkolwiek boskiej istoty, dla której mamy oddanie.

Wyobraźmy sobie, że na czubku jego głowy pojawia się biała litera OM (ཨོཾ), w jego gardle czerwona litera AH (ཨཱཿ), a w jego sercu niebieskie HUNG (ཧཱུྃ). Z tych trzech liter emanują promienie światła, w kolorach odpowiednich do sylab, a to stanowi zaproszenie dla wszystkich mistrzów linii naszego nauczyciela i wszystkich innych nauczycieli, od których otrzymaliśmy nauki, a także dla buddów i bodhisattwów. Wszyscy oni pojawiają się w promieniach świateł w pięciu kolorach, białym, czerwonym, niebieskim, żółtym i zielonym, i stapiają się z naszym mistrzem. Powinniśmy zatem wierzyć, że on naprawdę uosabia wszystkich buddów trzech czasów.

Potem módlmy się z głębi serca, ze szczerą wiarą i oddaniem, przez dowolne modlitwy, jakie znamy, długie czy krótkie. Módlmy się tak intensywnie, aż do naszych oczu napłyną łzy, zaczniemy się trząść i dygotać, a włosy na ciele staną dęba. Znakiem błogosławieństwa otrzymanego podczas takiej modlitwy jest odwrócenie się od pragnień samsary. Rodzi się w nas świadomość nietrwałości i nagle zdajemy sobie sprawę, że możemy bardzo szybko umrzeć.

Zmniejsza się potrzeba przywłaszczania i odrzucania, a nasz umysł odwraca się od pragnień. Powstaje miłość i współczucie. Nie jesteśmy w stanie oddzielić się od swojego nauczyciela, powstają dobre właściwości wynikające z praktyki.

Kiedy zakończymy czas przeznaczony na recytację modlitw, musimy przyjąć inicjacje, które doprowadzą nas do dojrzałości. W tym celu medytujmy następująco:

Z białej sylaby OM na czole mistrza wypływają promienie białego światła i wtapiają się w nasze czoło, oczyszczając grzechy i zaciemnienia ciała. Osiągamy błogosławieństwo ciała. Otrzymujemy inicjację wazy. Nasze ciało uzyskuje moc medytacji fazy rozwojowej (*sKyed-Rim*). Mamy teraz możliwość zdobycia dojrzałości nirmanakaji. Mamy szansę osiągnięcia ciała wadżry. Wyobrażajmy sobie, że wnętrze naszego ciała wypełniają promienie białego światła. Medytujmy tak przez pewien czas.

Z sylaby AH w gardle nauczyciela wypływają promienie czerwonego światła i wtapiają się w nasze gardło, by oczyszczając splamienia mowy. Osiągamy błogosławieństwo mowy guru. Otrzymujemy tajemną inicjację. Uzyskujemy moc, aby recytować mantry i teksty sadhan, wykonywać długie recytacje mantr. Mamy teraz możliwość zdobycia dojrzałości sambhogakaji. Mamy szansę osiągnięcia mowy wadżry. Wyobrażajmy sobie teraz, że wnętrze naszego ciała wypełniają promienie czerwonego światła. Medytujmy o tym przez pewien czas.

Z niebieskiej sylaby HUNG z serca guru wypływają promienie niebieskiego światła i wtapiają się w nasze serce, by oczyścić zaciemnienia i przeszkody umysłu. Osiągamy błogosławieństwo umysłu naszego mistrza. Otrzymujemy inicjację najwyższej pierwotnej mądrości. Nasz umysł uzyskuje gotowość do medytacji na mahamudrę pustki i błogości. Mamy teraz możliwość zdobycia dojrzałości dharmakaji. Mamy szansę osiągnięcia umysłu wadżry.

Teraz wyobrażajmy sobie, że nasze ciało wypełniają promienie niebieskiego światła. Medytujmy tak przez jakiś czas.

Z czoła mistrza, jego gardła i serca wypływają odpowiednio promienie białego, czerwonego i niebieskiego światła. Promieniują jednocześnie, wtapiają się w nasze ciało, mowę i umysł, oczyszczają grzechy i zaciemnienia, które w rozmaity sposób je ograniczały. Osiągamy błogosławieństwo ciała, mowy i umysłu guru, jego zalet i aktywności. Otrzymujemy czwartą inicjację, cenną inicjację słowa. Uzyskujemy w ten sposób moc, by medytować na swój umysł jako powstającą bez wysiłku pustkę i przejrzyste zrozumienie. Mamy teraz możliwość zdobycia swabhawikakaji, która jest nierozdzielnością trzech kaji. Mamy teraz szansę osiągnięcia czterech kaji. Wyobrażajmy sobie, że wnętrze naszego ciała wypełniają promienie białego, czerwonego i niebieskiego światła. Medytujmy tak przez pewien czas.

Potem zwiększajmy swoje oddanie dla guru i wyobrażajmy sobie, że pojawia się nad naszą głową. Wówczas światło w pięciu kolorach, które jest jego ciałem, rozpuszcza się do wewnątrz i spływa w dół, by powoli wnikać przez czubek naszej głowy. Tak oto ciało, mowa i umysł guru oraz nasze ciało, mowa i umysł stapiają się, że nie sposób ich odróżnić, jak wody wlanej do wody. W tym stanie zniszczone zostają trzy trucizny niewiedzy, awersji i pragnienia. Poprzez unikanie wszelkiej sztucznej aktywności umysłu pozwólmy, by pozostał w swojej spontanicznej pierwotnej naturze.

Jeśli później nasza medytacja osłabnie, musimy naprawdę dołożyć wysiłków, z prawdziwym oddaniem modlić się w dzień i w nocy. Dzięki sile błogosławieństwa guru – jeśli długo i szczerze praktykujemy – z pewnością odkryjemy, że nasza medytacja się rozwija i poprawia, więc nabierzemy przekonania. Nie ma potrzeby podążać za wieloma metodami dharmy. Jeśli pielęgnujemy wiarę i oddanie dla swojego mistrza i stanu obecności, nie mamy potrzeby innych metod.

Przez autentyczne otrzymanie mocy błogosławieństwa nauczyciela, wy początkujący zrozumiecie bezpośrednio naturalny stan własnego umysłu, nie będziecie potrzebować nawet, by mistrz objaśniał go przez nauki. Kiedy naturalną świadomością pojmiecie fałsz swojego zwykłego stanu umysłu, przejrzyście rozpoznacie i naprawdę doświadczycie naturalnego stanu pierwotnej natury.

Musicie zawsze pamiętać o wielkiej dobroci swojego guru, ponieważ ta postawa oddania i wiary w niego jest głęboką ścieżką do szczęścia stanu buddy jeszcze w tym życiu. A zatem w szczęściu czy cierpieniu, módlmy się! Czy gdzieś idziemy, czy zostajemy, módlmy się! Jeśli potrafimy modlić się ciągle i z całkowitym skupieniem, ta jedna ścieżka dharmy wystarczy, by nas wyzwolić.

Jeśli jednak nie będziemy działać w ten sposób, stracimy wiarę, porzucimy oddanie i swoje silne postanowienie. Będziemy myśleć, że wystarczy wypełniać tylko niektóre tantryczne ślubowania. Odejdziemy od dharmy i staniemy się bezużyteczni. Istotne, by uniknąć takiego lenistwa i sztuczności, więc zacznijmy natychmiast praktykować z największą pilnością.

Wykonywanie recytacji mantry jidama, bez szczerej i pełnej oddania modlitwy do własnego mistrza jako esencji wszystkich buddów trzech czasów stanowi bardzo niewłaściwe podejście. Jeśli guru jest szczęśliwy, to buddowie są szczęśliwi. Jeśli osiągniemy poziom swojego guru, osiągniemy poziom wszystkich buddów.

Co więcej, jeśli dostrzeżemy jakiś błąd w swojej medytacji na guru, pamiętajmy, że mistrz sam jest buddą i nie ma w nim najmniejszej wady. A zatem błędy, które widzimy, są spowodowane naszą złą karmą i nieczystym rozumieniem. Jeśli więc zauważamy w nim jakieś błędy, musimy zrozumieć, że są one tak naprawdę naszymi własnymi, i natychmiast zastosować antidotum wyznania. Korzeniem całej praktyki medytacji jest modlitwa do naszego urze-

czywistnionego nauczyciela oraz uchronienie umysłu od sztucznej aktywności. Wszyscy powinniśmy tak praktykować z silną wiarą i oddaniem. Proszę, pamiętajcie o tym.

Wprowadzenie w naturę umysłu

Om Mani Padme Hung Hri

Cenny Lama powiedział również:

Obecnie wszyscy mamy wolność i możliwości cennego ludzkiego odrodzenia, tak trudnego do osiągnięcia. Jeśli chcemy uzyskać trwały rezultat stanu buddy, konieczna jest praktyka świętej dharmy. Tradycja mówi, że metody podążania ścieżką świętej dharmy są daleko poza zdolnością pojmowania, ale dla nas, medytujących, zarówno zewnętrzne komentarze i wyjaśnienia sutr, jak i wewnętrzne komentarze i wyjaśnienia tantr nie są tak istotne. Nam wystarczy jedna instrukcja wypowiedziana przez świętego urzeczywistnionego mistrza, dzięki której będziemy w stanie pojąć własny umysł – korzeń samsary i nirwany. Kiedy to naprawdę zrozumiemy, wszystkie doktryny wypowiedziane przez Buddę, sutry i tantry, jak również doktryny i pisma wielkich świętych staną się w pełni obecne w naszym umyśle. Wówczas dokona się tak zwane *pojęcie jednego, wyzwolenie wszystkiego*. Jeśli nie zrozumieliśmy umysłu, to chociaż znamy wiele dharm, taka wiedza jest rozległa, ale pusta w środku – wiemy wszystko, ale nie możemy osiągnąć ani jednej rzeczy. Dlatego konieczne jest zrozumienie samego umysłu.

Jak można zrozumieć umysł? Dzięki przejrzystemu poznaniu trzech aspektów, czyli podstawy (*gZhi*), ścieżki (*Lam*) i rezultatu (*'Bras-Bu*).

Podstawa

Po pierwsze musimy rozważyć naturalny stan podstawy. Naturalny stan własnego umysłu jest pierwotny, niewypracowany i powstaje bez wysiłku. Nie stwarza go medytacja buddów ani nie plami głupota czujących istot. Pierwotna natura umysłu nie zależy od przyczyn i warunków. Jest pusta, bez własnej niezależnej substancji, wolna od konceptualizacji. Na początku umysł sam w sobie nie ma źródła, jest zatem pusty. W środku nie ma miejsca, gdzie by się zatrzymał, jest zatem pusty. Na końcu nie ma miejsca przeznaczenia, jest zatem pusty. Esencji umysłu nie sposób uchwycić w postaci tego czy tamtego, a zatem jest pusty. Nie ma kształtu ani koloru, jest pusty. A ta pustka nie jest pustym wygaśnięciem, bo naturalna świetlistość umysłu jest czysta i wszystko przenika.

Umysł jest stwórcą samsary i nirwany. Nigdy się nie zmienia, powstaje bez wysiłku. Pojawia się w nim wszystko, co możliwe, ale bez własnej, osobnej substancji. Umysł jest głęboki, dokładny i poza wszelką miarą. Może wydawać się, że istnieje, ale jest w rzeczywistości pusty z powodu (natury) bytów i znaków. Może się wydawać, że nie istnieje, a jednak ukazuje wiele iluzorycznych form. Pierwotna natura umysłu jest poza myślami i nie staje się ich obiektem. Nie sposób powiedzieć, jaka jest. Jest nie do wyrażenia. Nie dotykają jej żadne błędy ani żadne zalety. Pierwotna natura umysłu nie jest zaciemniona przez żadne dobre czy złe karmiczne okoliczności. Nie plamią jej żadne błędy polegania na cechach (jako oznaczeniach czegoś – przyp. red.). Nie opisze jej żadne spośród wszystkich imion i nazw samsary i nirwany.

Pierwotna natura umysłu jest wolna od wszystkich ograniczeń trzymania się dwoistości w rodzaju trwałości i nietrwałości, nadziei i wątpliwości, powstrzymywania i zachęcania, odrzucania i akceptowania, dobra i zła, dużego i małego, wierzchołka i dna, więzów i wolności, szczęścia i smutku i tak dalej.

Pierwotna natura nie została przez nikogo stworzona. Nie nie da się jej przypisać żadnej miary. Jest poza ograniczeniami. Nie sposób jej określić stwierdzeniem „jest tym". Od zawsze jest doskonale czysta, trwa w wielkiej równości wobec wszystkiego w samsarze i nirwanie. Ci, którzy ją urzeczywistniają, mają podstawę (*gZhi*) stanu buddy. Ci, którzy jej nie urzeczywistniają, mają podstawę czujących istot. Dlatego nazywa się ją Podstawą Wszystkiego (*Kun-gZhi*).

Ścieżka

Praktyka, która tworzy ścieżkę, ma na celu zrozumienie sztuczności, dzięki czemu pomieszanie zostaje wyzwolone. Po pierwsze w odniesieniu do sposobu, w jaki dochodzi do pomieszania – bardzo zwięźle – naturalny stan umysłu trwa jako natura, aspekt i przejawienie[29]. Natura[30] jest pusta i wolna od opracowań koncepcyjnych. Jej aspektem[31] jest przejrzystość powstająca bez wysiłku. Przejawia[32] się nieustannie, manifestuje się jako różnorodność.

Chociaż od samego początku umysł trwa jako obecność tych doskonale czystych trzech jakości (kaji, *sKu gSum*), zostaje chwilowo zaciemniony przez doraźne nieczystości trzech form niewiedzy. Z tego powodu nie rozpoznajemy własnej natury.

---

29 W innych źródłach tłumaczone jako: esencja, natura, energia (por. N. Norbu *Dzogczen* 1998, s. 42 i nast., Wydawnictwo A, Kraków). Tutaj, zgodnie z życzeniem autora przekładów, tłumaczę je inaczej (przyp. tłum.).

30 Natura, czyli to, co jest dane, co nie zostaje w żaden sposób zmienione (przyp. tłum.).

31 Aspekt albo lśnienie; tybetański termin oznacza mniej więcej tyle, co „cera", „karnacja". Może stanie się to bardziej zrozumiałe, jeśli przypomnimy sobie, że naturalny stan opisuje się czasem jako własną twarz. W tym kontekście aspekt czy lśnienie jest cerą, karnacją tej twarzy (przyp. tłum.).

32 Przejawienie, manifestacja, a w kontekście owocu – nirmanakaja (przyp. tłum.).

Droga pomieszania

Na początku zachodzi *współpowstająca niewiedza* (*Lhan -Chig sKyes-Pa'i Ma-Rig-Pa*). Z jej powodu nie pojawia się *samoistna uważność* (*Rang-gSal Gyi Dran-Pa*) naturalnego stanu umysłu, jako trzech aspektów (kaji). Dlatego manifestuje się głupota, mrok, zaciemnienia, niezdarność i głęboko zakorzeniony brak wglądu. Nie rozpoznaje się dobrych właściwości ciała i wymiarów buddy. A grubiańskie błędy karmy i splamień czujących istot także nie zostają rozpoznane. Trwa się w bardzo słabym i niepewnym stanie postrzegania – jest to właśnie współpowstająca niewiedza.

Później pojawiają się subtelne nawyki przywiązania do tej powstałej na początku niewiedzy. Z powodu tych nawyków i doraźnych wpływów obiektów sześciu zmysłów świadomość wydaje się być wewnętrzna i nieprzewidywalna, przez co zdarzenia i okoliczności uważane są za realne. Następnie pojawia się ujmowanie i chwytanie obiektów jako dobrych i złych, akceptowanie i odrzucanie ich. Obiekty wydają się być realne i tak trwa się w trzech splamieniach głupoty, awersji i pożądania. Wobec wszystkiego, co powstaje jako przedmiot dla sześciu zmysłów, jeśli wydaje się dobre, powstaje pożądanie. Jeśli nie wydaje się dobre – awersja. Jeśli nie jest uznane za dobre, ani za złe – głupota tępej nieobecności myśli. W taki sposób funkcjonuje pożądanie i awersja, akceptowanie i odrzucanie, zachęcanie i hamowanie. Nazywa się to *niewiedzą całkowitego zaangażowani*a (*Kun Tu bTags-Pa'i Ma-Rig-Pa*).

Tak oto z korzenia niewiedzy, bez żadnej kontroli pojawia się sześć splamień, i my – błąkający się (*'Gro-Ba*) – kołujemy po sześciu wymiarach samary i doświadczamy cierpień każdego z nich. To się nazywa *niewiedzą nie rozumienia przyczyny i skutku* (*Las rGyu-'Bras La rMyong-Pa'i Ma-Rig-Pa*).

Tak ukazano sposób, w jaki trzy formy niewiedzy dojrzewając, dają owoc samsary.

Droga wyzwolenia

Podstawa jest od zawsze naturalnie czysta jako natura, jej lśnienie i przejawienie, trzy powstające bez wysiłku jakości (kaje). I odpowiednio dzięki zrozumieniu własnej natury promienność samoistnego rozpoznania pojawia się niczym słońce i rozprasza ciemność współpowstającej niewiedzy. Dzięki rozpoznaniu nieustannego różnorodnego przejawiania się wrodzonej energii świadomości, zjawisko samoistnie powstaje i samoistnie się wyzwala, a to rozprasza niewiedzę całkowitego zaangażowania. Ponieważ niewiedza całkowitego zaangażowania została oczyszczona, odcina się korzeń siły życiowej złych działań, a zatem niewiedza nierozumienia przyczyny i skutku samoistnie się oczyszcza.

Ponadto ci, którzy rozpoznali własną sztuczność, słyną jako *buddowie*, a ci, którzy nie rozumieją własnej sztuczności, znani są jako *czujące istoty*. Są to jednakże tylko konwencjonalne terminy, ponieważ nie ma nawet drobinki różnicy między naturalnym stanem buddów i czujących istot. To, co ich oddziela, to zrozumienie albo jego brak. W samym środku samsary i nirwany jest tylko litera A (tj. pustka) – to jest rzeczywiście prawda.

Są trzy rzeczy chroniące świadomość samoistnego zrozumienia własnej sztuczności:

- Pogląd,
- Medytacja,
- Działanie.

Pogląd. Oznacza określone przejrzyste zaufanie do własnego aktualnego rozpoznania naturalnego stanu, wolne od splamień ignorancji. To powstające bez wysiłku trzy wymiary.

Medytacja. Utrzymywanie tego poglądu słynie jako medytacja. Są z tym związane nauki metod utrzymywania stabilności umy-

słu. Aby rozpocząć, zatrzymajmy działania swojego ciała, mowy i umysłu.

Módlmy się do swojego nauczyciela, który ma wszystkie niezbędne właściwości. Połączmy swój umysł z jego umysłem i w tym stanie nie podążajmy za ideami przeszłości i nie oczekujmy przyszłych idei. Utrzymujmy obecność wolną od sztuczności i pozwalajmy przez to, by płynęła na swój sposób. Nie modyfikujmy jej dobrymi myślami. Nie mieszajmy jej ze złymi myślami. Jakkolwiek by się ukazywała, nie zmieniajmy jej w żaden sposób.

Utrzymujmy przejrzysty, szczęśliwy, błyskotliwy, nagi, jasny, otwarty, spokojny i zrelaksowany umysł. Utrzymujmy naturę jako pustą szczęśliwość, aspekt jako promienną szczęśliwość, przejawienie jako ciągłość. Nie mając żadnego określonego obiektu medytacji, pozostawajmy bez wahań, choćby chwilowych.

Jeśli z tego stanu wyłaniają się myśli, nie mają one fundamentów ani korzenia, spoglądajmy więc wyraźnie na naturę tego, co się pojawia. Bez akceptowania czy odrzucania, pozostańmy rozluźnieni i otwarci. Jeśli praktykujemy zbyt intensywnie, pojawi się problem zbyt wielu dzikich i gwałtownych myśli, pozostawajmy więc luźni i swobodni. Jeśli jesteśmy za bardzo rozluźnieni, rozwinie się problem tępoty i sennego zapadania się (świadomości), pozostawajmy zatem rozbudzeni w obecności.

Kiedy tak trwamy, prawdziwa natura własnej obecności jest pustą przejrzystością, wolną od substancji. Bez chwytania, jest wolna. Bez pragnienia, jest szczęśliwa. Bez myśli, jest całkowicie naturalna. Bez wewnętrznej czy zewnętrznej strony, jest bezpośrednia. Nie dotykają jej żadne błędy czy dobre właściwości. Nie zaciemniają jej żadne dobre czy złe działania. Nie jest związana. Nie jest uwalniana. Jest naga, cicha, bez splamień, niezasłonięta. Nie jest stworzona czy zmieniona przez kogokolwiek.

Kiedy powstaje przejrzysta, bezpośrednia realizacja tej pierwotnej, niesfabrykowanej, bezwysiłkowej praktyki, to wówczas, cokol-

wiek wyłania się z tego stanu, czy jest to błogość, czy przejrzystość, brak myśli, zamroczenie czy ekscytacja z powodu dobrych i złych myśli lub też myśli splamień, czy chwytanie myśli, które pojawiają się wraz z obrazami i dźwiękami obiektów sześciu zmysłów – bierzmy wszystko, co się pojawi, jako obiekt medytacji. W żaden sposób nie akceptujmy ani nie odrzucajmy, nie powstrzymujmy ani nie rozwijajmy, pozostańmy uważni i rozluźnieni w każdym stanie czy myśli, jakie powstają. Dzięki temu nie musimy odrzucać myśli. Sam umysł nie jest tylko pustką, bo wrodzona przejrzystość powstaje naturalnie jako dharmakaja albo naturalny stan. Przez cały czas, kiedy jemy, śpimy, poruszamy się czy siedzimy, niezachwianie trwajmy w stanie niemedytacji.

Jeśli odkryjemy, że gubimy rozpoznanie naszej naturalnej klarowności, wówczas – jak to zostało wyjaśnione wcześniej – popadniemy w zaciemnienia ignorancji. Nieważne, ile zasługi nasze złożone (*'Dus-Byas*) ciało i mowa wykonuje, nie wykroczy poza współpowstającą niewiedzę. Dlaczego tak jest? Esencją niewiedzy jest wahanie, roztargnienie, zaciemnienia, tępota, brak świadomości, niepamiętanie, nierozważność i lenistwo. Esencją świadomości jest świadomość własnej sztuczności, a także przejrzystość i pustka. Jest naga, bezstronna, pojedyncza, samotna, o naturze przekraczającej koncepcje. Pozostawajmy dokładnie w obecności, nie robiąc nic innego.

Działanie. Przez cały czas i w każdej sytuacji nie pozwalajmy, by świadomość uległa dobrym lub złym okolicznościom. Zewnętrznie nie angażujmy się w światowe działania. Wewnętrznie, porzućmy swoje dharmiczne aktywności. Nie wykonujmy żadnej praktyki dharmy. Dobrze się zapoznajmy i w pełni opanujmy jedyną prawdziwą praktyką doświadczania własnej świadomości jako esencji wszystkich buddów trzech czasów.

Rezultat

Kiedy dochodzimy do spełnienia tej praktyki własnej obecności, staje się ona ciągła bez wysiłku oraz bez intelektualnej aktywności. W ten sposób trzy wymiary tej świadomej obecności urzeczywistniają się w swym własnym miejscu, przez co osiągamy rezultat zwany konwencjonalnie stanem buddy.

Ponadto naturą obecności jest niezrodzony naturalny stan (*Chhos-sKu*). Jej aspektem jest wrodzona promienność klarowności (*Longs-spyod rDzogs-sKu*). Przejawieniem obecności jest wszystko przenikający sposób manifestowania się (*sPrul-Pa'i sKu*). W pierwotnej naturze te trzy jakości pozostają nieoddzielne w postaci pojedynczego punktu rzeczywistości (*Chhos-Nyid Thig-Le Nyag-Chig*). Wtedy własna obecność nieoddzielna od naturalnego stanu Samantabhadry idzie wprost do Akaniszta, gdzie ostatecznie osiąga stan buddy jako Samjaksambudda.

Proszę, pamiętajcie o tym.

Trzy wymiary (kaje) rezultatu

Om Mani Padme Hung Hri

Rinpocze powiedział również:

Jedyny kluczowy punkt, jaki potrzebujemy znać, my, praktykujący dharmę, to trzy wymiary powstające bez wysiłku poprzez podstawę, ścieżkę i owoc.

Ponadto *podstawa*, która jest dwojako czysta, słynie jako naturalny stan. Cóż to oznacza?

Naturalna Czystość. Od zawsze podstawa była naturalnie czysta. Jej esencja jest pusta, brak jej własnej substancji. Pozostaje wolna od interpretacji. Nie stanowi obiektu dla intelektu i jest poza przyczynami i skutkami. Przekracza myśli i wyrażenia. Nie ma obiektu

świadomości ale jest przejrzystość. Od zawsze była ona naturalnie i doskonale czysta.

Niesplamiona Czystość. Splamienia trzech doraźnych form ignorancji zostały usunięte dzięki trzem aspektom obecności, ukazując pustą przejrzystość obecności wolną od zasłon. Własna wrodzona przejrzystość jest surowa, stabilna, naga, pojedyncza, nic jej nie ogranicza i jest samotna; nic nie hamuje, nie ma wnętrza czy strony zewnętrznej. Słynie jako naturalny stan dwojako czysty.

Ścieżka to promienność; cechuje ją pięć pewności. Jako lśnienie naturalności własnej obecności – jej aspekt – promieniowanie trwa jako pięć pewności. Odnosi się to niezależnie, na jakim etapie faz budowania czy spełniania (*bsKyed-rDzogs Kyi Rim-Pa*) się jest. Naturalny wymiar (*Chhos-dByings*) wolny od interpretacji oznacza miejsce, które jest pewne. Łagodne i gniewne manifestacje samoistnej przejrzystości świadomości to pewni nauczyciele. Bodhisattwowie w zjednoczeniu, nieustanny samoistny przejaw (*Rang-sNang*) obecności, tworzą pewne otoczenie. Rozpoznanie naszej natury poprzez jej samoistne ukazanie stanowi pewną dharmę. Pewność czasu to trwanie wolnej od wysiłku niezmienności. Jest to właśnie pięć pewności wymiaru promienności.

Rezultat to wymiar manifestacji, który cechuje pięć niepewności. Kiedy urzeczywistni się znaczenie niezrodzonego naturalnego stanu i potężnego nieustannego przepływu jego promienności, samoistnie powstają i samoistnie wyzwalają się różne formy energii. Wynikiem tego jest wymiar manifestacji, który polega na działaniu dla pożytku czujących istot. Dzieje się to poprzez pięć niepewności. Niepewność miejsca oznacza, że można udać się w dowolne miejsce w sześciu wymiarach, jeżeli wymaga tego dobro istot, które osiągnęły gotowość (karmiczną – przyp. tłum.). Niepewność formy to zdolność ukazania się w dowolnej formie, jakiej wymaga edukacja istot. Niepewność orszaku to dostępność dla każdego, kto potrzebuje pomocy, czy zajmuje wysoką, czy niską pozycję, czy jest

dobry, czy zły. Niepewność dharmy oznacza możliwość nauczania różnych pojazdów stosownie do specyficznych zdolności jednostek. Niepewność czasu to gotowość, by pojawiać się w dowolnym czasie, przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości, kiedy uczniowie są gotowi.

Ponadto wymiar manifestacji ma dwie formy – *najwyższą i wieloraką*. *Najwyższy* wymiar manifestacji ma dwie jakości – aspekt manifestacji schodzący ze współczucia i aspekt manifestacji wchodzący poprzez pojazdy (*Theg-Pa*).W odniesieniu do aspektu manifestacji schodzącego w dół ze współczucia: z naturalnego stanu, który cechują dwie czystości, powstaje samoistna moc aspektu promieniowania o pięciu pewnościach. To z kolei pozwala powstać szczególnym manifestacjom. Dla odróżnienia, aspekt manifestacji, który pnie się w górę dzięki pojazdom, to jogin na ścieżce praktykujący, aby działać dla pożytku czujących istot.

Wieloraki aspekt manifestacji przejawia się dwojako – w postaci istot w sześciu wymiarach oraz jako ten, który nie ukazuje takiej postaci. Pierwszy przyjmuje formę przynależną do sześciu światów i działa stosownie do lokalnych zwyczajów. Naucza, robiąc wszystko, co konieczne dla tych istot, przyjmując taką jak one postać albo jej przeciwieństwo.[33] Aspekt manifestacji, który nie przybiera postaci istoty z sześciu światów, ukazuje się jako ziemia, woda, ogień, wiatr lub przestrzeń, jako samoistnie powstałe łodzie, mosty, malowidła czy figury. Działając dla dobra czujących istot, może nawet przybrać formę świątyni, stupy, miejsca schronienia i tym podobnych.

Tak oto kończy się krótkie wyjaśnienie sposobu, w jaki urzeczywistniamy trzy jakości rezultatu, dwojako czystej podstawy naturalnego stanu, ścieżki promieniowania o pięciu pewnościach oraz rezultatu w postaci pięciu niepewności. Pamiętajcie o tym, proszę.

33 Na przykład ukazuje się jako uczciwy człowiek w kraju złodziei (przyp. James Low).

Pięć doskonałości

Om Mani Padme Hung Hri

Lama powiedział także:

My wszyscy, którzy osiągnęliśmy cenne ludzkie ciało, dające wolność i błogosławieństwa, i którzy pragniemy praktykować dharmę, musimy rozważyć następujące kwestie. Doskonałość miejsca to pozostawanie na odosobnieniu. Doskonałość nauczyciela to spotkanie z urzeczywistnionym guru. Doskonałość dharmy to praktyka niezrównanej wadżrajany. Doskonałość otoczenia to towarzystwo praktykujących, mężczyzn i kobiet, którzy pozostają w harmonii z dharmą. Doskonałość czasu to chwila obecna, kiedy to możemy praktykować, aby osiągnąć oświecenie jeszcze w tym życiu.

W chwili, gdy zbiegło się tych pięć doskonałości, powinniśmy praktykować świętą dharmę, która prowadzi do stanu buddy. Co się tyczy dharmy, najpierw poprzez praktyki wstępne musimy rozwijać bodhiczittę, czyli zaniechać szukania wyłącznie własnej korzyści i szczęścia. Stanowczo powinniśmy odrzucić wszystkie światowe działania tego życia. Pamiętając o ascetycznym trybie życia i pilnej praktyce tych, którzy już uzyskali urzeczywistnienie, z pełną determinacją porzućmy zainteresowanie pożywieniem, ubraniem czy społeczną pozycją. Spożywajmy tyle, by pozostać przy życiu, nośmy to, co chroni przed wiatrem, i praktykujmy, nie zajmując się sprawami doczesnego życia.

Ponadto, skoro już uzyskaliśmy ciało dające możliwości i szanse, jeśli nie poświęcimy się ścieżce wyzwolenia, pamiętajmy, że to cenne ciało jest bardzo trudne do osiągnięcia i łatwe do stracenia. Nie wiadomo, kiedy umrzemy, a w chwili śmierci tylko dharma nam pomoże, nic innego. A kiedy już umrzemy, będziemy się musieli odrodzić w jednym z sześciu światów, miotani to tu, to tam, po różnych miejscach w samsarze, jak woda wlewana do wiader wirujących na kole garncarskim. Nie marnujmy tego życia na wahania,

bo to teraz jest czas, by osiągnąć stan buddy. Pamiętajmy, jak trudno uzyskać te możliwości i dobre właściwości, pamiętajmy o śmierci i nietrwałości i w taki sposób poganiajmy siebie batem wielkiej pilności i zaangażowania. To teraz jest chwila, w której musimy naprawdę oddzielić się od samsary.

I chociaż mówi się, że różnych sposobów praktyki nie da się zliczyć, schemat jest następujący. Przygotowanie polega na rozwinięciu intencji, by uzyskać doskonałe oświecenie dla pożytku wszystkich istot. Zasadnicza praktyka to modlić się do mistrza. Etap końcowy to utrzymywanie tego doświadczenia, które powstaje w wyniku błogosławieństwa (osiągniętego przez modlitwę).

Odnośnie pierwszego etapu, na początku każdej sesji praktyki musisz pamiętać, by rozwijać bardzo czystą bodhiczittę aspiracji i zastosowania. Przecież tutaj, w samsarze, wszystkie istoty, które były matkami, których jest wiele jak przestrzeń nieba, a zwłaszcza twoi troskliwi rodzice, byli od bardzo dawna nękani okrutnym cierpieniem. Czuj dla nich współczucie. Rozwiń intencję, by uwolnić ich od cierpienia, by mogły cieszyć się szczęściem. Myśl, jak szybko doprowadzić ich do stanu buddy. By to osiągnąć, módl się do guru i utrzymaj realizację naturalnego stanu. Poświęć się tej prawdziwej praktyce (bodhiczitta).

Następnie, wszyscy nauczyciele stapiają się z ciałem twojego niezmiernie dobrego mistrza, który posiada naturę wszystkich buddów trzech czasów. Ofiaruj mu wszystko, co posiasz ciałem, mową i umysłem; wizualizuj również liczne ofiary. Potem, z najgłębszą wiarą i oddaniem módl się z głębi serca. Przyjmuj cztery inicjacje, czy to w prosty, czy wyszukany w sposób. Na końcu guru stapia się z tobą. Mówi się, że w stanie, w którym ciało, mowa i umysł guru stapiają się z naszym ciałem, mową i umysłem, wytwory trzech czasów zostają odcięte.

Nie podążaj za myślami przeszłości. Nie wyczekuj przyszłych myśli. Uwolnij aktualną obecność od wysiłku i zagmatwania. Utrzy-

muj umysł wolny od sztuczności, naturalnie rozluźniony, płynący na swój sposób. Niech będzie zrelaksowany, ale nie otępiały, spokojny, ale bez wytężonej koncentracji. Bez wysilania się, pozostawaj cichy. Bez chwytania, bądź swobodni. Bez ospałości, pozostawaj ożywiony i przytomny. Utrzymuj przejrzystość wolną od tępoty, wyrazistość wolną od zaciemnień. Trwaj nagi, wolny od zasłon. Nie rozwijaj myśli, lecz zostawaj promienny. W taki sposób doświadczysz wolności od łaknienia medytacyjnych doświadczeń przejrzystości, braku myśli i szczęścia. Doświadczysz rozpoznania bez obiektu, który należałoby utrzymywać, oraz bezpośredniej obecności pustki i przejrzystości. Nazywa się to *spokojnym przebywaniem* (*szine, Zhi-gNas*).

Pustka to nie nicość. Jest przejrzysta, lśniąca, świeża, wyrazista, czysta. Chciałbyś coś powiedzieć, ale nie potrafisz znaleźć odpowiednich słów. Chciałbyś to przekazać, ale jest poza wyrażeniem. Promienność jest obiektem obecności. W prawdziwej naturze pustki przejrzystość jest obecna jako jej esencja. Tak oto prawdziwa natura twojej obecności jest bezpośrednio i całkowicie jawna – nazywa się to *pełnym widzeniem* (*lhagtong, Lhag-mThong*) albo *wglądem*.

Odnośnie do tego, co nazywa się *medytacją* lub *pozostawaniem w równowadze* (*mNyam-bZhag*), to obecność jest zjednoczeniem stanu spokoju i wyrazistego wglądu, oryginalna i nietknięta. Wolna od zaciemnień, zwana *naturalnym stanem*, *buddą* albo *pierwotną mądrością* (*Ye-Shes*).

Co się tyczy tego, co zwane jest *późniejszym osiągnięciem* albo *integracją*, nie odrzucaj niczego, ani niczego nie stwarzaj, patrz wyraźnie na własną naturę i pozostawaj rozluźniony. Utrzymuj to wobec myśli, dobrych czy złych. Trwaj w tym stanie, niezależnie, jakie myśli powstaną w odpowiedzi na obiekty sześciu zmysłów. W taki sposób wszystkie myśli zostają wyzwolone w naturalnej wolności, tak że wszystko, co powstaje, staje się pomocne w medytacji. Zastosowanie wiedzy, która wynika z tego stanu, zwie się *późniejszym osiągnięciem* (*rJes-Thob*).

Dzięki takiej praktyce bez wysiłku powstaje owoc w postaci stanu buddy. Wibrująca pustka obecności to aspekt natury, jej lśniąca przejrzystość to aspekt promienności, a różne przejawienia to aspekt manifestacji, który samoistnie powstaje i samoistnie się wyzwala. Pamiętajcie o tym, proszę.

Rady dla wielkich medytujących

Om Mani Padme Hung Hri

Rinpocze powiedział raz jeszcze:

Wy medytujący, mężczyźni i kobiety, którzy spędzacie lata na górskich odosobnieniach – wysłuchajcie przez chwilę tego, co ja, żebrak, mam wam do powiedzenia.

Do tej chwili błąkaliśmy się w kółko po wielkim oceanie cierpienia, jakim jest samsara. Bardzo długo znosiliśmy straszliwe nieszczęścia, raz za razem trafiając do każdego ze światów. W taki sposób przechodziliśmy niewyobrażalne cierpienia narodzin i umierania. A wszystko to dlatego, że z powodu niewiedzy nie pojęliśmy natury naszej własnej obecności.

Jeśli chcecie teraz pojąć naturę obecności, musicie praktykować świętą dharmę. Mówi się, że obejmuje ona ogromną liczbę sutr, tantr i komentarzy. Nauki Buddy są rozległe. Jest wiele źródeł, komentarzy, jest zatem mnóstwo dróg, jakimi poprzez różne teksty możemy wkroczyć w obszar dharmy. A jednak dla nas, wielkich medytujących, nie ma potrzeby wielu różnych nauk. Potrzebujecie przejrzystej realizacji własnej bezpośredniej obecności, która jest samą esencją całej dharmy. Jeśli ją macie, to mieści ona w sobie znaczenie całej dharmy. Grzmot Buddy towarzyszy urzeczywistnieniu własnej obecności.

Oto jak powinniście osiągnąć tę właśnie realizację. Rozpoczynajcie od rozwijania bodhiczitty. Trwając w naturze poglądu Saman-

tabhadry, rozwijajcie pragnienie przyniesienia pożytku tylu istotom, ile wypełnia nieograniczoną przestrzeń. Modląc się z głębokim wewnętrznym oddaniem, wejdźcie w czystą gurujogę. Przyjmujcie cztery inicjacje, później pozwólcie, by guru stopił się z nami – trwajmy w tym stanie zjednoczenia własnego umysłu z jego umysłem. Nie angażujcie się i nie podążajcie za nawykami pragnień z przeszłości. Nie wspierajcie myśli rozważających przyszłość. W chwili obecnej pozostańcie wolni od wyobrażeń dotyczących aktywności podmiotu i tego, co musi być zrobione. Musicie rozpoznać we własnej obecności zrozumienie buddy.

Natura własnej obecności jest pusta i nie ma osobnej substancji. Wolna od interpretacji intelektualnych. Stanowi samoistną przejrzystość i pojmuje sama siebie. Czysta i niesplamiona. Wolna od skupienia na przedmiotach czy opierania się na cechach. Prawdziwej natury nie da się uchwycić w postaci czegoś konkretnego. Nie jest naznaczona ani splamiona żadną z zalet buddów czy wad czujących istot. Nie dotykają jej ani błędy, ani dobre właściwości, wynikające z rozpoznania dobrych i złych czynów. Jest poza wszelkimi nazwami dharmy, jak *dzogczen* czy *czagczen*[34] . Dobro czy zło, trwałość czy zanik bez śladu, narodziny czy zniszczenie, ruch i zmiany, ograniczenia i wyzwalanie, zysk i strata, nadzieje lub lęki, akceptacja lub odrzucanie, powstrzymywanie lub praktykowanie – w odniesieniu zarówno do tych, jak i wszelkich innych postaw, zjawisk czy cech w samsarze albo nirwanie natura pozostaje całkowicie obojętna. W ogóle od niczego nie zależy. Z niczym się nie łączy. Nic jej nie dotyka. Nic jej nie może splamić. Nie ma preferencji. Nie ma błędu.

Prawdziwa natura własnej obecności jest bardzo przejrzysta, wyrazista, lśniąca, świeża i obnażona. Jest to pogląd buddów. Jej natura jest pusta, jej aspektem jest przejrzystość, a jej przejawienie wszystko

34 Tybetański termin oznaczający mahamudrę (przyp. red.).

przenika. Najpierw trzeba rozpoznać swoją naturę, potem odnajdywać się w niej, a wreszcie pozostawać niezmiennie w tym stanie.

Wielcy medytujący, mężczyźni i kobiety, jeśli w pewnym stopniu zrozumieliście, czym jest obecność, to powiem, jak ją chronić. Utrzymujcie ją wolną od intelektualizacji, bez otępienia i zasłon, a także bez niepokoju i rozproszenia, świeżą i wyrazistą. W sposób rozluźniony i równomierny trwajcie w obecności wolnej od myśli. W pustej przejrzystości, utrzymujcie obecność wolną od bytów (tj. niezależnych rzeczy – przyp. tłum.). Bądźcie bezpośrednio obecni, bez chwytania. Wyraźnie zachowujcie obecność, której brak korzenia. Bądźcie obecni w obnażony, wolny od zaciemnień sposób. Naturalnie trwajcie w obecności wolnej od sztuczności.

Wielcy medytujący, nie łączcie tego z inną dharmą. Nie mieszajcie z innymi naukami, gdyż ta obecność pozostaje jedyna. Nie ma przyjaciół ani towarzystwa. Jest naga. Zachowajcie ją stabilną i spokojną – jaka jest.

W tym stanie pojawią się zjawiska wywołane przez obiekty sześciu zmysłów. Nieważne jednak, co się stanie, wobec samych zjawisk, ich formy, ich pustki, ich lśnienia – bądźcie wolni od lgnięcia. Nie spychajcie zjawisk na zewnątrz. Nie umieszczajcie obecności wewnątrz. Obecność i zjawiska nie są oddzielne, trwajcie zatem w bezpośredniej przejrzystości wolnej od podziału na wnętrze i zewnętrze.

Wszystkie powstające myśli, dobre albo złe, subtelne czy prymitywne, jakie by nie były, są niepohamowaną naturalną energią obecności. Nie szukajcie zatem błędów. Nie akceptujcie i nie odrzucajcie. Trwajcie w bezpośrednim i wolnym od chwytania samoistnym powstawaniu i samoistnym wyzwalaniu. Utrzymujcie jednoczesność pojawiania się i wyzwalania.

Nieważne, co robicie, działajcie bez myślenia, swobodnie i spontanicznie. Niczego nie chwytajcie – bądźcie swobodni i rozluźnieni. Nie koncentrujcie się na żadnym z obiektów – utrzymujcie prze-

pływ. Niezrodzony, który płynie i płynie. Nieprzerwany, wciąż płynie. Bądźcie rozluźnieni, wiedząc, że żadna z rzeczy nie ma swojej niezależnej natury.

Jogini, który praktykują tę natychmiastową obecność, nie mają wielu potrzeb. Jest dużo nauk, które można studiować, a jednak to nie wprowadzi was we własną obecność. Porzućcie zatem te dharmiczne działania, a bezpośrednia obecność będzie bardzo prosta. Ona jest bardzo niebezpieczna dla samsary. To najgroźniejszy niszczyciel pomieszania. Szybko zmierza do stanu buddy i błyskawicznie osiąga korzyść dla siebie i innych.

Kiedy umieracie, pozwólcie, by wasz oddech ustał w stanie naturalnej przejrzystej obecności. Zjednoczcie swoją obecność z naturalnym stanem Samantabhadry. W jednym życiu uzyskacie stan buddy w podstawie. Dla pożytku innych podejmijcie się działania, tak jak Samantabhadra. Kiedy poznaliście ten kluczowy punkt, bądźcie pilni wyłącznie w praktyce obecności. Łatwo spędzić życie w rozproszeniu, dlatego tak ważne, by tego uniknąć. To miałem do powiedzenia.

Jeśli obdarzeni szczęściem ludzie będą praktykować tę instrukcję, doprowadzi ona do oświecenia w ciągu jednego życia. Jest to praktyka wstępna zwana *Szybką ścieżka do oświecenia*, dzięki której wszystkie istoty mogą osiągnąć stan buddy w jednym życiu. Ułożył ją Budda Śri. Drukował gZung Bru'i-Phyin.

Niech dzięki tej zasłudze wszystkie istoty osiągną stan buddy.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

ROZDZIAŁ 6

Rigdzin Godem
INSPIRACJA DO DUCHOWEJ PRAKTYKI DZIĘKI PAMIĘTANIU O NIETRWAŁOŚCI[35]

*Choć to najkrótszy rozdział w tej książce, streszcza najważniejsze idee. Napisany został przez Rigdzina Godema, jednego z największych tertonów, czyli odkrywców ukrytych nauk w tradycji ningmapy. Autor często śpiewał tę modlitwę, były to również jego ostatnie słowa, zanim zagłębił się w medytacji w chwili śmierci. Jogini praktykujący w tradycji Dziangter (*Byang gTer*) nadal śpiewają ten tekst i inspirują się nim.*

Wiedza i urzeczywistnienie muszą się połączyć. Dzięki studiowaniu możemy zyskać jasność i poczucie ładu. Medytacja wprowadza nas jednak często w pomieszanie, kiedy głębokie i burzliwe wody naszych własnych przeszłych myśli i działań pustoszą nasze dobre intencje. Dość łatwo jest, poduczywszy się trochę, przyswoić sobie postawę tego, który wie. *Nie jest trudno odgrywać eksperta w świecie ludzi zbyt leniwych nawet, by poczytać. Jednak takie oszukiwanie, zarówno siebie, jak i innych, przynosi wiele szkody. Jednym z najgorszych skutków wielkiej pychy jest to, że doprowadza do łatwowierności wobec prostych rozwiązań i gotowych odpowiedzi. Ci, którzy zmagali się z próbami wprowadzenia nauk dharmy w swoje życie,*

35 Pierwsze tłumaczenie tego tekstu: J. Grodek, *Sadhana Guru Widjadhary*, Wydawnictwo Związku Khordong. Tutaj dla odświeżenia percepcji tekstu prezentujemy nowe tłumaczenie (przyp. red.).

zdają sobie sprawę, jak bardzo złożone jest to przedsięwzięcie. Nie jest łatwo pozostawać obecnym w wirze myśli, odczuć i społecznych interakcji. To poruszające napomnienie, jakiego Rigdzin Godem udzielał samemu sobie, pomaga innym odnaleźć świeżość i wyostrzyć świadomość zarówno trudności, jak i piękna, które tkwi w zadaniu, jakie sobie stawiamy.

TEKST

Om Ah Hung Maha Guru Sarła Siddhi Hung

Chociaż wiem, że zjawiska tego świata są iluzoryczne, wciąż chwytam się tych złudnych form, jak gdyby miały wrodzoną sobie realność. Moje splamienia i subtelne karmiczne ślady nie zostały jeszcze oczyszczone. Proszę, pobłogosław mnie odcięciem korzenia wszelkich nadziei i pragnień.

Om Ah Hung Maha Guru Sarła Siddhi Hung

Wyrzekam się nietrwałych manifestacji wynikających ze złych działań tych zdegenerowanych czasów, odrzucam też rzeczy, które podtrzymywały moje nadzieje i pragnienia. A jednak nadal nękają mnie pragnienia związane z prostymi rzeczami codziennego użytku. Proszę, pobłogosław mnie odcięciem korzenia chciwości i pożądań.

Om Ah Hung Maha Guru Sarła Siddhi Hung

Buddowie nauczali wielu potężnych metod usuwania splamień trzech trucizn gniewu, pragnienia i głupoty. A jednak nadal jestem owładnięty mocą subtelnych karmicznych śladów, tak trudnych do porzucenia. Proszę, pobłogosław mnie odcinając korzeń złych działań.

Om Ah Hung Maha Guru Sarła Siddhi Hung

Zewnętrzne okoliczności, wewnętrzne okoliczności i nagłe okoliczności – wszystkie wyrastają z korzenia wiary w dualność. Wiem o tym, a jednak dotąd nie wyzwoliłem się z mocy złudzeń. Proszę, pobłogosław mnie, bym uzyskał umysł wolny od zaciemnień.

Om Ah Hung Maha Guru Sarła Siddhi Hung

Proszę, pobłogosław mnie wolnością od kajdan dualistycznego doświadczenia. Umysł nie jest wykreowany; bez wysiłku ujawnia własną naturę. Nie został stworzony przez dobre uczynki buddów. Nie jest zamknięty w więzieniu otępienia, zaciemnień czy rozproszenia. Dzięki tej lśniącej obecności, promieniującej własnym blaskiem, wrodzone doświadczenie nieskończonego naturalnego stanu spotka się z doświadczeniem rozwiniętym dzięki praktyce.

Nie pozwalając, by otumaniły mnie pokusy lenistwa czy swobodnych sytuacji, z oddaniem utrzymam dobry dom pustki, tak by wrodzone i wypracowane doświadczenie naturalnego stanu szybko się spotkały.

Od tego momentu:
obym działał z mocą dla dobra wszystkich istot,
obym dokonał czynów bodhisattwy,
obym osiągnął wielka falę zasługi dla pożytku innych,
obym osiągnął moc odwracania i opróżniania samsary.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

ROZDZIAŁ 7

Patrul Rinpocze
WYJAŚNIENIE DWÓCH PRAWD ZGODNE Z POGLĄDEM MAHAJANY

Oto jeden z czterech tekstów Patrula Rinpocze zamieszczonych w tym zbiorze. Ten sławny uczony końca dziewiętnastego wieku, rozchwytywany przez klasztory nauczające w tradycji ningmapy, z upodobaniem podróżował jako zwykły mnich i pielgrzym. Jeśli ofiarowano mu nocleg i kolację, często odpłacał za gościnność udzieleniem rodzinie prostych nauk dharmy, w których podkreślał samą ich esencję. Nauki te stały się niezwykle popularne, ze względu na prostotę przekazu. Udzielał ich często w rodzimym dialekcie nomadów, z poszanowaniem słuchacza bez względu na jego niepiśmienność.

Tekst ten porusza jedno z najważniejszych pytań dharmy: jaki jest związek między względnością a absolutem[36]*, między samsa-*

36 Względność (ang. *relative*, tyb. *kun rdzob*), absolut (ang. *absolute*, tyb. *don dam*). Od tej pory używam w tekście tych dwóch terminów. W literaturze można znaleźć między innymi następujące synonimy: *prawda względna – prawda ostateczna*, *rzeczywistość względna – rzeczywistość ostateczna*. Prawda względna bywa też nazywana inaczej, na przykład Kurpiewski (2006) używa określenia *prawda konwencjonalna* i podaje definicję Czandrakirtiego: „Oznacza [to] społeczną konwencję, to jest świat zwykłego języka i stosunków pomiędzy jednostkami, który charakteryzuje się odróżnianiem pomiędzy poznawaniem, a tym co jest poznawane, nazywaniem i rzeczą nazywaną" (Kurpiewski 2006, s. 102) (przyp. tłum.).

rą a nirwaną? W poglądzie hinajany są one postrzegane jako dwa przeciwległe bieguny, między którymi zachodzi minimalny kontakt – można wejść w nirwanę, ale nie można z niej wrócić. W poglądzie mahajany zgłębia się kontinuum rozciągające się od najniższego z piekieł do najwyższego stanu buddy. Uważa się, że względność zawiera się w absolucie, absolut przenika to, co względne. Dla pojawienia się realizacji konieczne jest jednak porzucenie zaciemnień, które przesłaniają absolutną naturę. Takie podejście znacznie różni się od poglądu dzogczen, w którym praktykujący, na podstawie pierwotnego bezpośredniego wprowadzenia, stopniowo rozpuszcza zaciemnienia w absolutną naturę.

Chociaż Patrul Rinpocze posługuje się strukturami madhjamiki mahajany, jego stanowisko to pogląd dzogczen. Stwierdza on: „Wiara w to, że zwykły świat i zamieszkujące go istoty są rzeczywiste, to pozostawanie w błędnej względności. Antidotum na to jest medytacja przekształcająca je w czyste, iluzoryczne bóstwa[37] *oraz pałace mandali, czyli w aspekty czystej względności". Zaliczanie tantrycznej ścieżki przekształceń do czystej względności jest dość bliskie dzogczen, ponieważ ścieżki polegające na przekształcaniu i wysiłku nie są ścieżkami absolutnymi ani naturalnymi.*

Patrul Rinpocze koncentruje się na samozrozumieniu, mającym pierwszorzędne znaczenie, krytykuje więc uczonych, którzy sami nie stosują się do swoich nauk. „Jeżeli zjawiska traktuje się jako przedmiot wiedzy i nie stosuje się jednocześnie antidotum na przeszkadzające emocje (splamienia), wówczas realizacja stanie się źródłem dumy i chciwości".

Tekst ma styl naukowy, a jego autor często posługuje się cytatami dla zilustrowania swojego punktu widzenia. Najbardziej jednak zależy mu na wprowadzeniu czytelnika w praktykę. Wskazuje wyraźnie, że to nie tylko kwestia przedyskutowania teorii, występującej w sto-

37 Iluzoryczne bóstwa: są pozbawione substancji, podstawy, nie są czymś realnym, nie są jakimiś bytami, ich forma jest złudna (przyp. tłum.).

sunku do podmiotu. Tu istotne jest przyswojenie oraz zintegrowanie poglądu, który staje-się-mną, *i odkrywa mnie przede mną samym. Patrul Rinpocze w jasny sposób ilustruje cel nauki oraz ogólny pogląd dzogczen ningmapy: „Chociaż umysły pogrążonych w zaciemnieniu czujących istot to pustka i przejrzystość, one tego nie rozpoznają. Poprzez spoczywanie w przejrzystości i pustce natychmiastowej obecności*[38]*, nierozdzielność dwóch prawd zostaje urzeczywistniona. Choć dwie prawdy są w rzeczywistości nierozdzielne, potrzebne jest poleganie na konwencjonalnej wiedzy o dwóch prawdach jako oddzielonych, aby móc osiągnąć urzeczywistnienie, i z tego względu zostają one wyodrębnione".*

*Takie rozumienie dwóch prawd jest przydatne, jeśli praktykujemy dzogczen, ponieważ pomaga nam usunąć poczucie winy, smutek, złość, odczucie porażki i tym podobne, które mogą się pojawić, gdy gubimy stan obecności. Zatracamy doświadczenie integracji, gdy angażujemy się w to, co pojawia się w polu postrzegania, w treści świadomości. Właśnie wtedy, dzięki rozumieniu nieprzerwanego kontinuum łączącego samsarę i nirwanę, czyli głównego wątku przewijającego się we wszystkich tantrach, zyskujemy więcej dróg prowadzących nas z powrotem do integracji. Dopóki utrzymuje się poczucie straty i popełnienia błędu, mogą do nas powracać nawyki oceniania, i na nowo startować wszelkie znajome dualistyczne postawy w postaci cyklicznych porównań, oskarżeń, aspiracji i tym podobnych. Pogląd działa więc jak trampolina, która pozwala prędko powracać do stanu medytacji, jeśli z niego wypadamy. W ten sposób przygotowujemy drogę do ostatecznego celu, którym jest bezwysiłkowa integracja medytacyjnej równowagi (*mNyam bZhag*) i doświadczenia pomedytacyjnego (*rJes Thob*).*

---

38 Według Namkhai Norbu Rinpocze chodzi tu o: „(...) empiryczny czy też żywy stan wiedzy, (...) o doświadczenie. Kiedy sami uzyskujemy doświadczenie natychmiastowej obecności, wtedy ją rozpoznajemy i rzeczywiście wiemy, co znaczy rigpa". (*http://www.dzogczen.pl/f_dzogczen.html*) (przyp. tłum.).

TEKST

Dla tych, którzy pragną wyzwolenia istnieje dharma realizacji oraz dharma praktyki.

Dharmy Realizacji

Dharma realizacji posiada dwa aspekty: zrozumienie ogólnego naturalnego stanu (*gNas -Lugs*) i wiedza o naturalnym stanie własnego umysłu.

Ogólny Naturalny stan

Ogólny naturalny stan również posiada dwa aspekty: względny (*Kun rDzob*) oraz absolutny (*Don Dam*).

Ogólnie rzecz biorąc, wszystkie zjawiska pomiędzy najniższym z piekieł a pomedytacyjnym doświadczeniem dziesiątego poziomu bodhisatwy należą do aspektu względnego.

Względność również dzieli się na dwa aspekty: błędny i czysty. Doświadczenie tych, którzy nie wkroczyli na ścieżkę dharmy, w całości zawiera się w błędnym aspekcie względności. Doświadczenie tych, którzy wkroczyli już na pierwszy poziom pierwszego stopnia i zaczynają rozwijać zrozumienie[39], przynależy całkowicie do względności czystej. Gdy zapomina się o tym, pozostaje jedynie aspekt względności błędnej. Osiągnąwszy pierwszy stopień, wszystko, co pojawia się w umyśle, to doświadczenie względności czystej.

39 Osiągnięcie pierwszego stopnia Boddhisattwy jest równoznaczne z wejściem na ścieżkę widzenia (po ścieżce nagromadzenia, z pięciu ścieżek Mahajany) (przyp. tłum.).

Nieustanne powstawanie zjawisk jest względne i powinniśmy je postrzegać jako iluzoryczne. Zjawiska pomiędzy pierwszym a dziesiątym stopniem są skażone długotrwałym subtelnym nawykiem wiary w realność (osobnych) bytów, tak jak zapach piżma unosi się pojemniku, który został już opróżniony. Buddzie, który całkowicie porzucił te subtelne nawyki, nie ukazują się żadne podobne zjawiska i przebywa on w pełni w absolucie wolnym od interpretacji.

Wiara, że zwykły świat i jego mieszkańcy są rzeczywiste, to błędna względność. Antidotum na nią stanowi medytacja przekształcenia ich w iluzoryczne czyste bóstwa i ich mandale i jest to czysta względność.

Po drugie, esencją absolutu jest wszechobejmująca przestrzeń wolna od interpretacji. Chociaż nie jest różna od esencji dwóch aspektów względności, to jednak rozróżnienie takie potrzebne jest w zależności od tego, czy rozumiemy absolut, czy nie. Występuje zatem:

- absolut samoodkrywającej się własnej natury[40],
- absolut manifestującej się realizacji absolutu[41], zniszczenia wątpliwości poprzez słuchanie dharmy i rozmyślanie nad nią,
- absolut doświadczenia jogicznego,
- absolut interpretacji ogólnego znaczenia dokonywanej przez zwyczajnych ludzi,
- absolut manifestującego się, bezpośredniego doświadczania naturalnego stanu własnego umysłu przez ludzi o najwyższych zdolnościach.

Bardziej szczegółowo: poziomy zwyczajnych ludzi[42] to takie, gdzie występuje przywiązanie do zjawisk, postrzeganych jako sa-

40 Co występuje podczas głębokiego snu, orgazmu i stanów nieprzytomności (przyp. James Low).

41 Szybkie dojrzewanie z powodu wcześniejszej karmy, jak w przypadku Milarepy, i tym podobne (przyp. James Low).

42 Czyli do siódmego poziomu (skr. *bhumi*) bodhisattwy włącznie (przyp. James Low.).

moistnie rzeczywiste. Jest to nazywane względnością błędną. Rozpoznanie, że zjawiska są złudne i nie przywiązywanie się do nich, to doświadczenie wyższych poziomów. Określane jest jako czysty aspekt względny. Buddowie są wolni od wszystkich rzeczywistych i nierzeczywistych zjawisk oraz od rozróżniania pomiędzy przywiązaniem i nieprzywiązaniem. To nazywane jest absolutem.

Na początku pojawiają się więc dwie rzeczy: zjawiska i przywiązanie. Następnie tylko zjawiska, bez żadnego przywiązania. Na końcu brak zarówno zjawisk, jak i przywiązania. Zgodnie z powyższym występuje: zrozumienie błędne, zrozumienie na poziomie wiedzy względnej i w końcu zrozumienie wiedzy absolutnej. Zwyczajni ludzie rozwijają względną mądrość poprzez określone rozważania. Natomiast ci o najwyższych zdolnościach rozumieją w bezpośredni sposób.

Choć absolutna wszechobejmująca przestrzeń jest poza konwencjami wiedzy i niewiedzy, to aby poznać, jak-jest, robimy użytek z pojęć zrozumienia i niezrozumienia.

Jeśli chcemy urzeczywistnić ostateczną nierozdzielność dwóch prawd, powinniśmy zrozumieć, że interpretowanie względnego jako rzeczywiście istniejącego, a absolutnego jako nieistniejącego nie zgadza się z poglądem drogi środka (środkowej ścieżki, madhjamiki, *dBu-Ma*). W momencie, kiedy realizacja czystego aspektu względnego stanie się łatwa, uwolnimy się od wszelkich ograniczeń bycia czy niebycia, trwałości czy nietrwałości i stopimy się w nierozdzielności dwóch prawd. Według Pradżniaparamity (*Yum*): „Prawdziwa natura wszelkich względnych przejawień w swej istocie jest tak naprawdę naturą absolutu"

Jednak aby zrozumieć, warto czasem spojrzeć na dwie prawdy, tak jakby były odmienne w swej naturze, i dokonać rozróżnienia między nimi. Doświadczenie pomieszania jest w takim razie przejawianiem się wielu realnych bytów – oto, co nazywamy względnością. Doświadczenie zakończenia pomieszania pojawia się nato-

miast wtedy, gdy nie ma już postrzegania choćby najdrobniejszej cząsteczki realnych bytów albo nieistnienia bytów – to właśnie znane jest jako absolut. W dziewiątym rozdziale Bodhiczarjawatary Siantidewa pisze:

Gdy zarówno istniejące, jak i nieistniejące wyczerpie się w umyśle
Nie ma tam już nic innego.
Wtedy uwolniony od percepcji umysł naprawdę spoczywa.

Rzeczywistość, której natura ma być rozpoznana – ostateczna, wielka wszechobejmująca przestrzeń wolna od interpretacji, nie posiada żadnej podstawy dla odróżnienia dwóch prawd. Toteż nie powinniśmy rozróżniać pomiędzy nimi. Ponadto ostateczne zrozumienie buddy nie rozróżnia pomiędzy dwoma prawdami.

Zjawisk stanu pomieszania, które ukazują się same przez się, nie trzeba sortować według podziału na dwie prawdy, lecz spoczywać w nierozdzielności przejawień i pustki, w nierozdzielności natychmiastowej obecności (*rigpy*) i pustki. Gdy to zrealizujemy, będzie to niedualna pierwotna mądrość, zrozumienie buddy. Jeśli właściwie rozumiemy obydwie prawdy – każdą z osobna, stają się nierozdzielne jako niedwoista, pierwotna mądrość jedności, wyzwolenia, które nigdzie nie spoczywa.

Naturalny stan własnego umysłu

Nawet jeśli rozumiemy ogólny naturalny stan przedmiotu, to co trzeba rozpoznać – naturalny stan własnego umysłu, podmiotu, który rozpoznaje, może nie być odkryty. Jeżeli zjawiska traktuje się jako przedmiot wiedzy i nie stosuje jednocześnie antidotum na przeszkadzające emocje (splamienia), wówczas realizacja stanie się źródłem dumy i chciwości, co wzmocni wiarę w realność własnego

bytu. Niezmiernie ważne jest więc urzeczywistnienie naturalnego stanu własnego umysłu, intelektu tego, który myśli, naturalnego stanu tego, który posiada wiedzę i to rozpoznaje. Można to rozpatrywać w dwóch aspektach. Po pierwsze należy pojąć prawdę na dwa sposoby (tj. relatywny i absolutny – przyp. red.), a ostatecznie zaś zrozumieć ich nierozdzielność.

Po pierwsze trzeba zrozumieć, że ogólny naturalny stan obiektów poznania, czyli relatywne zjawiska, (jest taki, że) nie posiada niezależnej osobnej natury – tak jak iluzja. Z absolutnego punktu widzenia zjawiska te ani istnieją, ani nie istnieją – tak jak przestrzeń. Zrozumienie wielkiej drogi środka (madhjamiki) ostatecznej nierozdzielności dwóch prawd, wszechobejmującej przestrzeni całkowicie wolnej od ograniczających interpretacji, poprzez intelektualne rozumowanie albo procesy mentalne, stanowi prawdę relatywną. Siantidewa powiedział: „Absolut nie mieści się w sferze intelektu. Intelekt pragnie tego, co relatywne".

A zatem jeśli ktoś posiada zrozumienie intelektualne, ale pojawia się duma i pragnienie – to są one dziełem demonicznego zaciemnienia. Dlatego też zrozumienie staje się fałszywe. Według Sutry *Niepojętej Krainy Buddów*:

To, co zwane „osiągnięciem", jest w rzeczywistości niestabilne.
To, co zwą „czystym urzeczywistnieniem", tak naprawdę jest chciwością.
Niestabilność i chciwość są dziełem demonicznego zaciemnienia.
Ci o wielkiej dumie myślą sobie:
„Ja to osiągnąłem!".
To, co zwane jest „moim czystym urzeczywistnieniem",
staje się zwykłą koncepcją, dyskursywną myślą.

Prawdziwą naturą względnego intelektualnego zrozumienia jest absolut. Jeśli badamy siebie, jako umysł, świadomość lub inte-

lekt, który rozumie, zobaczymy, że w żadnym wypadku nie jest on substancjalną jednostką, nie istnieje jako prawdziwy. Od samego początku umysł jest pusty, wolny od istnienia i nieistnienia, początku i końca, przychodzenia i odchodzenia, trwałości i nietrwałości, przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, dlatego nazywamy go rzeczywistością absolutną, takością, prawdziwą naturą rzeczy. W *Sutrze (udzielonej w odpowiedzi) na prośbę Kaszjapy*[43] znajdujemy: „Umysł nie jest wewnątrz ani na zewnątrz. Nie może być postrzegany jako różny od tych dwóch (możliwości)". A Maitreja mówi „Umysł nie posiada formy ani koloru. Nie przebywa też w żadnym miejscu. Jest jak przestrzeń, jak niebo".

Teraz rozpatrzymy, jak naturalny stan umysłu spoczywa w nierozdzielności dwóch prawd. Kiedy stosujemy dwie prawdy wobec samego umysłu, jest to nic więcej jak tylko nadawanie nazw i etykietek, konwencjonalna identyfikacja. W podstawie – w tej wszechobejmującej przestrzeni – nie ma żadnego konceptualnego umysłu (*Sems -Med*), a więc dwie prawdy nie mają fundamentu. Owoc zrozumienia buddów jest wolny od konceptualnego umysłu, nie ma w nim więc korzenia dla dwóch prawd.

Chociaż umysły pogrążonych w zaciemnieniu czujących istot to pustka i przejrzystość, one tego nie rozpoznają. Poprzez spoczywanie w przejrzystości i pustce obecności nierozdzielność dwóch prawd zostaje urzeczywistniona. Choć dwie prawdy są w rzeczywistości nierozdzielne, potrzebujemy polegać na konwencjonalnej wiedzy o nich, abyśmy mogli osiągnąć urzeczywistnienie. Właśnie po to je wyodrębniamy.

W taki też sposób niedający się interpretować naturalny stan wiedzy oraz niedający się interpretować stan tego, który wie, stapiają się w jeden nierozdzielny smak. Wszystkie zjawiska i istoty są po prostu pustką, stąd też wszelkie zewnętrzne i wewnętrzne zjawiska

43 Ang. *The Sutra Requested by Kashyapa*, tyb. O*d sung gis zhus ba'i mdo las* (przyp. tłum.).

są wolne od interpretacji bycia i niebycia, trwałości i zapomnienia. Są niezłożone jak przestrzeń. Zrozumienie, że nie ma widzącego ani niczego do ujrzenia, myślącego ani niczego do pomyślenia, to czyste widzenie, pojmowanie bez złudzeń.

Dharma Praktyki

Istnieją dwie drogi praktyki powyższych instrukcji:

Ci, którzy są wysoko uzdolnieni i pojętni, są w stanie natychmiast zrozumieć i bezpośrednio wejść w doświadczenie (*Cig Chhar*)[44], ponieważ mądrość i zasługę zgromadzili już w poprzednich żywotach. Ci szczęśliwcy, którzy zebrali już dobrą karmę, gdy usłyszą nauki o dwóch prawdach, pojmą to spontanicznie i będą zdolni pozostawać w stanie tej realizacji. Podczas medytacji będą spoczywali w stanie takim, jak przestrzeń nieba, tam gdzie nie ma interpretacji dwóch prawd, w stanie wolnym od wiedzy i od wiedzącego (od podmiotu i przedmiotu). Podczas takiej medytacji nie ma złych myśli, które trzeba oczyścić, ani dobrych, na których trzeba polegać.

Według Maiterji:

Nie ma tam nic do oczyszczania
Ani też nawet najmniejszej rzeczy do zachowania.
Właściwie patrząc na rzeczywistość,
Jeśli naprawdę zobaczysz,
Będziesz całkowicie wyzwolony.

---

44 Potrafią natychmiast, w jednej chwili pojąć naturę umysłu i dzięki temu mogą zostać od razu, bezpośrednio wprowadzeni w naturę umysłu (przyp. tłum.).

Kiedy stosujemy tę praktykę wobec wszystkich zjawisk, widzimy, że wszelkie przejawiające się rzeczy są pozbawione własnej osobnej natury i wtedy przebywamy w stanie podobnym do snu, w zjednoczeniu dwóch prawd. Wobec przejawiających się jak sny czy jak magiczna iluzja czujących istot, które jeszcze tego nie pojęły, bądźmy pełni miłości i oświeconego współczucia. Z taką postawą zbierajmy iluzoryczne nagromadzenie zasługi i mądrości dla pożytku wszystkich istot. Głęboko módlmy się dla pożytku istot.

Ci o mniejszych zdolnościach powinni rozpocząć od czterech rozmyślań[45] i rozwijać się stopniowo poprzez praktykę. Jeśli tego nie zrobią, osiągną jedynie powierzchowne zrozumienie dogłębnej prawdy.

Wszystkie myśli i zjawiska, niezależnie jak się ukazują, są względne. Urzeczywistnienie ich natury jest absolutem. Intelekt, który to pojmuje, jest względny, natomiast brak własnej natury intelektu to absolut. Dźwięk, który wyraża dwie prawdy, jest względny, a brak własnej natury tego dźwięku jest absolutem. Niedwoistość tych aspektów jest zjednoczeniem dwóch prawd. Natura wiedzy i zrozumienia buddów jest poza percepcją, tak jak i zjednoczenie dwóch prawd. Jest to zwane wszechogarniającą przestrzenią wolną od interpretacji. Wewnątrz tej przestrzeni nie ma ani istot ani zjawisk, które mogłyby mieć własną niezależną naturę.

Zrozumienie tego jest poglądem. Pozostawanie w tym stanie zrozumienia to medytacja. Współczujące przynoszenie pożytku innym, nagromadzenia i tym podobnych to postępowanie. Rozpuszczenie podmiotu i przedmiotu w naturalnej przestrzeni to rezultat. Wszystko przenikająca, wolna od błędu pierwotna mądrość to właściwości. Osiągnięcie mocy przynoszenia pożytku istotom to działanie. Nie utrzymujmy, że nazwy i znaki mają wrodzone im znaczenie. Wiedzmy, że nazwy, słowa i znaki służą przedstawianiu znaczenia. Umysł,

45 Rozmyślanie o cennym ludzkim odrodzeniu, nietrwałości i śmierci, cierpieniu samsary oraz o naturze karmy (przyp. James Low).

który rozumie przejawienia, jest pozbawiony własnej osobnej natury i dlatego mówi się, że nie jest on osobowym ja. Nie jest indywidualną jednostką, osobą. W umyśle nie ma działającego.

To, co określiliśmy tu jako nieposiadające własnej niezależnej natury, naprawdę jej nie posiada. Ponieważ nie ma prawdziwej egzystencji, nie ma też nieistnienia. To, o czym mówimy, że *nie posiada* jest całkowicie wolne od wszelkiego bycia czy niebycia – są to tylko słowa.

Świadomość, która postrzega przedmiot, nie jest zależna od zmysłów ani też nie powstaje z przedmiotu. Nie znajduje się w środku, pomiędzy podmiotem i przedmiotem. Nie jest wewnątrz ani na zewnątrz. gdy się pojawia, znikąd nie przychodzi. Kiedy się kończy – nigdzie się nie udaje. Toteż mówimy o świadomości, że jej pojawianie się jest puste, i jej odchodzenie jest puste. W sutrach powiedziane zostało: „Temu, kto widzi w czysty, prawdziwy sposób, żadne zjawiska nigdy się nie pojawiają".

W literaturze Pradżniaparamity zostało napisane: „Mentalne zaangażowanie i konceptualizacja[46] prowadzą do uwikłania się w sferę pożądania, foremną lub bezforemną. Kiedy nie ma mentalnego zaangażowania i konceptualizacji, nie będzie żadnego uwikłania". Wedle sutr:

„Kiedy nie ma działającej aktywności, zwie się to działaniem naturalności (*rNal'Byor*, sanskr. *yoga*)". Jeśli zwyczajni ludzie praktykują w stanie braku zjawisk, to jest właśnie najwyższa dharma. W sutrach zostało powiedziane: „Czymże jest najwyższa dharma? To brak postrzegania zjawisk". Według Pradżniaparamity zaś: „Tego, co nazywa się oświeceniem, nie można zobaczyć jako oświecenia samego w sobie, dlatego jest to tylko nazwa. Stanu buddy, jako takiego, nie można ujrzeć, jest to jedynie nazwa".

---

46 Mentalne, umysłowe zaangażowanie (ang. *mentation*) konceptualne, wykonywane poprzez wysiłek, zaangażowanie procesów dyskursywnego myślenia, konceptualizacje (przyp. tłum.).

Naturalny stan wszystkich zjawisk jest jak przestrzeń. Urzeczywistnienie, że nie jest to przedmiotem świadomości ani pierwotnej mądrości, to pogląd. Przebywanie w stanie takiego zrozumienia, bez skupiania się na pozostaniu w nim, to medytacja. Zbieranie iluzorycznej zasługi dla pożytku iluzorycznych czujących istot to postępowanie. Rozpuszczenie się idei iluzoryczności w przestrzeni – oto ostateczny rezultat.

Wszechobejmująca przestrzeń wolna od interpretacji jest poza mową, myślą czy wyrażaniem. Nie ma tam wiedzącego, który mógłby to postrzegać jako przedmiot wiedzy. A zatem w poglądzie i medytacji rzeczywistości wolnej od bytów utrzymujmy pogląd i medytujmy jak przestrzeń w przestrzeni.

Pierwotna rzeczywistość (*Yang-Dag Don*) jest poza myślą i dualistycznym wyrażaniem. Nie jest też po prostu niczym, toteż wykracza poza spekulatywne kategorie bytu czy niebytu.

Kiedy ludzie nie lękają się głębokiego znaczenia pustki i trwają w niej pełni szczęścia i oddania, oznacza to, że już w przeszłych żywotach dzięki sprzyjającym okolicznościom słyszeli te (nauki) i praktykowali. Wówczas prędko osiągną oświecenie.

Rzeczywistość (*Chhos Nyid*) jest jak przestrzeń, jest poza myślą. Zrozumienie tego to niewyrażalny stan pierwotnej mądrości, naturalna równość wolna od działania i kalkulacji. Jest to zrozumienie wszystkich buddów trzech czasów.

Rzeczywistość ostateczna jest jak dziecko bezpłodnej kobiety. Nie ma w niej nic konkretnego, nic, o czym moglibyśmy pomyśleć w tym zwyczajnym autentycznym stanie. Relatywny podmiot i przedmiot są zespolone i podobnie jak iluzją możemy się nimi cieszyć i używać ich bez odrzucania, akceptacji albo pożądania. Jest to praktyka urzeczywistnienia buddów.

Dopóki nasz umysł nie osiągnie takiego zrozumienia, powinniśmy unikać przywiązania do wszelkich dóbr i form posiadania. Przebywajmy w górach jak dziki jeleń i pozostawajmy na ścieżce. Nie zbaczajmy z niej i nie wracajmy na złe drogi.

Nie wikłajmy się w szczęście albo nieszczęście, pożądanie czy niechęć wobec wszelkich zewnętrznych oraz wewnętrznych sytuacji, miłych lub niemiłych. Największym przyjacielem na ścieżce jest oparcie się na niestworzonej naturze.

Mądrość to urzeczywistnienie umysłu-jak-przestrzeń, a współczucie to nieopuszczanie iluzorycznych czujących istot. Poprzez działanie zgodne z poglądem ucieleśniającym zjednoczenie tych dwóch, szybko osiągniemy wielką pierwotną mądrość, która nigdzie nie spoczywa.

W tekście *Njangde* (*Mnyang-'Das*) jest napisane: „Pustka nie jest postrzeganiem pustki czy niepustki. Przejawienie samej pustki pojawia się wszędzie, a to co się przejawiło, staje się puste, a więc przejawienia i pustka pozostają w zjednoczeniu. Możemy tego doświadczyć i zrozumieć jedynie wewnętrznie i nigdzie indziej, jak tylko wewnątrz. Dlatego też mówimy o pustce, że jest sferą pierwotnej mądrości własnej przebudzonej świadomości, która widzi wszystko w czysty sposób".

Maczik Labdron (*ma cig lab sgron*) powiedziała: „Jeśli nie ma mentalnego zaangażowania i konceptualizacji, wtedy błędne postrzeganie w ogóle się nie pojawi. Zniszczmy percepcję, która odrzuca!". Co więcej, powiedziała: „Umysł jest wolny od dualizmu, więc patrzmy tak, jakby tam nie było nic do zobaczenia. Jeśli wpatrujemy się zbyt intensywnie, nie zobaczymy własnego umysłu. Nawet jeśli widzimy już trochę, nie urzeczywistnimy natury umysłu. Nie miejmy więc ani odrobiny realnego przedmiotu, na który moglibyśmy patrzeć".

Czysty naturalny stan umysłu to w swojej istocie pustka i przejrzystość, stan wolny od reifikacji. Wraz z pojawianiem się rigpy – natychmiastowej obecności wolnej od interpretacji i dualistycznej percepcji – na koniec medytacji zjawiska ukazują się jako iluzja. Miesiącami, rok po roku praktykujmy ten zrelaksowany stan przejrzystości i pustki, który jest nierozdzielnością czy też zjednoczeniem medytacyjnej równowagi i doświadczenia po medytacji.

Przekład: Dorota Kaniewska

ROZDZIAŁ 8

Nudan Dordże
BEZPOŚREDNIE WPROWADZENIE W STAN BUDDY WYKRACZAJĄCY POZA KONCEPTUALIZACJE

który jest częścią *Instrukcji pierwotnej i czystej Wielkiej Doskonałości* należącej do *Zbioru bardzo tajemnych nauk dakini* z *Kompozycji esencji głębokiej prawdy*

*Te nauki dzogczen pochodzą z term (*gTer-Chhos*) odkrytych przez Nudana Dordże Dropen Lingpę Drolo Tsal w połowie ubiegłego wieku. Większość życia spędził on we wschodnim Tybecie, później mieszkał w Gompie Khordong w Kham Treho, założonej przez Szieraba Mebara. Szierab Mebar był uczniem Padma Trinle, którego mistrzem był Piąty Dalajlama. Nudan Dordże został natomiast rozpoznany jako inkarnacja Kjeczung Lotsały, bezpośredniego ucznia Padamsabhawy, od którego miał przekaz nauk.*

Ten tekst zaczyna się w typowy dla tradycji ningmapy sposób, czyli od wezwania aby uwolnić się z samsary i by medytować na bóstwo, bo metoda ta prowadzi do (rozpoznania) naturalnego stanu. Tutaj dzogczen to utrzymywanie naturalnego stanu, a nie odrębny system (praktyk). Ważne jest wszystko, co może pomóc praktykującemu wkroczyć w naturalny stan wrodzonej wolności, bo dopiero wtedy rozpocznie się dzogczen. Dlatego zarówno nadzieja na wyzwolenie, jak i pragnienie, by uniknąć cierpień samsary, są użyteczne,

jako wstępna postawa pozwalająca obrać właściwy kierunek. Są one czynnikiem integrującym ścieżkę, która tak naprawdę nie jest żadną ścieżką. Wykluczenie, hierarchia, generalizowanie, a także wszystkie inne metody porządkowania z jednej strony nie są już konieczne, a z drugiej nie stanowią problemu w tej pluralistycznej otwartości.

Nudan Dordże ukazuje dzogczen jako postawę, która pociąga za sobą konieczność dokonywania indywidualnego wyboru i odpowiedzialność. Praktykować można na wiele różnych sposobów. Odpowiedzialność nauczyciela polega na upewnieniu się, że uczniowie je poznali i przyswoili każdy z nich. Ale to do ucznia należy bycie świadomym własnych ograniczeń i stosowanie takich metod i technik, które są najbardziej odpowiednie dla sytuacji. Guru jest bardziej tym, który przybliża uczniowi nauki, niż jego szefem. Rzecz nie polega teraz na stosowaniu specyficznej sytuacji odpowiedniego antidotum, ale raczej na wykorzystaniu energii tego, co się pojawia, tak by się samoistnie wyzwoliło, jednocześnie pozostając rozluźnionym w swoim naturalnym stanie.

W centrum zainteresowania niniejszego tekstu nie leżą złożone ćwiczenia tradycji dzogczen longde, których celem jest rozluźnianie i harmonizowanie ciała z miejscem i czasem. Nauki te koncentrują się na podwójnym zadaniu: z jednej strony na wchodzeniu w naturalny stan, a z drugiej na tym jak radzić sobie ze wszystkim, co nas z tego stanu wyrywa – na sztuce niereagowania.

Tekst ma formę spontanicznej rozprawy, w której sekwencja idei ma mniejsze znaczenie niż na przykład u Czetsangpy. Każdy akapit jest odrębnym twierdzeniem, wskazówką albo przykładem. Kiedy czytamy te nauki, nie sposób oprzeć się wrażeniu, że mają one wartość absolutną. Jest to nauka płynąca prosto z serca. Odsłania ona poziom najbardziej osobistego i cennego doświadczenia. Styl w jakim napisano te nauki jest wspólny dla wielu tekstów znajdujących się w tym zbiorze. Nie są one prezentacją nauk dharmy jako systemu wiedzy, ale raczej dzieleniem się prawdą doświadczenia i afirmacją prawdziwej korzyści, jaka płynie z praktyki.

TEKST

Pokłon mojej świadomości, najwyższemu władcy

Jeśli chodzi o praktykowanie instrukcji najwyższej mądrości pierwotnie czystej naturalnej Wielkiej Doskonałości, głębokiego spokoju wolnego od wszelkich interpretacji – wy, medytujący jogini, powinniście otrzymać cały nektar instrukcji od świętych guru, za którymi podążacie.

Urodziliście się w nieczystej samsarze, więc powinniście porzucić życie społeczne i mieszkać samotnie w oddosobnionym miejscu.

Niech twoje ciało pozostaje w siedmiopunktowej pozycji Wajroczany.[47] Utrzymuj mowę wolną od wszelkiej konwersacji i recytacji. Zrób wydech, by usunąć z ciała (nieświeże) powietrze, i pozostań rozluźniony w swoim miejscu. Nie przywołuj dawnego pomieszania ani wywołuj nowego. Pozostań w chwili obecnej, bez wątpliwości i niepewności. Nie myśl o niczym, nie rozwijaj niczego, tylko pozostawaj spontaniczny w stanie nierozproszenia.

Medytuj na formę swojego bóstwa, ale nie wierz zbyt mocno w jego realność. Módl się żarliwie, a potem pozwól, by bóstwo rozpuściło się w światło i połączyło z tobą, by stało się jednością z twoim umysłem. Medytujący i doświadczenie są czyste, więc pozostań rozluźniony w niemożliwym do wyrażenia stanie nierozproszenia.

Inna metoda to skupienie się na posągu, sylabie, symbolicznym atrybucie albo kamyku – co ci najbardziej odpowiada. Nie myśl o niczym, nie medytuj, nie podążaj za obiektami sześciu zmysłów. Niech twój umysł naturalnie spoczywa i nie łączy się z nawet najbardziej subtelnymi myślami „to jest" i „tego nie ma". Nie blokuj też

47 Nogi w pozycji lotosu, proste plecy, rozciągnięta klatka piersiowa, opuszczony podbródek, ręce na łonie, spojrzenie delikatnie utkwione w punkcie odległym o metr od nas, język nieco wzniesiony ku górze (przyp. James Low).

tego stanu nadzieją - myślami, że pozostaniesz przez chwilę w tym stanie, ani rozważaniem, jak długo on potrwa. Kiedy tylko pojawia się myśl, natychmiast ją rozpoznawaj i dalej bez rozproszenia spoczywaj w stanie, w którym nie lgniesz do powstających myśli.

Jeśli zauważysz, że strumień myśli się nie zatrzymuje, lecz podążasz za nimi, utrzymuj ciało w siedmiopunktowej pozycji, skup uwagę i patrz skoncentrowanym umysłem.

Możesz także praktykować po prostu poprzez pozostawanie rozluźnionym, niestaranie się być skupionym. Albo poprzez koncentrowanie uwagi na obiektach sześciu zmysłów. Powinieneś także wiedzieć, jak praktykować wdech, zatrzymanie i wydech. U początkującego jogina, który stosuje jedną z tych metod, myśli pojawiają się na wiele różnych sposobów. Nie uważaj tego za błąd, bo jeśli tylko nie przestaniesz praktykować, w końcu będziesz umiał spoczywać w nagiej, wolnej od myśli świadomości. Nie będziesz lubił zamieszania. Będziesz niewiele mówił i pozostaniesz w niezachwianej (jednoupunktowionej) uważności. Jest to metoda praktyki czystego spokojnego spoczywania (*szine*, *Zhi-gNas*).

Zewnętrzne obiekty, w które wierzymy, wszystkie doświadczane zjawiska samsary i nirwany od zawsze są jak niebo. Wszystkie dualistyczne koncepcje, twory mentalnej aktywności to jedynie nazwy, które nie są ani trochę realne. Na ten wir złudzeń (*'khrul 'khor*), pustych i pozbawionych wrodzonej natury zjawisk, patrzymy jakby były niezależnymi bytami, i nadajemy im nazwy. Powinniśmy przekonać się, że ich natura wykracza poza bycie obiektem ograniczonej interpretacji. Każdy powstający obiekt samoistnie się wyzwala, a jeśli chodzi o nieprzerwany strumień zjawisk, jakie widzimy, nie popełniajmy błędu – nie uważajmy ich za prawdziwie istniejące. Świetliste, puste i wolne od lgnięcia jak niebo – takie jest rozpoznanie, które się wtedy pojawia. Spontaniczne pozostawanie w tym stanie to rozwijanie wglądu (*lhagtong, Lhag mThong*).

Kiedy praktykujesz, której z metod byś nie stosował, pojawi się wiele różnych rodzajów myśli i doświadczeń. Wtedy musisz uparcie sprawdzać, czym one są – skąd się biorą, gdzie istnieją i gdzie się podziewają, a także jakiego są kształtu i koloru.

Patrz również na samą świadomość. Jeśli w ogóle niczego nie widzisz, badaj uważnie to, na co patrzysz i kim jest patrzący. Jeśli nie dostrzegasz, że wszystko jest pozbawione własnej substancji, bardzo uważnie badaj wszystkie pojawiające się myśli. Spoczywaj spontanicznie, bez lgnięcia, w tym nieograniczonym jak niebo, wolnym od obiektów stanie, a zupełnie jasno zobaczysz, że umysł nie ma żadnego korzenia.

Jeśli rozumiesz i rozważasz w ten sposób, i wyraźnie widzisz całą różnorodność błędów ruchu i bezruchu, to dzięki długotrwałemu wykonywaniu tej praktyki, osiągniesz prawdziwe zrozumienie.

Jakie myśli by się nie pojawiały, nie prowokuj ich, nie miej oczekiwań, nie akceptuj ani nie odrzucaj – przyglądaj się ich samoistnemu powstawaniu i samoistnemu wyzwalaniu.

Jeśli myśli wirują, pojawia się ich bardzo wiele, nie uważaj tego za błąd. Nie myśl, że nie widzisz właściwości nagiej świetlistości i pustki, lecz praktykuj spontaniczne manifestowanie się rzeczywistości.

Gdy siedzisz w siedmiopunktowej pozycji, z właściwym spojrzeniem, a jednak moc subtelnych myśli sprawia, że doświadczasz obecności znanych ci obiektów, bardzo ważne byś nie ulegał mocy tych nieznacznych ruchów.

Od zawsze pustka nie ma wrodzonej natury, nie podlega interpretacji. Bardzo ważne, by wiedzieć, że twoja obecna świadomość jest poza intelektem, jest samą obecnością.

To, na co się patrzy, patrzący i akt patrzenia, ruch i bezruch, są autoekspresją naturalnej świetlistości. Nie lgnąć do tego to rozpoznawać swoją naturę, to przekonać się, że jest jedna podstawa poznania – i to jest najważniejsze.

Jeżeli brak ci zrozumienia, obiekt, na który patrzysz, patrzenie i patrzącego uważasz za odrębne rzeczy. Będziesz przyglądał się ruchowi i bezruchowi, będziesz je określał, będziesz spętany koncepcjami bycia i niebycia, unikania i przyciągania. Więc zatroszcz się, by nie wikłać się w konceptualne klasyfikowanie pustki na zewnętrzną i wewnętrzną, w lgnięcie do obiektów medytacji, w (wiarę w) pojęcia dobra i zła, w nadzieje i wątpliwości. Nie pozwól, by rozpraszał cię ukryty ruch myśli. To zasadnicze, by osiągnąć zrozumienie wolne od obiektów i ograniczeń.

Kiedy utrzymujesz pozycję (ciała), lecz sposób patrzenia jest niewłaściwy, automatycznie popadasz w pomieszanie – nie rozumiesz swoich myśli i ten błąd pozostaje niezauważony. Inaczej mówiąc: nie wie się nic, jest się głupim i pozostaje się w braku przejrzystości. Jest to określane także jako nieutrzymywanie spontaniczności myśli i prowadzi do stanu, w którym nie ma innej możliwości jak tylko bycie rozproszonym. Wówczas nie może się pojawić swobodna ekspresja. Ruch i strumień świadomości muszą pozostawać pod kontrolą zrozumienia.

W ślad za obiektami sześciu zmysłów pojawiają się czasem myśli i zdarza się, że podążasz za nimi. Wtedy badaj je i osądzaj jedną po drugiej, a dzięki temu wzmocni się twoja uważność.

Kiedy umysł nie spoczywa w sobie, myśli błądzą bez kontroli, musisz rozpoznać, że to skutek błędów w twoim poglądzie i medytacji.

Jeśli praktyka rozwija się prawidłowo, nie plam jej błędnym zrozumieniem. Unikaj konceptualnych konstrukcji i utrzymuj spontaniczność. Jeżeli umysł zaczyna się poruszać i powstają wspomnienia, utrzymaj zrozumienie i w świetlistość. Nie oceniaj, nie akceptuj, nie odrzucaj, nie przyjmuj i nie neguj. I nie podążaj za niczym, co się pojawia.

Nie powstrzymuj ruchu i nie staraj się go podtrzymywać, gdy samoistnie ustaje. Zasadniczy punkt poglądu to pozostawać dokładnie w świadomości prawdziwej natury tego, kto sprawia, że powstają myśli.

Musisz rozpoznać to, co jest nazywane praktyką albo zastosowaniem gry rzeczywistości, czyli zrozumieniem przedstawionego wcześniej poglądu. Jeśli nie rozpoznasz ruchu i nie przetniesz go, a myśli nie doświadczysz jako spoczywania, będziesz chronił własną znajomą opowieść. Wtedy w pozbawionej zrozumienia świadomości zacznie powstawać wiele obiektów – myśli. Świeżo (nabyta) mądrość będzie wygasała[48] i doświadczysz przeszkody w postaci tępego spokoju. Więc utrzymuj swój umysł przenikliwym i świetlistym. Praktykuj w krótkich sesjach i pozwól umysłowi poruszać się. Rozpoznawanie ruchu i bezruchu jest bardzo ważne.

Jeżeli umysł podąża za ruchem (czy to subtelnych, czy też wyraźnych myśli), pojawia się przeszkoda w postaci pobudzenia. Kontroluj uwagę. Jak wcześniej rozwijaj świetlistość i nie powstrzymuj zrozumienia bezruchu i ruchu. Co się tyczy poglądu, zasadnicze jest bezpośrednie doświadczenie prawdziwej natury tej świetlistości. Jeśli pojawiają się błędy wygasania (słabość świadomości – przyp. tłum.) albo ekscytacji, można je oczyścić poprzez medytowanie na białą albo czerwoną formę Padmasambhawy i modlitwę do niego.

Jeśli bardzo silnie doświadczasz na przykład, że jesteś chory, albo odczuwasz silny ból, albo nie jesteś w stanie siedzieć i nie wiesz jak medytować – jest to przeszkoda rozproszenia i podniecenia. Rozluźnij więc ciało, mowę i umysł i niech twój umysł wpatruje się w kres nieba. W swoim pępku wizualizuj połówkę tybetańskiej litery A (A) czyli V, w której znajduje się płomień. W ogniu tym spalają się skandhy i dhatu[49], wszystko, co zewnętrzne i wewnętrzne, wszystko, co istnieje na świecie i wszystkie zamieszkujące świat istoty. Pozostaje tylko pustka. Medytuj tak wielokrotnie.

---

48 Ang. *sinking* – mentalny stan samsary, brak mocy (przyp. tłum.).

49 Skandha: formy, uczucia, percepcja, związki i świadomość; dhatu: sześć organów zmysłów, sześć obiektów i sześć świadomości (przyp. James Low).

Jeśli pojawiają się przeszkody wygasania, mglistości i głupoty, a umysł jest ciągle splamiony, kontroluj swoje ciało, mowę i umysł, pilnie wykonuj praktykę oczyszczającą oraz gorliwie gromadź mądrość i zasługę. Ważne, by skompletować te dwa nagromadzenia i przebywającym w kanałach bóstwom ofiarowywać błogość, która powstaje dzięki podnoszeniu i obniżaniu energii.

Podczas praktyki nagiego doświadczenia obecności mogą powstać obiekty sześciu zmysłów. Nie pozwól, by umysł podążył za nimi. Kiedy umysł nie jest skupiony na sobie, pozostań wolny od przywoływania i powstrzymywania oraz od identyfikowania siebie. Chociaż pojawiają się obiekty sześciu zmysłów, nie pozwól się zniewolić oczekiwaniom i potrzebom. Bez względu na to, ile fal jest na oceanie, wszystkie powstają samoistnie i samoistnie znikają. Niezależnie, jakie myśli się pojawiają, jeśli naprawdę możesz uniknąć podtrzymywania ich, to będziesz przebywał w stanie wyższego spokojnego spoczywania.

Jeśli zamanifestują się myśli, będą się ukazywały jako wspaniała gra pierwotnej mądrości. Stopniowo, wraz z doświadczaniem samego umysłu, doświadcza się świetlistości wolnej od fal ruchu i wspomnień.[50] Towarzyszy jej nieustanna autoekspresja – promienna świetlistość. To jest zasadniczy punkt wejścia w medytacyjną równowagę jedności pustki i czystej energii.

Chociaż początkujący będą doświadczać nieprzerwanego strumienia myśli, te wszystkie błędy stopniowo, spontanicznie zaczną się same uspokajać i będą się pojawiały tylko na moment. Błędom zewnętrznych obiektów, takich jak dźwięki, towarzyszą myśli – i to jest ruch. Zrozumienie, które rozróżnia pomiędzy ruchem a bezruchem, nazywane jest uważnością (*recollection*). To jest wprowadzenie w bezruch (*gNas*), ruch (*'Gyu*) i obecność (*Rig*).

---

50 Ang. *recollection* – oznacza tu treści świadomości, strumień świadomości, spostrzeżenia, uważność jako aktywność umysłu. Tutaj termin tłumaczę głównie jako uważność (por. przyp. 3 do rozdz. 10) (przyp. red.).

Czasami umysł pozostaje w głębokim bezruchu, a potem zaczyna się ruch. Nie próbuj uchwycić tego ruchu, lecz utrzymuj uważność. Rób to ciągle na nowo. A jednocześnie nie analizuj zalet bezruchu i wad ruchu. Pozostawanie (*gNas*) w obecności, w świetlistości, jest naturalnym stanem (istnienia, *Chhos – sKu*). Ruch jest aspektem manifestowania się (przejawiania) (*sPrul – sKu*), a świetlistość – aspektem promienności (*Longs – sKu*). Więc myśli nie są dobre ani złe.

Jeśli tego nie rozumiesz i jesteś przywiązany do dobrych i złych myśli, a przy tym lubisz doświadczać pustki, odrodzisz się w świecie bezforemnym. Jeśli lubisz doświadczać szczęścia, odrodzisz się w światach pragnienia. Jeśli dążysz do doświadczania świetlistości, odrodzisz się w świecie formy.

Gdy jesteś wolny od zwodzących cię ruchów, powstających tak, jak opisano, i przez długi czas praktykujesz świetlistość, to jest to pustka (*sTong – Pa*). Powinieneś spokojnie pozostawać (*gNas – Pa*) w tym naturalnym stanie, któremu towarzyszy doświadczenie niezmiennej, trwałej błogości. Spoczywaj w nim przez długi czas. Nieustanne pojawianie się myśli jako mocy obecności to świetlistość (*gSal*).

Nadzieja, że się tego doświadczy, smutek, gdy to doświadczenie znika z powodu rozproszenia, i niewidzenie pierwotnej czystości esencji medytacji – to wszystko musi zostać oczyszczone, a kluczowym punktem jest rozpoznanie ich podstawy.

Jeżeli doświadczasz zamętu, wielu myśli, nie próbuj nic robić, pozostawaj (*gNas*) tylko w mądrości, która uspokaja (*Zhi – Ba*) zewnętrzne i wewnętrzne rozproszenie w jego własnym miejscu. To jest prawdziwa natura spokojnego spoczywania (*szine*, *Zhi – gNas*).

Na gruncie tego naturalnego stanu, jeśli tylko niczego nie będziesz zmieniał ani stwarzał, wyraźnie ujrzysz potężną, niesplamioną ekspresję obecności – i to jest wejście we wgląd (*lhagthong*, *Lhag – mThong*).

Niezależnie, jakie splamienia powstają – niechęć, przyciąganie czy głupota – i jakie myśli – dobre czy złe – nie powstrzymuj ich. Nie uważaj ich za wrogów. Nie oceniaj ich. W swej prawdziwej naturze od zawsze są puste i nic poza tym. Bardzo ważne, by rozwijać swoją zdolność do pozostawania w spontaniczności wolnej od lgnięcia.

W *Thal 'Gyur* jest powiedziane: „Wszelkie myśli, które mogą się pojawić, samoistnie wyzwalają się, jak sploty węża, gdy się go rzuci w powietrze. Jogini mają oczekiwania związane z rezultatem i przeszkodami, są zniewoleni przez dualizm. Wiedzą, co należy porzucić, a jednak poszukują gdzie indziej. Doświadczaj pierwotnej wolności od takiego zbędnego wysiłku!".

Co do obiektów pięciu zmysłów – poszukuje się antidotów na splamienia, które należy porzucić. Ale jeśli utrzymasz spontaniczność bez względu na to, jakie myśli lgnięcia powstają, to będzie to samoistne wyzwolenie obiektów sześciu zmysłów. Jakiekolwiek, złe czy dobre, myśli powstają, nie ścigaj ich w poszukiwaniu pożytku czy szkody. Praktykuj stan medytacji, w którym rozpoznajesz, że sam stwarzasz szczęśliwe i smutne myśli. I nie angażuj się w nie.

Medytacja pozostaje w swoim miejscu, myśli manifestują się i utrzymywana jest uważność. Łatwo jednemu człowiekowi wykonywać trzy czynności: chodzenie, spanie i siedzenie. Musisz zrozumieć, że prawdą tych trzech (spoczywania, manifestowania się i uważności) jest ich nierozdzielność w jednej naturze.

Spokojne spoczywanie, które jest uspokojeniem wszystkich myśli w ich własnym miejscu, i wgląd, który jest bezpośrednim widzeniem obecności, mają jedną naturę. Wszystkie możliwe manifestacje energii podstawy samoistnie się wyzwalają.

Mówiąc krótko – bezruch i ruch, uważność i obecność, dobre i złe myśli – jakkolwiek powstają, nie uważaj ich za odrębne od siebie. Nie wdawaj się w powstrzymywanie i zachęcanie, odrzucanie i przyjmowanie. W stanie wolnym od zjawisk i interpretacji bezpo-

średnio utrzymuj obecność i pustkę. Kiedy powstają myśli, bardzo ważne, by stosować instrukcje bezbłędnie.

Bez względu na to, co się pojawia, utrzymaj uważność w rozróżnianiu i pozostań z tym, co jest. W ten sposób utrzymuj równowagę medytacyjną (*mNyam – bZhag*). Praktykuj z mądrością, która ma naturalne zaufanie do stałej, niezmiennej, prawdziwej natury. Dzięki temu zyskuje się elastyczność (rozpoznawania) w ruchu i strumieniu świadomości (*rJes – Thob*).

Tak oto ulotne myśli prowadzą do braku myśli, a dalej jest już tylko pusta przestrzeń, w której manifestują się myśli – więc naprawdę zrozum wszelkie pojawiające się myśli. Utrzymaj bezpośrednie, niczym niesplamione doświadczenie. Utrzymaj samoistne wyzwolenie. Nie mieszaj tego z aktywnością, której towarzyszy wysiłek. Utrzymaj w sobie tę bezpośrednią mądrość.

Ten, kto otrzymuje te instrukcje ma dobrą karmę i (duże) możliwości. Jeśli osiągnie zrozumienie o poranku, o poranku będzie buddą. Jeśli osiągnie zrozumienie w nocy, będzie buddą w nocy. Każdy, kto ma najwyższe możliwości, osiągnie stan buddy jeszcze w tym życiu. Ci, których możliwości nie są aż tak wysokie, osiągną stan buddy w bardo śmierci. Natomiast ludzie o przeciętnych możliwościach zostaną uwolnieni od złego odrodzenia. Co do tego nie ma wątpliwości. Te nauki są chronione przez Tenma Czuni i Njanczen Tangla.

Chociaż wszystkie szczególne i najbardziej tajemne nauki zawierają w sobie wiele różnych praktyk, ta esencja wszystkich najgłębszych prawd jest ostateczną esencją wydobytą z absolutnej esencji. Została w tajemnicy zapieczętowana i może zostać odkryta jedynie przez szczęśliwą istotę o dobrej karmie. Dla tych, którzy nie mają samaja i hołdują błędnym poglądom, pozostaje zapieczętowana (tj. zamknięta – przyp. red.). Powinna być przekazana tym, którzy podążają za mną i utrzymują samaja. Strażnicy skarbów mają rozkaz jej strzec. Urgjen Pema zapieczętował ją (w stanie)

poza klasyfikacjami. Jest to krew serca Dakiń, serce skarbu. Tajemna pieczęć. Ciało, Mowa, Umysł nie zawiodą. Wadżra – ślubowania. Pieczęć. Pieczęć. Pieczęć. Pieczęć skarbu. Ukryta pieczęć. Głęboka pieczęć. Tajemna pieczęć. Mandala. To są wyjątkowe nauki Nudana Dordże Dropan Lingpy Drolo Tsal.

Przekład: Grażyna Litwińczuk

ROZDZIAŁ 9

Padmasambhawa
NATURALNY STAN I STAN POMIESZANIA

Niniejszy tekst stanowi fragment gSang-sNgags Lam Rim *autorstwa Padmasambhawy. Znajdziemy go zarówno w linii otwartego nauczania (*bKa'-Ma*), jak i linii term (*gTer-Ma*). Napisany jest bardzo technicznym, zwięzłym i naładowanym znaczeniami językiem. W pewnym sensie stanowi wywód, którego stwierdzenia przedstawiają pogląd. Ze zwykłego punktu widzenia zdania te nie są oczywiste same przez się, a co więcej, nie zostają później wyjaśnione czy zweryfikowane. Nie jest to jednak intelektualny traktat filozoficzny oparty na zasadach logiki, ale wyrażenie faktycznego doświadczenia Padmasambhawy, wielkiego jogina dzogczen z Oddijany. Mnisi, jogini i świeccy podążający tradycją Dziangter Czedziod (*Bang-gTer Chhos-sPyod*) codziennie recytują ten tekst.*

Zrozumienie wspólnej podstawy samsary i nirwany ma kluczowe znaczenie dla poglądu dzogczen. Ten krótki tekst bardzo przejrzyście wyjaśnia powstawanie samsary. Niewiedza jest doraźna, a nie wrodzona – to płynąca chmura, która choć zasłania, to nie zmienia podobnego przestrzeni nieba umysłu. Jeśli rozpoznamy cechy naturalnego stanu, to rozmaite zjawiska, wynikające z pomieszania czy doświadczenia samsary, staną się również łatwiejsze do rozpoznania. Ciekawe jest porównanie tych nauk z tradycyjnym, bardziej linearnym wywodem na temat dwunastu nidan (Low 1989). Niniejszy tekst ukazuje wartość poglądu, nie w postaci olśniewającej filozofii czy

wyższych mistycznych wizji, ale jako bardzo praktycznego i skutecznego sposobu na rozpoznanie błędów w medytacji. Pogląd ten trzeba rozpoznać. To pierwsze stwierdzenie Garaba Dordże; natomiast opis tego, jak rozwija się niewiedza, dostarcza ważnego kontekstu dla drugiego i trzeciego stwierdzenia (patrz: rozdział jedenasty).

Styl tych nauk bardzo się różni od tekstu zamieszczonego w rozdziale dziesiątym, autorstwa Patrula Rinpocze. A jednak, jeśli nie przeszkodzi nam bardziej formalna struktura, dostrzeżemy podobieństwo. Temat jest wciąż ten sam – ukazanie, że ten świat ma znaczenie, zarówno na poziomie relatywnej interakcji podmiotowo-przedmiotowej, jak i na absolutnym poziomie niedualnego naturalnego stanu. Nawykowe reakcje na zjawiska i to, jak ich doświadczamy, wynikają z niewiedzy i braku obecności. Takie zrozumienie nadaje nowe ramy zwykłej egzystencji, bowiem przenosi ją z tego, o czym pisze Patrul Rinpocze w tekście w rozdziale siódmym jako o fałszywej prawdzie relatywnej, do czystej prawdy relatywnej. Zrozumienie źródła naszych zwykłych doświadczeń pozwala nam pójść dalej, by zbadać relatywne źródło, jakim jest niewiedza, i dotrzeć w końcu do absolutnego źródła naturalnego wymiaru obecności. Oto najwyższy poziom nowego ujęcia rzeczy – otwarty brak odniesień, w którym widzimy, że wszystkie odniesienia są zwykłym kolażem. Nie musimy niczego zmieniać na poziomie substancjalnym. Nasze doświadczenie tego, co jest, zyskuje lepszą jakość dzięki temu, że porzucamy kombinacje i pozwalamy ukazać się naturalnej świetlistości i przejrzystości istnienia.

Naturalny stan

Odnośnie naturalnego stanu: „Jest on niedwoisty, powstaje bez wysiłku, czysty od zawsze, i stanowi pierwotny stan buddy".

KOMENTARZ PADMASAMBHAWY DO SWOICH SŁÓW

Naturalny stan ma cztery aspekty:

Po pierwsze, naturalny stan trwa w niedualności. Ma to pięć aspektów:

- Wszystko, co się pojawia, nie ma żadnej faktycznej realności, dlatego esencją jest brak dualizmu zjawisk i pustki.
- Sam umysł od początku pozostaje niezrodzony, cóż zatem może przestać istnieć w czymś co jest niezrodzone? Dlatego ma cechę braku dualizmu początku i końca.
- Wszystko, co się pojawia, jest własnym umysłem i nie ma zjawisk innych niż te, które pochodzą z umysłu. Dlatego zjawiska i doświadczenia są niedualne.
- Odnośnie do umysłu niedwoistych zjawisk, gdyby się go wcześniej nie miało, nie mógłby później zaistnieć. Ponieważ tak było od samego początku, naturalny stan jest niedualnością siebie i innego.
- Nie ma zatem zjawisk, które nie byłyby niedualne. Jest to więc wielka niedualność.

Podsumowując – z otwartości powstają nieprzerwanie podmiot i wszystkie zjawiska samsary i nirwany, wszystko, co możliwe, a zatem niedualność jest wolna od ograniczeń.

W taki sposób wprowadza się w niedualność, aby po usunięciu błędnych poglądów pozostawało się wyzwolonym od przywiązania do wiary w oddzielne, dualistyczne zjawiska. Celem jest realizacja niedualności. Wszystkie zjawiska mieszczą się w tej dwojakiej esencji (wyjaśnionej powyżej). Zjawiska są niedualne i spoczywają w jednym puncie[51] (*Thig-Le Nyag-gChig*).

Po drugie naturalny stan przejawia się bez wysiłku (spontanicznie). Ma to pięć aspektów:

- Wszystkie zjawiska są pozbawione substancjalnej realności, dlatego takość powstaje bez wysiłku.
- Wszystkie zjawiska są energią, a ta nie jest nigdzie przerwana czy zatrzymana, dlatego podmiot powstaje bez wysiłku.
- Prawdziwa natura wszystkich zjawisk jest poza zrozumieniem, dlatego niedualność powstaje bez wysiłku.
- Ten stan nie został przez nic stworzony. Był taki od zawsze, dlatego jego natura powstaje bez wysiłku.
- Bez wysiłku powstają wszystkie zjawiska samsary i nirwany i nie ma nigdzie innych, które nie byłyby takie. Dlatego jest to wielkie bezwysiłkowe przejawienie.

Podsumowując – w otwartości podmiot i wszystkie zjawiska, które mogą się pojawić w samsarze i nirwanie, nie trwają w jakiejś prawdziwej, odpowiedniej dla każdego z nich naturze, a zatem jest to powstawanie bez wysiłku i ograniczeń.

W taki sposób wprowadza się w powstawanie bez wysiłku, aby dzięki usunięciu błędnych wyobrażeń, było się wolnym od pragnienia pomocy od kogoś innego (w osiągnięciu oświecenia).

---

51 *Thigle*, *sfera*, *punkt – jest tylko to* (przyp. tłum.).

Ma to na celu uwolnienie od potrzeby poszukiwania i praktykowania. Esencją tej realizacji jest to, że wszystkie możliwe zjawiska samsary i nirwany bez wysiłku powstają we własnym umyśle.

Po trzecie, naturalny stan trwa jako naprawdę czysta podstawa (*gZhi*). Ta kwestia ma pięć aspektów:

- Ponieważ od zawsze jest naturalnie pusty, jest czysty w odniesieniu do wszystkich substancjalnych zjawisk i dlatego stanowi bardzo czystą sferę (*dByings*).
- Energia pustki powstaje nieprzerwanie w formie doświadczenia, dlatego choć umysł wydawał się realny, od zawsze było to czyste[52]. Jest to bardzo czysta pierwotna mądrość.
- W esencji będącej niedualnością zjawisk i pustki wszystkie oddzielne zjawiska od zawsze były czyste, dlatego stanowią bardzo czystą niedualność.
- Ten stan nie został nagle stworzony, ale był od zawsze obecny, dlatego jest to naturalna czystość.
- Nie ma jakichś innych zjawisk, które nie byłyby od zawsze czyste, dlatego jest to wielka czystość.

Podsumowując – otwartość, podmiot, wszystkie możliwe zjawiska samsary i nirwany, wszystko to jest pozbawione czegokolwiek do odrzucenia. Jest więc naturalnie czyste. Dlatego jest też nieograniczoną czystością.

Doskonałą czystość wprowadza się w ten sposób, aby dzięki usunięciu błędnych poglądów, było się uwolnionym od przywiązania do przekonania, że pomieszanie jest czymś naturalnym dla własnego umysłu. Ma to na celu realizację doskonałej czystości. Esencja otwartości jest naturalnie i całkowicie czysta.

---

52 To, co wydaje się podmiotem czy obiektami, jest niczym innym jak energią pustki. Iluzja, że mamy własny, osobny, realny umysł, jest również energią pustki i jako taka jest od zawsze czysta (przyp. James Low).

Po czwarte, naturalny stan trwa w pierwotnym stanie buddy.

Własna obecność jest oświeconym umysłem, który został oczyszczony (*Sangs*) z pomieszania dualistycznymi zjawiskami i rozprzestrzenia się w nim (*rGyas*) niedualne pierwotne poznanie. Dlatego jest stanem buddy (*Sangs-rGyas*).

Co więcej, nie ma w niej nawet źdźbła pomieszania, jest więc czysta (*Sangs*), ponieważ nie jest tak, że kiedyś była bez niedualności, a rozprzestrzenianie (*rGyas*) powstało później. Jej naturalny charakter jest wolny od pomieszania, gdy esencja emanuje jako niedualna mądrość. Dlatego jest to pierwotny stan buddy.

Otwarta natura to naturalny stan. Samoistne wyrażanie się przejrzystości to promieniowanie. Niedualność (niedwoistość) przejrzystości i pustki to aspekt manifestacji.

Czym jest pusta natura i jak przejawia się przejrzystość naturalnej ekspresji? Przejrzystość i pustka są niedualne czy też nierozdzielne, jako pierwotna mądrość takiego zrozumienia.

Pozostawanie bez pomieszania w odniesieniu do tej prawdziwej natury to doskonałe wyrzeczenie. Utrzymywanie niedualności tej esencji to doskonałe urzeczywistnienie. Gdyby nie było takiego właśnie pierwotnego stanu buddy, to medytacja także nie mogłaby sprawić, by stan buddy się pojawił. Tak jak kamień *saledram*, który (mimo że wygląda jak złoto) nigdy nie był złotem i nie stanie się złotem, nawet jeśli poddamy go obróbce. W taki sposób ukazuje się pierwotny stan buddy, by dzięki usunięciu błędnych poglądów zostało się uwolnionym od przywiązania do wiary w to, że podstawa ma w sobie pomieszanie.

Celem jest urzeczywistnienie pierwotnego stanu buddy, urzeczywistnienie esencji własnej świadomości jako pierwotnej mądrości i jej energii.

Stan pomieszania

Co się tyczy stanu pomieszania (*'Khrul-Lugs*) zostało powiedziane „jest esencją, niewiedzą, karmicznymi działaniami i splamieniami, błędnymi poglądami i cierpieniem".

KOMENTARZ PADMASAMBHAWY DO SWOICH SŁÓW

Ta kwestia ma pięć aspektów:

Po pierwsze, podstawa pomieszania, sam umysł, esencja oświecenia, jest wolny od ograniczeń bycia czy niebycia. Nie rozpoznając w tym swojej własnej natury wierzy się, w istnienie czy nieistnienie, i utrzymuje rozmaite koncepcje, stąd pomieszanie.

Po drugie, jest przyczyna (*rGyu*) w postaci niewiedzy. Ta ma dwa aspekty: najpierw jednoczesną czy współpowstającą niewiedzę, która jest nierozpoznawaniem obecności. Co więcej, przez kogo nie jest rozpoznawana? Przez samą siebie. Co nie jest rozpoznane? Ona sama. Nie ma nikogo, kto mógłby wskazać cechy tej przyczyny; przypomina to dotykanie kształtów po omacku w ciemnym pokoju. Dla przykładu, to tak jakby nie wiedziało się, że znak jest tylko znakiem (czegoś).[53] Później niewiedzę całkowitego zaangażowania (*Kun Tu btTag-Pa*), w której to, co nieistniejące, widzi się jako istniejące. Co więcej, kto dokonuje tej identyfikacji? Dokonuje jej własna mentalność. Co jest identyfikowane? Obiekty i umysł są rozdzielone.

53 Znak nie ma żadnego bytu sam w sobie. Jego status jest relatywny – on tylko wskazuje, oznacza. Dlatego błędem jest, jeżeli bierzemy go za coś realnego, oddzielnego. Przypomina to chodzenie po omacku w ciemnościach, ponieważ brakuje klarowności. Nasze wyobrażenia zajmują miejsce prawdziwej percepcji (przyp. James Low).

W jaki sposób są identyfikowane? Jako oddzielenie siebie i innego. Powiedzmy, że to jak wzięcie drogowskazu za człowieka.

Po trzecie, dodatkowe przyczyny w postaci trzech rodzajów działań i pięciu splamień.

Dzięki szlachetnym działaniom rodzimy się w wyższych światach bogów i ludzi, w wymiarze pożądania. Z powodu niezachwianych działań rodzimy się w niebach Brahmy (foremnych i bezforemnych). Przez nieszlachetne działania rodzimy się w trzech niższych światach (piekłach, głodnych duchów i zwierząt).

Co do splamień, wskutek gniewu rodzi się w piekłach, pożądania – wśród głodnych duchów, głupoty – wśród zwierząt, zazdrości – w świecie asurów, dumy – w świecie bogów. Co więcej, te splamienia stanowią siłę dla popełniania trzech rodzajów działań.

Po czwarte ten, kto działa (*Byed-Pa-Po*), jest momentem błędnych poglądów. Poprzez trwanie tego momentu pojawiają się zjawiska samsary i tak dostaje się w moc nieczystego innego (zewnętrznego). Ponadto z pustki powstają interpretacje (*sPros-Pa*), przez co obecność brana jest za substancjalną jaźń (*bDag*). Poprzez widzenie tego *ja* powstaje *inny* (*gZhan*), a obecność innego jest przyczyną pojawiania się przyciągania, awersji i głupoty. W efekcie gromadzi się trzy rodzaje karmicznych działań, a potem doświadcza konskwencji dojrzewania karmy.

I tak wskutek trwania tego jednego momentu błędnych poglądów, powstają inne podobne złudne rzeczy. Na bazie postrzegania realnych bytów istnieje przywiązanie do rzeczy, jakby były trwałe, i powstaje uzależnienie od określonych, trwałych przekonań. Gdy patrzy się w pomieszaniu, tworzy się zjawiska samsary.

Po piąte, rezultat (cierpienie). Przyjmuje się ciało w jednym z sześciu światów i w każdym z tych miejsc doświadcza różnych

rezultatów pięciu splamień. Ogólnie rzecz biorąc, ta sytuacja nie ma początku ani końca, może jednak mieć swój kres.

Stan pomieszania wyjaśnia się w taki sposób z dwóch powodów. Po pierwsze błędne poglądy muszą zostać usunięte, tak by uwolnić sie od przekonania zakorzenionego w twoim umyśle, jakoby pomieszanie było obecne w podstawie. A po drugie, potrzebuje się celu, by urzeczywistnić prawdziwie czystą naturę, ponieważ podstawa jest wolna od pomieszania.[54]

Co więcej, ponieważ fałszywy spektakl pomieszania pojawił się nagle, jeśli jego natura zostaje poznana, zostanie też na miejscu wyzwolona. Podobnie kiedy widzimy, że znak przy drodze to znak, pomieszanie wynikające z przekonania, że to człowiek, zostanie wyzwolone w naturalnej czystości.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

54 Oznacza to, że jeśli utrzymujemy zaufanie do poglądu przedstawionego na początku tekstu, powstaje poczucie wartości i sensu, że może stać się on autentycznym doświadczeniem, ponieważ prawdziwa natura od zawsze była obecna (przyp. James Low).

ROZDZIAŁ 10

Patrul Rinpocze
SAMOISTNIE WYZWALAJĄCE ZROZUMIENIE: DOGŁĘBNA METODA OSIĄGNIĘCIA OŚWIECENIA PRZEZ WIELKĄ PIERWOTNĄ DOSKONAŁOŚĆ

Ten tekst Patrula Rinpocze jest całkiem odmienny w stylu od jego poprzedniej pracy Dwie Prawdy. *Krótko pochwaliwszy zalety naturalnego stanu oświecenia, Patrul zaznacza, że pogląd i praktyka, którą przedstawia, to prawdziwa i nieoddzielna esencja wszystkich nauk Dharmy: „Oto nektar esencji wszystkich sutr i tantr, czysta istota wszystkich Widjadharów tajemnej mantry. Oto jedyna nauka wielkiego symbolu, Wielkiej Doskonałości oraz środkowej ścieżki".*

*Uwaga jest skierowana w tekście przede wszystkim na praktykę. Patrul, za pomocą różnych twierdzeń dzogczen, przedstawia rozmaite rozwiązania problemów medytacyjnych. Odpowiedzią nie są różne antidota na poszczególne problemy. Chodzi raczej o wnikliwe zastosowanie jednej podstawowej zasady wobec wszystkiego, co się pojawia. Zazwyczaj świadomość (*rNam-Shes*) pojawia się wraz ze swoim przedmiotem i wtedy rozwijają się w niej rozmaite reakcje – odpowiedzi na sytuacje. Sytuacje te postrzegane są przez świadomość jako zasadniczo różne od niej samej. Jest to doświadczenie podzielenia świata – doznanie świata składającego się z odrębnych przedmiotów i zamieszkanego przez istoty. Wydaje się, że istoty te są odmienne w różnych sytuacjach, na przykład inaczej zachowują się podczas uprawiania miłości, a inaczej podczas rozmowy z praco-*

dawcą. Z punktu widzenia dzogczen jest tylko jedna podstawa dla całej samsary i nirwany i wewnątrz tej podstawy nie ma podłoża dla dualizmu podmiotu-przedmiotu. Poprzez bezpośrednie rozpoznanie tego doświadczamy chwilowej integracji. Wtedy powraca jednak nawykowe rozproszenie, umocnione potencjałem podmiotowo-przedmiotowej interakcji. Stanowisko poglądu dzogczen jest w tym miejscu szczególne – integracja nie może dokonać się poprzez fragmentację. Gdy jest wiele antidotów na problemy związane z medytacją, nie ma znaczenia ich użyteczność czy efektywność. Wielość ta będzie czynnikiem podtrzymującym fragmentację.

Patrul Rinpocze pisze zatem: „Wobec wszystkiego, co się pojawia, pożądanego czy też niechcianego, pozostań po prostu, bez sztuczności w tym przejawianiu się". To przesłanie powtarza się w tekście raz po raz i choć wyrażone jest za każdym razem nieco inaczej, zasadnicze znaczenie jest takie samo. Medytujący dzogczen, jak mistrz Aikido, pozwala energii problemów stać się siłą własnego wyzwolenia. Odpowiedzialność medytującego to wycofanie się poza linię starcia tam, gdzie nie dochodzi już do konfliktu i wtedy wszystko, co się pojawia, wyzwala się samo z siebie, ponieważ nie ma tam niespokojnego ja, czekającego na okazję do wmieszania się i przeszkadzania.

TEKST

Nauki z głębi serca łachmaniarza

Wspaniale!
Nie odchodząc nigdy od doskonałego, naturalnego stanu,
Odciąwszy korzeń zaciemnienia,
Jesteś Pierwotnym Buddą.
Samantabhadro,
Obym szybko urzeczywistnił twoje zrozumienie.
Takim, jakie jest.

O szczęśliwcy! Jeśli chcecie osiągnąć oświecenie, pilnie praktykujcie prawdziwe znaczenie trzech instrukcji płynących z głębi serca tego wędrownego żebraka – starego psa Patrula[55].

To, co nazywa się *pustką naturalnego stanu*, jest spełnieniem ślubowań wszystkich urzeczywistnionych guru. Jest to zrozumienie wszystkich Buddów trzech czasów. To rdzenna zasada wszystkich bóstw, esencja serca wszystkich dakiń oraz stanowisko wszystkich obrońców dharmy. Oto nektar esencji wszystkich sutr i tantr, czysta istota wszystkich Widjadharów tajemnej mantry. Oto jedyna nauka mahamudry, madhjamiki i dzogczen.[56]

---

55 Stary pies to imię, którym nazwał Patrula Rinpocze jego rdzenny nauczyciel Do Khjentse Jeshe Dordże, gdy udzielał mu, w dość niekonwencjonalny sposób, głębokich instrukcji wskazujących naturę umysłu. (m. in.: P. Rinpocze, *The Heart Treasure of Enlightened Ones*, The Padmakara Translation Group, Shechen and Shambala, Delhi & Kathmandu 1995, s. 232-233) (przyp. tłum.).

56 Mahamudra (Wielki Symbol – w innych tekstach Wielka Pieczęć; por. przyp. 1 do rozdz. 12), madhjamika (Droga Środka) i dzogczen (Wielka Doskonałość) (przyp. red.).

Jest to wprowadzenie w nierozdzielność waszego własnego umysłu z naturalnym stanem. Gdy to wiecie – wszystko jest wyzwolone. To jedno wystarczy jako zasada. Jest ona ostateczną naturą mahamudry. Jeśli urzeczywistnicie to rankiem – staniecie się buddą o poranku. Gdy to urzeczywistnicie wieczorem – będziecie buddą wieczorem. Tak właśnie zostało powiedziane. To wielkie imię posiada wielkie znaczenie. Wszystkie te nazwy i terminy odnoszą się po prostu do pozostawania w samopowstającej niesztuczności – pustki własnego umysłu.

Jogini i joginki, jeśli pragniecie bezbłędnie urzeczywistnić ten czysty pogląd, pozostawajcie czujnie i przejrzyście w stanie niewymyślonej pustki. Kiedy umysł spoczywa nieruchomo, pozostańcie w tym spoczywaniu bez sztuczności. Gdy nie pojawiają się w nim żadne treści[57], pozostańcie w tym braku przywoływania czegokolwiek. Mówiąc krótko – spoczywajcie naturalnie, w tym, cokolwiek się pojawia w umyśle. Nie reagujcie, niczego nie wzbudzając ani nic nie powstrzymując. Niezależnie od tego, co się pojawia, po prostu spocznijcie w tym bez sztuczności.

Nie trzymajcie swego umysłu tutaj, nie szukajcie 'tam' przedmiotów medytacji. Spocznijcie w umyśle patrzącego i myślącego, w niesztuczny sposób. Nie powstrzymujcie własnego umysłu tutaj, nie podążajcie gdzieś tam w poszukiwaniu przedmiotów medytacji. Spocznijcie bez sztuczności dokładnie w umyśle, który wykonuje medytację.

Wasz umysł nie zostanie odnaleziony poprzez szukanie. Umysł sam w sobie (*Sems-Nyid*) jest pusty od samego początku. Poszukiwanie nie jest potrzebne, ponieważ to szukający jest takością

57 *Treści*, *postrzeżenia* (ang. *reccolection*, tyb. *dran pa*) oznaczają to, co zbieramy w umyśle – myśli, obrazy, wszelkiego typu zjawiska, które przywołujemy z pamięci, czy też powstają w chwili obecnej w strumieniu świadomości. *Dran pa* – oznacza również uważność, przytomność (przyp. tłum.).

(*De-Nyid*). Pozostańcie bez wahania w tym, który poszukuje. Rozumienie czy nierozumienie, prawda czy nieprawda, istniejące czy nieistniejące – nieważne, co przychodzi – po prostu spoczywajcie bez sztuczności w tym, który myśli. Dobre czy złe, przyjemne czy też brudne, szczęśliwe czy smutne – jakiekolwiek treści się pojawiają – bez przyjmowania czy odrzucania trwajcie po prostu bez sztuczności, w tym, który postrzega. Pożądane czy niechciane – cokolwiek powstaje – po prostu pozostańcie w tym, co się pojawia, bez stwarzania czegokolwiek.

Ponadto w *Njen Gju* (*sNyan-rGyud*) jest napisane: „Niestworzona podstawa to wielki symbol Mahamudra (*Phyag-rGya Chhen-Po*). Niestworzona ścieżka to wielka droga środka (*MdBu-Ma Chhen-Po*). Niewytworzony rezultat to Wielka Doskonałość (*rDzogs-Pa Chhen-Po*)".

Ten brak sztuczności najsubtelniej usuwa wszelkie przeszkody. Kiedy umysł jest wzburzony i waha się pomiędzy stanem mnożenia się myśli i stanem bez myśli, utrzymujcie ciało, mowę i umysł bardzo spokojne i odprężone. Trwajcie w tym stanie bezstronnie i obserwujcie wszystko to, co się wydarza. Gdy niewyraźne myśli zawieszają się w meandrach świadomości , wzmóżcie czujność swej przytomności i spoczywajcie w spokojnej przejrzystości , która jest prawdziwie przebudzona.

Kiedy umysł się pogrąża, jest zamglony lub zaciemniony, nie pożądajcie doświadczeń szczęścia ani przejrzystości, lecz utrzymujcie go na jego własnym miejscu , bez reagowania. Kiedy umysł jest szczęśliwy albo smutny, spoczywajcie bez wahania w tym, który czyni szczęście albo smutek.

Gdy pojawia się szczęście, uniesienie, sukces, duma lub honor – pamiętajcie! – jest to wielkie przejawienie się demonicznych sił euforii (*dGa'-Grod bDud*). Jeśli tego nie odrzucicie, wkrótce staniecie się przygnębieni, a zatem pozostawajcie spokojni w ciele i w umyśle. Gorączka, zmartwienia, kradzieże, zniewagi i obelgi, pobicia, prob-

lemy i głód – kiedy to się pojawia, nie bądźcie przybici, nie krzywcie się i nie płaczcie. Pozostańcie pogodni, uśmiechnięci i szczęśliwi.

Nauki o ukrytych błędach umysłu

Niektórzy wielcy medytujący, obojga płci, myślą, że nie są w stanie rozpoznać natury umysłu, smucą się z tego powodu i zalewają się łzami. Nie trzeba się smucić. Nie ma podstawy do nierozpoznawania. Po prostu pozostańcie w tym, który myśli, że nie jest zdolny rozpoznać natury umysłu.

Niektórzy wielcy medytujący mówią, że naturę umysłu trudno pojąć. To wcale nie jest trudne. Błąd leży w niezrozumieniu medytacji. Nie trzeba szukać medytacji ani jej kupować. Nie trzeba jej stwarzać ani za nią gonić. Nie trzeba nad nią pracować. Wystarczy pozostać w stanie, w którym wszystko swobodnie pojawia się w umyśle. Od samego początku wasz umysł jest obecny, nie ma zatem potrzeby gubienia go ani odnajdywania, posiadania czy też nieposiadania. Umysł jest od zawsze i niezależnie od tego, czy myśli – gdy myśli, czy też nie myśli– gdy nie myśli, jest on po prostu sobą . Cokolwiek pojawia się w umyśle, wystarczy pozostawać w tym bez sztuczności, bez wahania i w spokoju. Odprężenie i spokój pojawią się bez wysiłku. Kiedy praktyka Dharmy wydaje się trudna, jest to po prostu oznaka naszych własnych zaciemnień i błędów.

Niektórzy wielcy medytujący nie pozostają – tak jak trzeba – w samym umyśle, lecz rozglądają się bez potrzeby, szukają go to tu, to tam. Przez takie szukanie umysł nie zostaje zrozumiany. I to jest błąd niezrozumienia prawdziwego znaczenia. Rozglądanie się w poszukiwaniu tu i tam nie jest potrzebne. Po prostu spocznijcie w umyśle, który poszukuje.

Niektórzy wielcy medytujący nie pozwalają swojemu umysłowi spocząć na myślach, gdy te się pojawiają, ani też w ich braku, kiedy

ich nie ma. Pozostają oni w przekonaniu, że myśli skądś przychodzą, i wtedy zaczynają szukać tu i tam, i w konsekwencji nie rozpoznają własnego umysłu. Nie ma potrzeby rozglądać się tu i tam. Kiedy pojawiają się myśli, pozwólcie umysłowi po prostu spocząć na myśli, a gdy nie ma myśli, spoczywajcie na ich braku.

Niektórzy wielcy medytujący nie wierzą, że naturą ich umysłu jest pustka. Myślą, że umysł jest, a potem znów, że go nie ma, i w ten sposób tworzą wiele wątpliwości. Jest to błąd niezrozumienia tego, jaki umysł jest w rzeczywistości. Nie trzeba wątpić – wasz własny umysł od samego początku jest pusty, więc po prostu spocznijcie w stanie pustki. Gdy pojawiają się wątpliwości – po prostu rozluźnijcie się dokładnie w tych wątpliwościach .

Niektórzy wielcy medytujący nie patrzą na umysł, który postrzega. Zamiast tego patrzą na obiekty tego postrzegania, takie jak kamienie czy ziemia – wielu tak czyni. W ten sposób nie osiąga się czystego poglądu, jest to bowiem pogląd dualizmu (oddzielającego przedmiot od podmiotu). Patrzcie poprzez spoczywanie na tym, który postrzega.

Niektórzy wielcy medytujący nie pozostają w nierozdzielności przejawień i umysłu, lecz uganiają się za tym, co się pojawia. To nie jest czysty pogląd. Jest to pogląd dualistycznego doświadczania. Nie podążajcie za przejawieniami na zewnątrz. Nie pogrążajcie się we własnym wnętrzu. Utrzymujcie nierozdzielność przejawień i umysłu.

Niektórzy wielcy medytujący nie spoczywają w tym, co jest, tylko wyczekują pojawienia się myśli, niczym kot polujący na myszy. Kiedy pojawią się myśli – spocznijcie w pojawianiu się. Kiedy się nie pojawiają – pozostańcie w tym niepojawianiu.

Niektórzy wielcy medytujący nie wiedzą, jak spocząć w umyśle samym w sobie, i podążają za wspomnieniami. To nie jest czysty pogląd. To śledzenie treści pojawiających się w umyśle. Nie podążajcie za postrzeżeniami, lecz pozostańcie w tym, który postrzega.

Niektórzy wielcy medytujący, nie spoczywają w umyśle, jaki by nie był, niezależnie, co się wydarza. Lubią "dobrą" medytację i wytężają się, by kontrolować umysł. To nie jest czysty pogląd. Umysł nie jest sztuczny, więc nie róbcie nic sztucznego ani wymyślonego. Pozwólcie mu pozostać takim, jaki jest. Cokolwiek się pojawia – niech przychodzi.

Niektórzy wielcy medytujący silnie kontrolują i reżyserują wszystkie pojawiające się postrzeżenia, ograniczają w ten sposób swoje umysły. To nie jest czysty pogląd. To zaciemnienie umysłu. Kiedy umysł jest osadzony, pozostawajcie w stabilności. Jeśli się zmienia – spocznijcie w tej zmianie.

Niektórzy wielcy medytujący pozostawiają swój umysł beztrosko próżny i nieskupiony. To nie jest czysty pogląd. Jest to pogląd próżnego umysłu. Pozostawajcie przejrzyście i wyraziście w stanie pustki.

Niektórzy wielcy medytujący myślą, że umysł sam w sobie jest pusty i w ten sposób medytują, lecz to nie jest czysty pogląd. Taka medytacja to stwarzanie pustki. Pozostańcie więc w tym, który myśli, że to pustka.

Niektórzy wielcy medytujący, kiedy doświadczają błogości, spokoju, pustki czy wielkiej przejrzystości i tym podobnych, patrzą na to w wytężonym skupieniu. A kiedy pustka przejawia się bez przedmiotu, w ogóle przestają patrzeć. To nie jest czysty pogląd. To odrzucanie. Bez wikłania się w odrzucanie lub przyjmowanie czegokolwiek pozostańcie w tym, co się pojawia.

Niektórzy wielcy medytujący patrzą wówczas, gdy postrzegane jest to, co dobre, a gdy w umyśle pojawia się to, co złe lub zwyczajne, wtedy nie patrzą. To nie jest czysty pogląd. Jest to patrzenie na dobre, a unikanie tego, co złe. Bez angażowania się w to, co dobre, i unikania tego, co złe, pozostańcie niezachwianie w tym, co się pojawia – dobrego czy złego.

Niektórzy wielcy medytujący lubią, gdy ich umysł jest szczęśliwy, a wpadają w gniew, gdy pojawiają się w nim dzikie, przeszkadzające myśli. To nie jest czysty pogląd. Jest to błąd niewiedzy o tym,

jak przebywać w prawdziwej naturze wszystkiego, co się przejawia. Gdy powstają szalone myśli, zrelaksujcie umysł i spoczywajcie w tym szaleństwie – samym w sobie.

Niektórzy wielcy medytujący nie skupiają ani nie rozluźniają uwagi zgodnie z bieżącą potrzebą. To nie jest czysty pogląd. W ten sposób stajecie się sztuczni. To błąd powstający z niewiedzy o tym, jak umysł spoczywa. Poprzez naprężanie i rozluźnianie, gdy trzeba, oraz nienapinanie i nierozluźnianie, gdy nie trzeba, pozostawajcie czujnie i przejrzyście w naturalnym przepływie umysłu (*Rang-Babs*).

Niektórzy wielcy medytujący nie są w stanie pozostać w medytacji, gdy przypomną sobie o smakowitym jedzeniu i piciu. Wstają i szukają smacznego jadła. Gdy je znajdą, zajadają się z rozkoszą. W ten sposób zatraca się strawę kontemplacji i nie osiąga się prawdziwej medytacji. Poprzez zajadanie się tak beztrosko i znajdowanie w tym przyjemności ci wielcy medytujący tracą moc i popadają w udrękę. Nie marzcie o smakołykach, tylko skupcie się na potrzebie utrzymywania medytacji.

Niektórzy wielcy medytujący, kiedy pojawiają się szczęście, prestiż, przyjemność, pochwała i tym podobne nie są w stanie pozostać w medytacji, lecz naprawdę się cieszą, są zadowoleni i podekscytowani. A kiedy pojawia się smutek, problemy, choroba, obelgi, skargi i tym podobne też nie potrafią medytować. Z twarzą zachmurzoną jak gradowa chmura mówią, że to wszystko takie trudne, i zalewają się łzami. W ten sposób nie ma dobrej Dharmy, która pozwala szczęścia i smutku doświadczać jako równych. Oddawszy się we władanie szczęścia i cierpienia oraz pozostałych ośmiu światowych postaw[58], nie osiągają oni dharmy. Stają się zwyczajnymi ludźmi, przywiązanymi do złych nawyków. Musicie więc praktykować poprzez utrzymywanie postawy równości wobec tego, co się pojawia – radosnego albo smutnego.

58 Zysk, strata, sława, zła reputacja, pochwała, potępienie, szczęście, cierpienie (przyp. James Low).

Wyjaśnienie aktywności umysłu

Umysł – sam w sobie – od początku nie ma podstawy. Kiedy go szukacie – nic nie znajdujecie, i dlatego właśnie jest pusty. Mimo to nie jest pusty – jest promieniującą czystą obecnością. Nierozdzielność obecności i pustki przenika wszystko niczym niebo. Choć próbujecie osadzić umysł, on nie chce się zatrzymać i od razu gdzieś biegnie. Choć nie próbujecie go zatrzymać, on i tak powraca na swe miejsce. Choć nie ma rąk ani nóg, ciągle się porusza. Odsyłacie go, a on i tak nie chce odejść, lecz podąża na swoje miejsce. Nie ma oczu, a wszystkiego jest świadom. Przejawienia świadomości stają się puste. Mówi się, że nic nie jest naturą umysłu, a jednak postrzeganie i doświadczenia przejawiają się. Umysł nie istnieje, ponieważ staje się pusty.

Nie jest też nieistniejący, bo postrzeganie i doświadczenia manifestują się. Promieniuje przejrzystość zjednoczenia przejawień i pustki. To naturalny stan, przejrzysty i pusty, promieniujący sam z siebie pięcioma pierwotnymi mądrościami[59], które wszędzie przenikają swobodnie.

Pierwotnie czysty, naturalny stan pojawia się bezwysiłkowo i wtedy oświecone przejawienia (kaje, *sKu*) oraz czyste krainy (*Zhing-Khams*) przejawiają się bez końca. Przejrzystości matki (tego, co wrodzone) oraz syna (czyli praktyki) łączą się w jedno. Naturalny stan umysłu jest właśnie taki. Czy urzeczywistniacie to – wy, Urzeczywistnieni?! Czy znacie to, wy – Zdolni Poznać?! Jogini – oto, co macie praktykować!

---

59 Pierwotna mądrość wszechobejmującej przestrzeni, rozróżniająca, mądrość podobna zwierciadłu, doskonałej równości, i wszystko spełniająca (przyp. James Low).

Instrukcje o samoistnie wyzwalającym się pomieszaniu

Tak samo, jak trucizna, może stać się lekarstwem, pustka wolna jest od wszelkiej zachłanności. Zachłanność jest stwarzana przez pomieszanie. Bez pomieszania obserwujcie tego, w którym powstaje zachłanność. Praktykujcie to, patrząc niezachwianie, a wtedy zachłanność oczyści się i stanie się pusta. Pozostawajcie bez wahania w stanie pustki. Jest to czystość zachłanności. Nie ma większej szczodrości niż ta! Jogini, jakże cudownie jest to urzeczywistnić!

Pustka jest wolna od pożądania. Pożądanie powstaje z pomieszania. Bez pomieszania obserwujcie tego, w którym powstaje pożądanie. Praktykujcie to, patrząc niezachwianie, a wtedy pożądanie oczyści się i stanie się puste. Pozostawajcie bez wahania w stanie pustki. Jest to czystość pożądania. Nie ma większej moralności niż ta! Jogini, jakże cudownie jest to urzeczywistnić!

Pustka jest wolna od gniewu. Gniew powstaje z pomieszania. Bez pomieszania obserwujcie tego, w którym powstaje gniew. Praktykujcie to, patrząc niezachwianie, a wtedy gniew oczyści się i stanie się pusty. Pozostawajcie bez wahania w stanie pustki. Jest to czystość gniewu. Nie ma praktyki wyższej niż ta! Jogini, jakże cudownie jest to urzeczywistnić!

Pustka jest wolna od lenistwa. Lenistwo powstaje przez pomieszanie. Bez pomieszania obserwujcie tego, który pozwala powstać lenistwu. Praktykujcie to, patrząc niezachwianie, a wtedy lenistwo oczyści się i stanie się puste. Pozostawajcie bez wahania w stanie pustki. Jest to czystość lenistwa. Nie ma doskonalszej pilności! Jogini, jakże cudownie jest to urzeczywistnić!

Pustka jest wolna od rozproszenia. Rozproszenie tworzone jest przez pomieszanie. Bez pomieszania obserwujcie tego, w którym powstaje rozproszenie. Praktykujcie to, patrząc niezachwianie, a wtedy rozproszenie oczyści się i stanie się puste. Pozostawajcie bez wahania w stanie pustki. Jest to czystość rozproszenia. Nie ma

doskonalszej koncentracji! Jogini, jakże cudownie jest to urzeczywistnić!

Pustka jest wolna od głupoty. Głupota pochodzi z pomieszania. Bez pomieszania obserwujcie tego, w którym powstaje niewiedza. Praktykujcie to, patrząc niezachwianie, a wtedy niewiedza oczyści się i stanie się pusta. Pozostawajcie bez wahania w stanie pustki. Jest to czystość niewiedzy. Nie ma wyższej mądrości! Jogini, jakże cudownie jest to urzeczywistnić!

Pustka jest wolna od pragnienia. Pragnienie tworzone jest przez pomieszanie. Bez pomieszania obserwujcie tego, w którym powstaje pragnienie. Praktykujcie to, patrząc niezachwianie, a wtedy pragnienie oczyści się i stanie się puste. Pozostawajcie bez wahania w stanie pustki. Jest to czystość pragnienia. Nie ma większego zadowolenia niż to. Jogini, jakże cudownie jest to urzeczywistnić!

Wyjaśnienie samoistnego wyzwolenia się splamień

Ze względu na przekształcenie splamień w pierwotną mądrości w stanie nierozproszenia nie ma cierpienia. Cierpienie pochodzi z pomieszania. Obserwujcie naturę cierpienia bez rozpraszania się. Cierpienie rozpuszcza się i staje się puste. Pozostawajcie bez wahania w stanie pustej przejrzystości. Oto jest czystość cierpienia – zwana wielką błogością naturalnego stanu.

Stan nierozproszenia wolny jest od splamień. Splamienia pojawia się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę nieszczęścia bez rozpraszania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez wahania, a wtedy splamienie stanie się puste. Pozostawajcie niezachwianie w stanie pustki. To właśnie jest czystość splamienia – znana jako niezrodzony naturalny stan.

Stan nierozproszenia wolny jest od niechęci. Niechęć pojawia się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę niechęci bez rozpra-

szania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez wahania, a wtedy niechęć rozpuści się i stanie się pusta. Pozostańcie niezachwianie w stanie przejrzystości. To właśnie jest czystość niechęci – zwana pierwotną mądrością podobną zwierciadłu.

Stan nierozproszenia wolny jest od dumy. Duma pojawia się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę dumy bez rozpraszania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez wahania, a wtedy duma rozpuści się i stanie się przejrzystością. Nie pozostawajcie niezachwianie w stanie pustej przejrzystości. Oto jest czystość dumy – zwana pierwotnym mądrością doskonałej równości.

Stan nierozproszenia jest wolny od przyciągania. Przyciąganie pojawia się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę przyciągania bez rozpraszania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez rozproszenia, a wtedy przyciąganie rozpuści się i stanie się pustą przejrzystością. Pozostawajcie niezachwianie w stanie pustej przejrzystości. Oto jest czystość przyciągania – zwana pierwotną mądrością dokładnego rozpoznania (rozróżniającą).

Stan nierozproszenia wolny jest od zazdrości. Zazdrość pojawia się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę zazdrości bez rozpraszania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez wahania, a wtedy zazdrość rozpuści się i stanie się pustą przejrzystością. Pozostawajcie niezachwianie w stanie pustej przejrzystości. Oto jest czystość zazdrości – znana jako pierwotne rozpoznanie absolutnego osiągnięcia.

Stan nierozproszenia wolny jest od głupoty. Głupota pojawia się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę głupoty bez rozpraszania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez wahania, a wtedy niewiedza rozpuści się i stanie się przejrzystością. Pozostawajcie niezachwianie w stanie pustej przejrzystości. Oto jest czystość niewiedzy – znana jako pierwotna mądrość wszechobejmującej przestrzeni.

Stan nierozproszenia wolny jest od zamglenia i umysłowego otępienia (*Bying-rMug*). Zamglenie i otępienie pojawia się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę zamglenia i otępienia bez roz-

praszania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez wahania, a wtedy zamglenie i otępienie rozpuści się i stanie się przejrzystością. Pozostawajcie niezachwianie w stanie pustej przejrzystości. Oto jest czystość zamglenia i otępienia – znana jako pierwotna mądrość pustki i przejrzystości.

Stan nierozproszenia wolny jest od nagłego roztargnienia[60]. Nagłe roztargnienie pojawia się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę nagłego roztargnienia bez rozpraszania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez wahania, a wtedy nagłe roztargnienie rozpuści się i stanie się przejrzystością. Pozostawajcie niezachwianie w stanie pustej przejrzystości. Oto jest czystość nagłego roztargnienia – zwana niezmiennym pierwotnym stanem.

Stan nierozproszenia wolny jest od trzech trucizn[61]. Trzy trucizny pojawiają się z błędu rozproszenia. Obserwujcie naturę trzech trucizn bez rozpraszania się. Praktykujcie tę obserwującą medytację bez wahania, a wtedy trzy trucizny rozpuszczą się i staną się przejrzystością. Pozostawajcie niezachwianie w stanie pustej przejrzystości. Oto jest czystość trzech trucizn – znana jako pierwotna mądrość trzech Kaji (*sKu gSum Ye-Shes*).

Wyjaśnienie o tym, jak umysł sam się odsłania, służące rozwinięciu pewności

Czasami żadne myśli nie przychodzą do głowy wielkiemu medytującemu. Umysł jest pusty i niczym się nie zajmuje. Wówczas spoczywajcie klarownie w umyśle – nie róbcie nic sztucznego.

---

60 Nagłe rozproszenie pojawia się, gdy pewne myśli, uczucia i doznania gwałtownie wywoławszy inne, tworzą asocjacyjne i dysocjacyjne wzorce. Powoduje to utratę koncentracji w doświadczeniu (przyp. James Low).

61 Głupota, niechęć i przyciąganie (przyp. James Low).

Czasami umysł jest bardzo ciemny i próżny i nie daje się rozjaśnić. Wówczas wyostrzcie swoją uwagę – dokładnie w tym pozostawajcie.

Czasem umysł jest bardzo smutny. Wówczas rozchmurzcie się i rozluźnijcie– siedźcie spokojni i szczęśliwi.

Czasem umysł może spocząć jedynie przez chwilę, gdy subtelne myśli wciąż przychodzą i odchodzą. Wówczas sprowadźcie umysł w stan zrelaksowanej uważności – spoczywajcie w tym.

Czasem świadomość wciąż migocze jak świeca, wpada i wypada z koncentracji. Wówczas przeciągnijcie umysł delikatnie w stan klarowności, tak jak wyciąga się włos z masła – trwajcie w tym niezachwianie.

Czasami przez umysł przepływa wiele trudnych myśli, tak że nie można znaleźć spokoju choćby przez chwilę. Wówczas zrelaksujcie ciało, rozluźnijcie umysł – w tym stanie łagodnie kontrolujcie swoje rozproszenie, pozostawiając umysłowi swobodę ruchu.

Czasem nie chce się wam medytować, jesteście nieszczęśliwi i nie potraficie z tym pozostać. Wówczas módlcie się gorliwie do swojego guru – utrzymujcie swoje myśli swobodnie, lekko i spokojnie w zadowoleniu.

Czasem umysł jest tak jasny i pełen szczęścia, aż chciałoby się tańczyć. Wówczas pozostańcie zrelaksowani – nie chwytając się kurczowo swego umysłu.

Wszystkie sposoby, na które umysł odkrywa sam siebie, mają miejsce w przypadku początkujących, którzy nie zrozumieli dostatecznie własnego naturalnego stanu. U tych, którzy mają przejrzyste zrozumienie, nie ma podstawy do pojawiania się tego rodzaju rzeczy.

Jeszcze jedno wyjaśnienie – kiedy naturalny stan został jasno zrozumiany, pogląd nie jest potrzebny, ponieważ przejrzystość emanuje naturalnie. Medytacja nie jest potrzebna, ponieważ umysł jest rozpoznany na swym własnym miejscu. Rozproszenie nie jest

potrzebne, gdyż umysł sam przez siebie jest zawsze spełniony. Poruszenie nie jest potrzebne, ponieważ świadomość przenika jak przestrzeń. Sztuczność nie jest potrzebna, gdyż umysł spoczywa w stanie przejrzystości.

Umysł nierozdzielnie zjednoczony w stanie przejrzystości zostaje urzeczywistniony na swym własnym miejscu. Kiedy spontaniczna przejrzystość pojawia się z pustki jako naturalny stan, umysł jest nie oddzielony od Buddy. Aspekty własnej obecności (kaje, *sKu*) są nieoddzielne od ich naturalnego wymiaru (*Zhing-Kham*). Wolny od wszelkich nadziei i wątpliwości, egotyzmu, radości czy smutku, wolny od tysięcy wątpliwości rozróżniających myśli – taki właśnie będzie, gdy naprawdę zrozumiecie swój umysł.

Jak praktykować cztery aspekty zachowania

Wy, wielcy medytujący! Gdy idziecie spacerować, nie skaczcie wokół, nie biegajcie jak szaleńcy. Rozluźnijcie ciało i umysł w ruchu, a umysł pozostawcie w stanie nierozproszenia.

Wy, wielcy medytujący! Gdy siedzicie, nie wyrzucajcie swych różańców lecz użyjcie ich, aby osadzić swe myśli. Siedźcie prosto w odpowiedniej pozycji i utrzymujcie umysł świeży i przejrzysty.

Wy, wielcy medytujący! Gdy śpicie, nie śpijcie w umysłowym otępieniu jak zwłoki. Połączcie sen ze stanem niezachwianej przejrzystości.

Wy, wielcy medytujący! Gdy jecie i pijecie, postrzegajcie pożywienie i napoje jako błogosławiony nektar, a własne ciało jako sto łagodnych i gniewnych bóstw. Pozostawcie umysł sam w sobie, niezachwianie.

Cokolwiek robicie, podczas chodzenia, stania, spania, zawsze działajcie w stanie nieoddzielności od pustki, a wówczas wasz umysł nie będzie oddzielony od Buddy.

Jeśli w momencie śmierci chcecie być wolni od żalu, praktykujcie, co następuje:

Musicie służyć guru posiadającemu wszystkie dobre właściwości.

Musicie unikać wszelkich światowych aktywności i wszelkich wymyślnych koncepcji

Nie możecie pozwolić swej pilności wahać się ani na moment.

Musicie być zdolni znosić cierpliwie życie pustelnika.

Musicie wytrwać w braku zainteresowania wobec jedzenia i picia.

Potrzebujecie poglądu wolnego od jakiegokolwiek dualizmu.

Potrzebujecie medytacji, która jest nieustannie i niezachwianie czysta.

Potrzebujecie postępowania wolnego od wysiłku i odrzucania.

Potrzebujecie rezultatu nieoddzielności własnego umysłu od Buddy.

Potrzebujecie ślubowań wolnych od ukrytych pragnień.

Potrzebujecie być zupełnie wolni od pożądania i skąpstwa.

Upewnijcie się, szczęśliwi praktykujący dharmę, że wprowadzacie to w życie.

Dobra zbroja, która jest przyjacielem medytacji

Jeśli chcecie dobrej zbroi, która jest przyjacielem medytacji, praktykujcie, co następuje:

Odrzućcie stanowisko ważnego urzędnika z mnóstwem personelu i służby wokół.

Odrzućcie pozycję majętnego posiadacza bogactw.

Porzućcie odpowiedzialność za kosztowności.

Porzućcie pozycję przywódcy tych, którzy was otaczają.

Odrzućcie przywiązanie do przyjaciół i niechęć do wrogów.

Porzućcie zajmowanie się produkcją, sprzedażą czy przemysłem. Odrzućcie odpowiedzialność za handel i zyski.

Jeśli tego nie odrzucicie, wasz umysł będzie roztargniony, a jeśli to odrzucicie, umysł rozpozna swoje prawdziwe miejsce, przez co urzeczywistni się stan buddy.

W dzisiejszych czasach, gdy dostępne są nauki mądrych nauczycieli i gdy inteligentni uczniowie praktykują, wielu ludzi ma możliwość zrozumieć swój umysł, lecz nadal niewielu jest tych, którzy potrafią pojąć prawdziwą rzeczywistość (*Yang-Dag Don*). Prawdziwa natura umysłu jest pusta i przejrzysta. Podstawa, dzięki której jedna osoba jest w stanie to zrealizować, jest taka sama dla wszystkich innych. Uzyskajcie pewność, pytając tych, którzy wiedzą. Wiedza pochodzi z pytań stawianych wielu uczonym ludziom. Uwolnijcie się od wątpliwości i medytujcie!

Istotna rada dla wielkich medytujących

Współcześnie niektórzy nauczyciele źle nauczają, a uczniowie błędnie praktykują. I wówczas, nawet jeśli medytują do siedemdziesiątki czy osiemdziesiątki, żadna realizacja się nie pojawi. Jest wielu takich. Jest wielu takich, którzy przedstawiają fałszywy obraz urzeczywistnienia. Jest wielu tych, którzy praktykują głupią medytację wynikającą z niewiedzy. Jest wielu bardzo pilnych w rzeczach bez znaczenia.

A zatem nauczyciele, uczcie w mądry sposób!
Uczniowie, medytujcie dobrze!
Nie bądźcie dumni, lecz pytajcie mądrych!
Nie bądźcie sztuczni, lecz idźcie wprost do źródła umysłu.
Nie oszukujcie się. Usuńcie wszelkie wątpliwości!

Przekład: Dorota Kaniewska

ROZDZIAŁ 11

Patrul Rinpocze
KWINTESENCJA W TRZECH STWIERDZENIACH
Wyjątkowe Nauki Khepa Śri Gjalpo

To zwięzłe wyjaśnienie poglądu, medytacji i sposobu postępowania w dzogczen jest obecnie chyba najbardziej popularne. Dokonano wielu tłumaczeń, z czego co najmniej dwa zostały opublikowane (Dowman b.d., Reynolds 1996). Zamieszczam swoją wersję tego tekstu po pierwsze dlatego, że ciekawe może być porównanie go z innymi z tego zbioru, a po drugie by zestawić go z pozostałymi trzema pismami Patrula Rinpocze i zyskać rozeznanie, jaką gamą stylów operował.

Niniejszy tekst zachwyca prostotą. W poprzednim rozdziale Patrul Rinpocze przechodzi natychmiast do trudności, jakie mogą powstać w trakcie praktyki, i zwraca się do czytelnika niczym sportowy trener zagrzewający swoją drużynę przed ważnym meczem. W tym miejscu prezentuje natomiast pogląd - esencję studiów, rozważań i praktyki całego życia. Umieściłem ten tekst jako ostateczne przedstawienie dzogczen, ponieważ streszcza tematy wyrażane w poprzednich rozdziałach. Różnorodność stylistyczna jest oczywiście bardzo ważna, gdyż zgodnie z własnymi uwarunkowaniami i zdolnościami czuje się skłonność do odmiennych ekspresji nauk dzogczen. Nie chodzi o wartościowanie nauk w ramach hierarchii wyższych i niższych, zewnętrznych i wewnętrznych i tak dalej, ale o znalezienie tego, co dostępne i pomocne, w odniesieniu do własnego uwarunkowania, aby

móc wyjść poza osądy i dualistyczne oceny. Zaufanie do wrodzonej doskonałości własnego spontanicznego przejawienia oznacza, że nie poddajemy się władzy systemów, które mają na celu przekształcenie nas w coś innego.

Sama struktura tekstu podkreśla ważną zasadę. Są tam początkowe zdania wyrażające pogląd, medytację i postępowanie. Potem następuje iluminacja ich znaczenia w postaci trzech stwierdzeń Garaba Dordże, kwintesencji pierwszego przekazania nauk dzogczen w naszych czasach (Norbu 1984, Reynolds 1996). Następnie jest komentarz Patrula Rinpocze do jego własnego tekstu, w którym przeczesuje on i pogłębia znaczenie każdej linijki. Nie jest to styl współczesnych zachodnich komentarzy, jakie mają być krytyczne i podkreślać sprzeczności, aby pchnąć idee do przodu. Komentarz Patrula nie ma na celu dopracowywania idei czy tworzenia spójnego sytemu myślowego. Ma raczej ukazać głębię, moc i doskonałość prostoty. Jeśli w konkretnym doświadczeniu urzeczywistni się znaczenie trzech stwierdzeń, nie jest konieczne dodatkowe zgłębianie światowej wiedzy. A zatem komentarz bada to, co prezentują te stwierdzenia, w sposób, który prowadzi z powrotem do samych stwierdzeń. Trzy stwierdzenia Garaba Dordże nie podtrzymują „systemu" dzogczen – natomiast wszystko, czego dzogczen dotyczy, jest skierowane na proste doświadczenie bycia, jak to wyrażają trzy stwierdzenia.

Trzy stwierdzenia to: bezpośrednie wprowadzenie we własną prawdziwą naturę, wyraźne pozostanie w tej jednej rzeczy, trwanie w zaufaniu do wyzwolenia.

Dziwne może wydawać się mówienie o wprowadzeniu we własną prawdziwą naturę, zamiast do tej natury. Jak to wyjaśniają nauki z rozdziału dziewiątego, niewiedzą jest nierozpoznawanie siebie. Poznać siebie nie znaczy zobaczyć siebie jako obiekt, jako coś osobnego od poznania. Przywykliśmy określać siebie w kategoriach podzielenia, w rodzaju: „Jakaś część mnie jest wściekła z tego powodu, ale inna czuje smutek...". Tego typu stwierdzenia są coraz częstsze wsku-

tek współczesnych terapii. Ale oświecenie czy integracja nie polega na przedstawianiu sobie różnych części siebie, tak by mogły się lepiej poznać i współpracować, nie jest to również rozpuszczanie niższego ja w wyższym ja. Tego typu język podtrzymuje jedynie osądzające i dzielące myślenie. Wprowadzenie dzogczen nie jest czymś nowym, mistycznym czy wyższym. Przypomina raczej zdjęcie przepaski na oczach, kiedy to natychmiast rozpoznajemy miejsce, w którym jesteśmy – jest znajome, ponieważ to pierwotna rzeczywistość, świetlista obecność własnego istnienia. Kiedy odsłaniamy oczy, budzimy się w doświadczeniu – w jednej chwili rozpoznajemy to miejsce, a nie tylko otrzymujemy koncepcję „tak, jestem w tym miejscu". Czymkolwiek ono jest, jesteśmy dokładnie w samym sercu tego wibrującego doświadczenia. Rozpoznanie własnej natury nie jest przebłyskiem boga, nie jest innym, ale jest inne, odmienne, otwarte. To zintegrowane istnienie, które obejmuje siebie i innego, w doświadczeniu, jakiego nie sposób oddać słowami.

Chociaż nasza uwaga powinna być niezachwiana, nie jest to ścieżka wysiłku. Nie jest to heroiczna walka o osiągnięcie jednej rzeczy albo przezwyciężenie innej. Jest to raczej sposób rozluźniania się, coraz bardziej i bardziej, w spełnieniu bez wysiłku, dzięki zaufaniu do prawdy bezpośredniego doświadczenia, które mieliśmy. Widać to wyraźnie w opisach Patrula Rinpocze dotyczących trzech kluczowych stylów wyzwolenia. „Najpierw jest wyzwolenie myśli przez rozpoznanie ich, tak jak rozpoznaje się spotkaną wcześniej osobę. Potem myśli wyzwalają się same przez się, jak wąż, co rozwija swoje sploty. Ostatecznie myśli wyzwalają się bez korzyści czy szkody, niczym złodziej, co chodzi po pustym domu".

Najpierw zadanie polega na ubieganiu własnych nawykowych reakcji na zjawiska, przez rozpoznanie, czym one są. Kiedy stanie się to spontaniczne, po stronie podmiotu nie pozostaje już nic, co mogłoby ingerować w zjawiska, płyną więc swobodnie. Ostatecznie cała gama myśli, subtelnych czy ordynarnych, może wędrować poprzez

obecność i nie stwarzać najmniejszych przeszkód. Jogin staje się jednym ze światem, bo nic go nie może udoskonalić ani skrzywdzić. Jak mówi tekst „Cała różnica polega na sposobie wyzwalania". Taki jest cel dzogczen, ułatwić joginowi autentyczne puszczenie intencji, osądów czy myśli o udoskonalaniu. Kiedy wszystko, co się pojawia, zostaje samoistnie wyzwolone, nie ma nic do zyskania i nic do stracenia.

Patrul Rinpocze uważa, że „czyste i niepozostawiające śladu wyzwolenie dzięki samoistnemu wyzwalaniu myśli" jest zupełnie wyjątkową i nadzwyczajną nauką dzogczen. To nie teoria, to także nie praktyka, nad którą mamy pracować. To raczej sposób bycia, bezpośrednie doświadczenie, w którym nie ma potrzeby bycia ocenianym przez innych. Czyli to stan, który podaje pod wątpliwość stanowość stanu. Istotą sprawy jest „pozostawanie w zaufaniu do wyzwolenia". To szczególna cecha dzogczen, dzięki której jest on odpowiedni dla każdego z ludzi, włączając tych najgorszych i najbardziej upodlonych. Nawet jeśli pod każdym względem brakuje komuś poczucia własnej wartości i nieustannie popełnia on błędy raniące siebie i innych, jeżeli spotka tę instrukcję i zastosuje ją, ma gwarantowany sukces. A to dlatego, że nie ma wymogu, aby umysł został uporządkowany, a wszystkie złe zjawiska, myśli, wspomnienia, uczucia i tak dalej zastąpione dobrymi. Istota sprawy nie polega na tym, byśmy się zaangażowali w dualistyczne interakcje ze zjawiskami, ale na tym, byśmy rozluźnili i puścili je, pozwolili, aby rzeczywistość była, jaka jest. W taki sposób zaufanie do wyzwolenia niweluje wszystkie zagrożenia, niedociągnięcia i tym podobne i uwalnia doświadczenie wrodzonej doskonałości.

Piękno tekstu Patrula polega na swobodnym przepływie nauk. To sprawia, że wejście w praktykę dzogczen wydaje się proste, ekscytujące i warte zachodu. Dzięki sprecyzowaniu istotnych punktów instrukcji zyskujemy poczucie, że jest to bardzo pragmatyczne i praktyczne podejście, możliwe do zastosowania i odpowiednio osadzone w konieczności pracy z doświadczeniami codzienności.

TEKST

Pokłon Guru.

Pogląd to Nieskończona Rozległość (Longczen Rabdziampa)[62].

Medytacja to Promienie Zrozumienia i Współczucia (Khjentse Odzer).

Postępowanie to Syn Buddy (Gjałłej Njugu)[63].

Praktyka taka, jak ta daje szansę osiągnięcia stanu buddy w tym życiu.

A jeśli to się nie uda, przynajmniej będzie się szczęśliwym. Cudownie!

Odnośnie do poglądu nieskończonej rozległości – znaczenie trzech stwierdzeń uderza w sedno.

Po pierwsze utrzymuj rozluźniony umysł. Bez rozproszenia czy skupienia, wolny od myśli. Spokojny i rozluźniony w tym stanie, krzyknij nagle, zdecydowanie i z wielką energią: *PHAT*!

Cudownie!

Zupełnie nic, stan szoku, rozbudzona otwartość. Przenika bezpośrednio, nic jej nie zasłania. Całkowita bezpośredniość, nie do wyrażenia. Rozpoznaj obecność naturalnego stanu.

---

62 Jest tu przedstawiona linia przekazu: Longczen Rabdziam, Kjentse Odzer (Dzigme Lingpa) i Gjałłej Njugu.

63 Imiona mistrzów linii przekazu tłumaczy się odpowiednio jako Nieskończona Rozległość, Promienie Zrozumienia i Współczucia, Syn Buddy (przyp. red.).

Bezpośrednie wprowadzenie we własną naturę to pierwszy kluczowy punkt.

Potem, rozproszony czy spokojny, gniewny czy pełen pożądania, szczęśliwy albo smutny, przez cały czas i we wszystkich okolicznościach rozpoznawaj ten uchwycony wcześniej naturalny stan. W taki sposób *promienność syna* spotyka rozpoznaną wcześniej *promienność matki*. Pozostawaj w stanie niewyrażalnej obecności.

Raz za razem stosując dźwięk jednoczący metodę i mądrość (*PHAT*), strząsaj doświadczenia spokoju, szczęścia, przejrzystości czy rozproszenia. Nie ma różnicy między medytacyjną równowagą a późniejszymi doświadczeniami. Nie ma różnicy między sesjami praktyki a aktywnościami pomiędzy sesjami. Pozostawaj ciągle w stanie, w którym nie ma między nimi różnicy.

Jednakże dopóki nie osiągniesz stabilności, musisz porzucić życie towarzyskie i dbać o swoją praktykę. Ustal określone sesje, w których praktykujesz medytacyjną równowagę. Przez cały czas i we wszystkich okolicznościach utrzymuj po prostu przejawienie naturalnego stanu. Przekonaj się, że poza tym nie ma nic innego.

Przekonujące doświadczenie tego jedynego stanu to drugi kluczowy punkt.

Na tym etapie, pragnienia czy niechęci, szczęście czy smutek, wszelkie przypadkowe myśli nie zalegają w stanie rozpoznania. Dzięki urzeczywistnieniu wyzwalającego naturalnego stanu, samoistne powstawanie i samoistne wyzwalanie jest ciągłe, co przypomina pisanie na wodzie.

Wszystko, co się pojawia, karmi nagą, pustą obecność. Cały ruch jest energią najwyższego naturalnego stanu. Nie zostawiając śladu, pozostaje naturalnie czysty – cudownie!

Sposób powstawania jest taki, jak wcześniej, różnica polega na tym, jak (to, co powstaje) jest wyzwalane.

Bez tego medytacja prowadziłaby do pomieszania. A z tym osiągasz naturalny stan bez potrzeby medytacji.

Trwanie w zaufaniu do wyzwalania to trzeci kluczowy punkt.

Pogląd obejmujący trzy kluczowe punkty wspiera medytacja, która jednoczy zrozumienie i współczucie oraz postępowanie synów Buddy. Nawet gdyby buddowie trzech czasów naradzili się razem, nie znaleźliby nauki lepszej niż ta.

Energia obecności, odkrywca skarbów naturalnego stanu, wydobyła ten skarb z przestworzy mądrości. Nie przypomina on esencji wydostawanej z ziemi czy kamieni (tj. złota).

To testament Garaba Dordże. Duchowa esencja trzech przekazów[64].

Powierzam ją moim synom serca[65]. Tego głębokiego znaczenia nauczam prosto z serca. Wypowiedziana od serca niesie istotne znaczenie. Nie pozwól, by wyblakło. Nie pozwól, by te instrukcje zostały zmarnowane.

Tak kończą się szczególne nauki Czjepa Śri Dzialpo.

KOMENTARZ PATRULA RINPOCZE DO JEGO WŁASNEGO TEKSTU

Pokłon mojemu dobremu rdzennemu nauczycielowi, który posiada niezrównane współczucie.

Wyjaśnię pokrótce metodę praktyki tych kluczowych punktów poglądu, medytacji i postępowania.

64 Bezpośredniego, symbolicznego i ustnego (przyp. James Low).

65 Prawdziwi uczniowie, na których można polegać (przyp. James Low).

Po pierwsze, ponieważ mistrz uosabia trzy klejnoty, pokłonić się przed nim to jak pokłonić się przed wszystkimi obiektami schronienia. Dlatego tekst mówi: „Pokłon guru".

Co więcej, odnośnie do autentycznego znaczenia, jeśli praktykujesz, rozumiejąc, że wszyscy rdzenni nauczyciele i nauczyciele linii przekazu nie są tak naprawdę oddzieleni od twojego umysłu, wówczas pogląd, medytacja i postępowanie są włączone do tej praktyki.

Dlatego instrukcje dotyczące poglądu, medytacji i postępowania korespondują dokładnie ze znaczeniem imion moich własnych mistrzów, rdzennego i linii przekazu. Zatem, po pierwsze, w rozległości (*Klong-Chen*) rzeczywistości natury buddy, przestrzeni wolnej od wszelkich interpretacji, nieskończoność (*Rab-'Byams*) wszystkich zjawisk samsary i nirwany, wszystkie, ile ich jest, zostają zrozumiane jako całkowite, spełnione w rzeczywistości jednego smaku. To jest pogląd, dlatego tekst mówi: „Pogląd to Nieskończona Rozległość" (Longczen Rabdziam)

Poprzez mądrość zrozumienia (*mKyen*) natury poglądu wolnego od interpretacji bada się i dochodzi do pustki. W jednoupunktowiony sposób utrzymuje się równowagę medytacyjną, która nie oddziela tej mądrości od metody spokojnego trwania w wielkiej dobroci i współczuciu (*brTse*). Jedność pustki i współczucia jest medytacją, dlatego tekst mówi: „Medytacja to Promienie Zrozumienia i Współczucia" (Khyentse Ozer).

W momencie, gdy posiada się ten pogląd i medytację, przychodzi praktyka sześciu paramit dla pożytku innych i zgodnie z metodami wszystkich bodhisattwów, synów buddów (*rGyal-Ba'i Myu-Gu*). Jest to postępowanie, dlatego tekst mówi: „Postępowanie to Syn Buddów" (Gyalwai Nyugu).

Aby podkreślić, jakie szczęście mają ci, którzy praktykują ten pogląd, medytację i działanie, tekst mówi „Praktyka taka jak ta".

Jeśli możesz praktykować skupiwszy się tylko na tym, porzucić światowe życie, przebywać na odosobnieniu, to jeszcze w tym życiu możesz

osiągnąć wyzwolenie w pierwotnie czystej podstawie. Dlatego tekst mówi: „daje szansę osiągnięcia stanu buddy w tym życiu".

Nawet jeśli tego nie osiągniesz, ale jesteś zainteresowany poglądem, medytacją i działaniem, będziesz wiedział, jak radzić sobie z trudnościami obecnego życia. Nie będzie powstawało zbyt wiele nadziei i lęków wobec życiowych aktywności, a w następnym życiu będziesz o wiele szczęśliwszy. Dlatego tekst mówi: „A jeśli się to nie uda, przynajmniej będzie się szczęśliwym. Cudownie!".

Wyjaśnię krok po kroku pogląd, medytację i działanie, które prowadzą do tych korzyści. Zacznę od szerszego wyjaśnienia metody praktyki tego poglądu. Tekst mówi: „Odnośnie poglądu nieskończonej rozległości".

Znaczenie instrukcji zawartych w trzech stwierdzeniach uderza w sedno praktyki, przez co odcina moc pomieszania. Dlatego tekst mówi: „znaczenie trzech stwierdzeń uderza w sedno".

Najpierw metoda, dzięki której dotąd nierozpoznany pogląd może być skutecznie przedstawiony. Zasadniczo pojazdy, które opierają się na znakach[66], wyjaśniają pogląd poprzez autorytatywne autentyczne stwierdzania oraz rozumowanie. Natomiast tradycja tantryczna bazuje na przykładzie pierwotnej mądrości wskazanym podczas trzeciej inicjacji i w efekcie jest się naprawdę wprowadzonym w autentyczną pierwotną mądrość podczas czwartej inicjacji. Jest wiele tych metod.

Natomiast tutaj, zgodnie tradycją przekazu świętych mistrzów tej linii, zostaje się bezpośrednio wprowadzonym (w naturę umysłu) poprzez rozpuszczenie całej aktywności mentalnej. Co więcej, kiedy rozszaleją się ogłupiające myśli, zwykłe myśli związane z obiektami zasłaniają naturę umysłu, taką jaka jest. Wtedy, nawet jeśli zostało się wprowadzonym, nie rozpozna się (natury umysłu). Dlatego należy pozwolić, by pospolite myśli uciszyły się, a umysł

66 Tj. takich, które bazują na symbolach, cechach, nie nauczają bezpośrednio ostatecznego znaczenia (przyp. tłum.).

zyskał przejrzystość. Dlatego tekst mówi: „Po pierwsze utrzymuj rozluźniony umysł".

Co więcej, utrzymywanie umysłu wolnym od sztuczności[67] samo w sobie jest przejrzystością pierwotnej mądrości. Naturalnego stanu nie da się osiągnąć poprzez kreowanie czegoś (koncepcje). By ukazać sobie współpowstającą pierwotną mądrość wolną od wytworów (myśli, koncepcji, sztuczności), tekst mówi: „Bez rozproszenia czy skupienia, wolny od myśli".

Jako początkujący, możesz próbować utrzymywać niezmienny stan naturalnego trwania umysłu, lecz nie będziesz potrafił uniknąć przywiązania do doświadczeń szczęścia, promienności i braku myśli, czyli spokoju. Dlatego tekst mówi: „spokojny i rozluźniony w tym stanie".

By uwolnić się od najmniejszego przywiązania do tych doświadczeń i bezpośrednio przejawić naturalny stan niezakłóconej naturalnej obecności, tekst mówi: „Krzyknij nagle (...): *PHAT*!".

Bardzo ważne, by przeciąć przepływ myśli i zniszczyć konceptualną medytację – koniecznie trzeba krzyknąć energicznie: *PHAT*! Zatem tekst mówi: „Zdecydowanie i z wielką energią".

W tym momencie uwalnia się od tworzenia konceptualnych zależności typu podmiot-przedmiot, takich jak „umysł jest tym", i manifestuje się wyzwolenie. Dlatego tekst mówi: „Zupełnie nic, szok, rozbudzona otwartość".

W naturalnym stanie wolnym od odniesień podmiotowo-przedmiotowych, trwa się jako pierwotna mądrość poza aktywnością umysłu: bezpośrednia naga obecność. Dlatego tekst mówi: „przenika bezpośrednio, nic jej nie zasłania".

Bezpośrednia, bez ograniczeń początku i końca, istnienia czy końca istnienia. Poza byciem obiektem dla wymyślnych konceptualizacji mowy i umysłu, to istota niewyrażalnego samoistnienia

67 Tzn. pozwolić, by umysł sam się uspokoił i nie ruszać go (przyp. tłum.).

pierwotnej mądrości. Stąd „całkowita bezpośredniość, nie do wyrażenia".

To kluczowe znaczenie jest niedającym się interpretować poglądem pierwotnie czystego znaczenia, stanowi ścieżkę joginów, jest naturalną obecnością w podstawie. Dlatego, dopóki się jej nie urzeczywistni, choć wykonuje się praktyki i medytacje, nie jest się w stanie przekroczyć sztucznego konceptualnego poglądu i medytacji. Ścieżka naturalnej Wielkiej Doskonałości będzie tak daleko, jak niebo, i nie będzie się trwało w kluczowym punkcie cyklu przejrzystości bez medytacji. Dlatego najważniejsze jest rozpoznanie tej natury na samym początku. Dlatego tekst mówi: „Rozpoznaj obecność naturalnego stanu".

To zrozumienie to pierwsze z trzech stwierdzeń kluczowego znaczenia. Jeśli nie zostaniesz wprowadzony w swoją naturę poprzez pogląd, nie będziesz w stanie utrzymać jej poprzez medytację. A zatem to początkowe wprowadzenie i rozpoznanie poglądu jest niesamowicie ważne.

Ponadto, jeśli wprowadza się w samoistną pierwotną mądrość jako trwanie w sobie samym, nie ma potrzeby szukania go gdzie indziej. A nie jest tak, jakby powstała w twoim umyśle, choć wcześniej tam jej nie było. Dlatego tekst stwierdza: „Bezpośrednie wprowadzenie we własną naturę to pierwszy kluczowy punkt".

Teraz szczegółowo wyjaśnię, jak praktykować medytację. Utrzymując przez cały czas i w każdej sytuacji medytację nieustannego przebywania w tym stanie, jeśli pozostaniesz wolny od blokowania lub rozwijania, niezależnie, czy pojawia się spokój, czy rozproszenie, to będziesz mieć esencję naturalnego stanu.

Jeśli rozproszenie się pojawi, to pojmuj je jako naturalną energię pierwotnej mądrości. Stąd „Potem, rozproszony czy spokojny".

Splamienia przyciągania, awersji i tak dalej powstają z energii myśli umysłu i odnosi się do nich prawda o przyczynie cierpienia. Doświadczenia zmiennych uczuć szczęścia i cierpienia i tak dalej przedstawiają prawdę o cierpieniu. Jeśli potrafisz rozpoznać,

że wszystkie te myśli i uczucia mają naturę samoistnej rzeczywistości (czyli pustki), stają się one grą naturalnego stanu. Dlatego tekst mówi: „gniewny czy pełen pożądania, szczęśliwy albo smutny".

Co więcej, chociaż dostałeś wprowadzenie poprzez pogląd, jeśli niewiele praktykowałeś i wpadłeś w zwykłe pomieszanie, pozostaniesz związany z samsarą przez ciąg twoich własnych myśli. Oddzielisz się od rzeczywistości i staniesz się taki sam jak zwykli ludzie. Dlatego tak ważne nigdy nie oddzielać się od niemedytacji trwania w twojej prawdziwej naturze. Dlatego tekst mówi: „przez cały czas i we wszystkich okolicznościach".

Dlatego, czy to w spokoju, czy w rozproszeniu, nie próbuj radzić sobie z poszczególnymi myślami albo splamieniami poprzez stosowanie osobnego antidotum. Nieważne, jakie powstają myśli czy splamienia, jedno antidotum wystarczy, by wyzwolić wszystkie. A znajduje się je, tylko rozpoznając pogląd wprowadzony powyżej. Stąd „rozpoznawaj ten uchwycony wcześniej naturalny stan".

Bez względu na to, jakie powstają myśli lub splamienia, nie są one różne od pierwotnej mądrości naturalnego stanu, bo ich naturą jest tak naprawdę promienność podstawy naturalnego stanu. Jeśli dojdzie do tego rozpoznania, to doświadczenie zwie się *niezmienną promiennością podstawy*. Jeśli dzięki wcześniejszemu wprowadzeniu przez własnego nauczyciela w pogląd promienności wrodzonej obecności rozpoznaje się własną naturę, zwie się to *promiennością ścieżki praktyki*.

Trwanie w stanie nieoddzielności promienności podstawy i promienności ścieżki nazywane jest *jednością promienności matki i syna.* Stąd w tekście stwierdzenie „W taki sposób *promienność syna* spotyka rozpoznaną wcześniej *promienność matki* ".

Bądź zawsze świadom promienności rozpoznawania własnej natury, jak jest to opisywane odnośnie do poglądu. Kiedy przebywasz w tym stanie, ważne, by nie powstrzymywać, ani nie wzbudzać, nie przyswajać

ani nie odrzucać myśli i splamień, które są grą energii tego stanu. Dlatego tekst mówi: „Pozostawaj w stanie niewyrażalnej obecności".

Jeśli długo praktykujesz w tym stanie, to warstwy doświadczeń szczęścia, przejrzystości i braku myśli, które zasłaniają pierwotną naturę dla początkujących, zostaną usunięte. A kiedy obecność jest naga, pierwotna mądrość promieniuje.

Tak jak zostało powiedziane:

Jogin doskonali się niszcząc własną medytację.
Rzeka staje się silniejsza, gdy gwałtownie spada.

A tekst stwierdza: „Raz za razem (...) strząsaj doświadczenia spokoju, szczęścia, przejrzystości czy rozproszenia".

Odnośnie tej metody: kiedy powstają wrażenia spokoju, szczęścia czy promienności, kiedy czujesz przyjemność albo radość, krzyknij *PHAT*!, niczym grzmot. Ten dźwięk jest zjednoczeniem wzbogacającej[68] sylaby PHA i sylaby TA reprezentującej mądrość przecinania zasłon iluzji. Dlatego „stosując dźwięk jednoczący metodę i mądrość".

Jeżeli utrzymuje się niewyrażalną bezpośrednią obecność nieoddzielną od esencji praktyki we wszystkich okolicznościach i przez cały czas, medytacyjna równowaga i następujące po niej doświadczenia stają się nie do odróżnienia (tj. medytacja i czas między sesjami – przyp. tłum.). Dlatego tekst mówi: „Nie ma różnicy między medytacyjną równowagą a późniejszymi doświadczeniami".

Stąd nie ma różnicy między medytacją wykonywaną podczas sesji a medytacją utrzymywaną w okresach aktywności po zakoń-

68 Dosł. ang. *beautifying* – upiększającej. Dla porównania w wersji J. M. Reynoldsa mowa o *PHA* – sylabie zręcznych środków, która symbolizuje nagromadzenie zasługi (Reynolds *The Golden Letters*, Snow Lion Publications 1996 - przyp. tłum.)

czeniu sesji. Dlatego tekst mówi: „Nie ma różnicy między sesjami praktyki a aktywnościami pomiędzy sesjami".

Oto wielka medytacja niemedytacji. Dlatego nawet na moment nie pozwól, by uległa zachwianiu ciągłość obecności wrodzonej rozległej pierwotnej mądrości, która nie wymaga nawet odrobiny medytacji. Jest powiedziane:

Nie jest to doświadczenie medytacji
ani doświadczenie oddzielenia.
Nie oddzielaj się od rzeczywistości niemedytacji.

Tak wyrażono to znaczenie, dlatego tekst mówi: „Pozostawaj ciągle w stanie, w którym nie ma między nimi różnicy".

Ci, którzy są odpowiednimi naczyniami dla samoistnej ścieżki naturalnej Wielkiej Doskonałości, ci którzy zdołają wyzwolić się natychmiast po usłyszeniu tej instrukcji, mogą praktykować w ten sposób. Kiedy podmiot i przedmiot wyzwalają się w podstawie, wszystko, co powstaje, jest grą naturalnego stanu, nie ma więc medytującego ani obiektu medytacji.

Natomiast ludzie, którzy mają mniej szczęścia i tkwią w mocy pomieszania dualistycznym myśleniem, powinni przyswoić sobie podejście stopniowe i praktykować regularnie, aż osiągną stabilność. Stąd „jednakże, dopóki nie osiągniesz stabilności".

Dzięki tej medytacji można uzyskać wszystkie warunki dla koncentracji, tak że pojawi się medytacyjne doświadczenie. Niemniej nieważne, ile praktykujesz, jeśli dzieje się to wśród rozrywek i rozproszenia, nie pojawi się doświadczenie. Dlatego tekst mówi: „musisz porzucić życie towarzyskie i dbać o swoją praktykę".

Kiedy praktykujesz, chociaż nie ma różnicy między stanem medytacyjnej równowagi a jego późniejszym efektem, jeśli medytacyjna równowaga nie ma odpowiedniej przestrzeni, to nie będziesz

w stanie stopić pierwotnej mądrości doświadczonej w praktyce z późniejszymi doświadczeniami.

Z tego powodu, nawet jeśli jesteś pilny w wykonywaniu regularnych praktyk, będziesz się pogrążał w swoich złych nawykach. Dlatego: „Ustal określone sesje, w których praktykujesz medytacyjną równowagę".

Nawet jeśli praktykujesz w sesjach i masz zaufanie, że potrafisz utrzymać prawdziwą medytacyjną równowagę, a nie wiesz jak utrzymać łączenie jej z następującymi po niej doświadczeniami, nie będziesz w stanie zintegrować sytuacji, które mogą się pojawić. Zostaniesz zwiedziony przez własne myśli i spadniesz znów do zwykłego sposobu funkcjonowania. Bardzo ważne, żeby zawsze w aktywnościach po medytacji utrzymywać zrozumienie. Dlatego: "Przez cały czas i we wszystkich okolicznościach".

Nie ma potrzeby szukania jakiegoś obiektu medytacji. W stanie nieoddzielenia od medytacyjnej równowagi – co stanowi pogląd naturalnego stanu – jest wolność od oceniania myśli i podmiotowo-przedmiotowej aktywności. Nie zatrzymując ani nie wywołując, można pozostać spontanicznie, w stanie, w którym wszystko łatwo przychodzi i łatwo odchodzi. Dlatego tekst mówi: „utrzymuj po prostu przejawienie naturalnego stanu".

Ta praktyka zachowywania natury rzeczywistości, spontaniczna, niewymyślona, niezmienna joga wolności od interpretacji, nieoddzielności spokoju i wglądu jest esencją wszystkich praktyk tantry i tajemnej mantry wadżrajany. To pierwotna mądrość czwartej inicjacji. To szczególna doktryna spełniającej życzenia linii praktyki. To pozbawione błędu zrozumienie wszystkich dojrzałych praktykujących tradycji Indii i Tybetu, szkół starych i nowych tłumaczeń.

Jeśli zatem nie jesteś w stanie rozwinąć prawdziwego zaufania do tych instrukcji, i wciąż łakniesz innych nauk, będziesz przypominać człowieka, który trzyma krowę w domu, ale wybiera się do lasu szukać jej śladów. Uwikłasz się w sieć konceptualnych wytworów i nie zostanie ci

czasu na wyzwolenie. Dlatego potrzebujesz pełnego zaufania do swojej praktyki. Zatem tekst stwierdza „Przekonaj się, że poza tym nie ma nic innego".

Przekonanie się, że spoczywająca w sobie naga pierwotna mądrość naturalnego stanu jest stanem buddy, nietkniętym przez pomieszanie, oraz utrzymywanie zawsze tego stanu to drugie kluczowe stwierdzenie. Jest to naprawdę ważne. Stąd „Przekonujące doświadczanie tego jedynego stanu to drugi kluczowy punkt".

Kiedy to robisz, a nie masz zaufania do sposobu, w jaki działa wyzwalanie, to twoja medytacja ograniczy się do stanu spokoju, a twoja ścieżka wykoślawi się na prowadzącą do narodzin w wyższych światach samsary. A wówczas nie zyskasz zdolności kontrolowania sytuacji, w których pojawia się pożądanie czy gniew. Nie będziesz w stanie zatrzymać przepływu aktywności tworzenia, a umysł nie będzie ufał własnemu rozpoznaniu. Dlatego ta kwestia jest niezmiernie ważna.

Ponadto kiedy powstaje intensywne przywiązanie dla pożądanego obiektu albo silna odraza do niechcianego obiektu, szczęście z powodu dobrobytu i powodzenia czy smutek wskutek choroby i złych okoliczności, niezależnie, co się pojawia, jest rozwijaniem się energii obecności. Dlatego bardzo ważne jest rozpoznanie pierwotnej mądrości wyzwolenia w podstawie. Dlatego tekst mówi: „W tym czasie, pragnienie czy gniew, szczęście czy smutek".

Ponadto jeśli w twojej praktyce brakuje tej istotnej kwestii wyzwolenia w chwili powstania, to wszystkie niezauważone myśli i stany mentalne, będą wytwarzały karmę samsary. Stąd niezależnie, jakie powstają myśli, subtelne czy prymitywne, najważniejsze to praktykować wyzwolenie w chwili ich przejawienia, tak aby nic nie zostało. Stąd „I wszystkie przypadkowe myśli".

Nie pozwól zatem, by jakaś myśl przeszła niezauważona czy utajona, nie przywołuj ich także zwykłym konceptualnym myśleniem. Zamiast tego w stanie nieoddzielnym od spontanicznego i niezmiennego pamiętania doświadczaj rozpoznania prawdziwej natury każ-

dej pojawiającej się myśli. Tak powinieneś kontynuować wyzwalanie w momencie przejawienia, co nie zostawia śladu, jak pisanie na wodzie. Dlatego tekst mówi: „nie zalegają w stanie rozpoznania".[69]

Na tym etapie, jeżeli nie jest się w stanie w pełni samoistnie wyzwolić myśli, to samo ich rozpoznanie nie zatrzyma przepływu pomieszanej aktywności. Spoglądając bezpośrednio na własną naturę i jednocześnie rozpoznając myśl, możesz trzymać się pierwotnej mądrości, którą już znasz. Utrzymując ten stan, chwytasz kluczowy punkt doskonałej i nie pozostawiającej śladów czystości myśli. Stąd „Dzięki urzeczywistnieniu wyzwalającego naturalnego stanu".[70]

Dla przykładu: kiedy rysujesz na wodzie, rysunek rozpuszcza się w chwili, gdy go robisz, powstawanie i rozpuszczanie jest jednoczesne. Podobnie myśli pojawiają się i są wyzwalane w tej samej chwili, dlatego samopowstawanie i samowyzwalanie zachodzi bez przerwy. Dlatego tekst mówi: „co przypomina pisanie na wodzie".

Nie zatrzymuj zatem powstawania, ale pozwól wszystkiemu, co się pojawia, pojawić się. Musisz utrzymać ten istotny punkt praktyki, metodę rozpoznania czystości wszystkiego, co się pojawia w przestrzeni niezmiennego stanu. Dlatego tekst mówi: „Samoistne powstawanie i samoistne wyzwalanie jest ciągłe".

W taki sposób powstają myśli jako energia naturalnego stanu, a każda myśl, która powstaje, pojawia się jako rozwój energii obecności. Siła przejrzystości wyzwalającej obecności rozwinie się w takim stopniu, w jakim myśli pięciu splamień są niesubtelne[71].

---

69 Kiedy następuje rozpoznanie myśli i trwa obecność, myśl znika bez śladu (przyp. tłum.).

70 Dla porównania w wersji J. M. Reynoldsa: „Ponieważ utrzymuje się rozpoznanie dharmakaji w chwili wyzwalania" (Reynolds, *Golden Letters*, Snow Lion Publications1996, s. 57) (przyp. tłum.).

71 Dosł. ang. *rough*, – grubiańskie, pospolite, niepohamowane, wulgarne. Im silniejsza emocja gniewu, pożądania, zazdrości i tak dalej wiąże się z tą myślą, tym silniejszy wgląd, jeśli myśl zostaje samoistnie wyzwolona (przyp. tłum.).

Dlatego tekst mówi: „Wszystko, co się pojawia karmi nagą pustą obecność".

Kiedy urzeczywistnisz to, że wszystkie powstające myśli są naturalną energią stanu nieprzerwanej obecności, możesz pozostać wolny od akceptowania i odrzucania. Dzięki temu moment przejawiania rodzi moment wyzwolenia, a więc pozostaje jedynie gra naturalnego stanu. Stąd „Cały ruch jest energią najwyższego naturalnego stanu".

Myśli, twory niewiedzy i pomieszania, oczyszczają się w rozległości naturalnego stanu, pierwotnej mądrości obecności. W przestrzeni nieustającego promieniowania, wszystkie myśli i poruszenia, które powstają, mają naturę pustki. Dlatego tekst mówi: „Nie zostawiając śladu, pozostaje naturalnie czysty – cudownie!".

Jeśli długo będziesz praktykował w ten sposób, twoje myśli będą powstawały jako medytacja. Spokój i ruch będą w harmonii, więc nic nie będzie przeszkadzało stanowi spokoju. Dlatego „Sposób powstawania jest taki, jak wcześniej".

Na tym etapie, energia będzie powstawała jako szczęśliwe albo smutne myśli, pełne nadziei albo wątpliwości i tym podobne, tak jak dla innych zwykłych istot. U zwykłych ludzi bardzo intensywnie pojawia się powstrzymywanie i rozwijanie, przez co gromadzą karmę i dostają się we władanie dualistycznych niechęci i przywiązań. Tak się nie dzieje w przypadku joginów, u których wyzwolenie pojawia się w momencie powstawania.

Dlatego najpierw pojawia się wyzwalanie myśli poprzez rozpoznanie ich, tak jak rozpoznaje się spotkaną wcześniej osobę. Później myśli wyzwalają się same z siebie, tak jak wąż rozwijający swój splot. A ostatecznie myśli wyzwalają się bez szkody czy pożytku, tak jak złodziej grasujący po pustym domu. Takie są istotne style praktykowania wyzwolenia. Dlatego tekst mówi: „różnica polega na tym, jak (to, co powstaje) jest wyzwalane"

A zatem, tak jak jest powiedziane:

Jeśli poznamy medytację a nie znamy wyzwolenia,
To czym będziemy się różnić od bogów sfery wchłonięcia?

Dlatego jeśli nie masz zaufania do tych istotnych sposobów wyzwolenia, a wierzysz tylko w medytację wchłonięcia w stan spokoju, zboczysz z (właściwej) ścieżki w stronę wyższych światów bezforemnych. A ci, którzy myślą, że wystarczy samo rozpoznanie stanu spokoju i stanu ruchu, nie różnią się od zwykłych ludzi i ich pomieszanych myśli.

Możesz mieć bardzo dokładne konceptualne zrozumienie pustki i naturalnego stanu, ale kiedy nadejdą trudne sytuacje, ukaże się słabość takiego podejścia i nie będziesz w stanie poradzić sobie sam. Stąd „Bez tego medytacja prowadziłaby do pomieszania".

Choć używa się różnych nazw, jak „wyzwalanie w chwili powstawania", „samowyzwolenie", i „nagie wyzwolenie", ta metoda jest jedyna i bardzo ważna – to czyste samoistne wyzwolenie myśli bez śladu. To nadzwyczajne, szczególne nauki naturalnej Wielkiej Doskonałości.

Jeśli uchwycisz tę kluczową kwestię, to wszelkie splamienia i powstające myśli ukazują się jako naturalna energia, a pomieszanie myśli oczyszczają się w pierwotną mądrość. Trudne sytuacje pojawiają się jako pomocne. Splamienia stają się ścieżką. Samsara zostaje oczyszczona tam, gdzie jest, i nie ma potrzeby jej porzucania. Zostaniesz uwolniony z więzi samsary i nirwany. Pozostaniesz w stanie wolnym od aktywności i wysiłku. Dlatego tekst mówi: „A z tym osiągasz naturalny stan bez potrzeby medytacji".

Jeśli natomiast nie masz zaufania do takiego wyzwolenia, to nawet gdy dumnie wierzysz w swój najwyższy pogląd i najgłębszą medytację, nie przyniesie to pożytku twojemu umysłowi. Nie stanowi antidotum dla splamień, dlatego nie jest to czysta ścieżka.

Jeśli uchwyciłeś ten istotny punkt samopowstawania i samowyzwalania, to nawet gdy nie masz choćby odrobiny zdolności, by uchwycić najwyższy pogląd czy ustabilizować głęboką medytację, niemożliwe, byś nie uwolnił swego umysłu z więzi dualizmu.

Gdybyś udał się na wyspę ze złota, to choćbyś szukał, nie znajdziesz tam zwykłej ziemi i kamieni. I podobnie, kiedy spokój i ruch, i wszystkie myśli powstają jako medytacja, nawet jeśli będziesz szukać pomieszania i błędu, nie znajdziesz ich. Ten moment jest sprawdzianem, dzięki któremu możesz się przekonać, czy osiągnąłeś istotę prawdziwej praktyki. Dlatego w tekście mówi się: „Trwanie w zaufaniu do wyzwalania to trzeci kluczowy punkt".

Trzy kluczowe stwierdzenia stanowią żywą, bezbłędną i całkowitą praktykę, obejmującą pogląd, medytację, postępowanie i rezultat wielkiej naturalnej doskonałości w stanie bezpośredniej obecności. Dlatego jest to także instrukcja dotycząca medytacji i postępowania.

W odniesieniu do ogólnego technicznego języka pism, trzeba intelektualnie przeanalizować komentarze i tradycyjne argumentacje, aby osiągnąć przejrzyste zrozumienie. W naszym przypadku nie jest to jednak konieczne, bo jeśli raz ukazana, zrealizowana zostanie naga pierwotna mądrość, masz pogląd pierwotnej mądrości obecności.

Całość różnorodnych poglądów i medytacji posiada ten jeden smak, a więc wyjaśnienia praktyki poglądu w kategoriach trzech kluczowych stwierdzeń nie są z nimi sprzeczne. Dlatego „Pogląd obejmujący trzy kluczowe punkty".

Ta praktyka jest bezbłędną istotą ścieżki pierwotnie czystej naturalnej Wielkiej Doskonałości i stanowi sam szczyt dziewięciu pojazdów[72]. Tak jak król nie może podążać bez swojej świty i straży,

72 Dziewięć pojazdów obejmuje trzy powszechne jany (śrawakajana, pratjekabuddhajana i bodhisattwajana), trzy zewnętrzne tantry (krijajoga, czarjajoga i jogatantra) oraz trzy wewnętrzne tantry (mahajoga, anujoga i atijoga) (przyp. James Low).

podobnie istotne kwestie ścieżek wszystkich dziewięciu pojazdów podążają wraz jako pomocnicy i wspierający.

Nie tylko to. Kiedy spotkasz własną prawdziwą naturę samoistnej lampy mądrości pierwotnej obecności, jej energia sprawi, że zabłyśnie mądrość wynikająca z praktyki, a bezmiar zrozumienia spadnie na wszystko niczym letnia ulewa. Pustka pojawi się jako wielkie współczucie, a to kochające współczucie nie będzie w sobie miało żadnego błędu. Taka jest rzeczywistość. Dlatego „wspiera medytacja, która jednoczy zrozumienie i współczucie".

Kiedy ukaże się istota tej ścieżki jednoczącej pustkę i współczucie, to nieprzebrane jak ocean dobre właściwości bodhisattwy, zawarte w sześciu paramitach, pojawią się naturalnie jak jej promieniowanie, podobnie jak promienie emanują ze słońca.

Ponieważ sposób postępowania wiąże się tutaj z gromadzeniem zasługi, wszystko, co będziesz robić, przyniesie pożytek innym, a najwyższy pogląd pomoże ci nie zbłądzić w działania dla własnego pożytku i spokoju. Stąd: " postępowanie synów Buddy".

Ten pogląd, medytacja i działanie to jedność zrozumienia wszystkich buddów, którzy już nadeszli, którzy są teraz obecni i którzy przyjdą w przyszłości. Dlatego tekst mówi: „Nawet gdyby buddowie trzech czasów naradzili się razem".

Nie ma nic lepszego niż owoc istoty tej ścieżki, niezniszczalnej esencji buddy, wierzchołek wszystkich pojazdów. Dlatego tekst mówi: „nie znaleźliby lepszej nauki niż ta".

Znaczenie tej instrukcji jest z całą pewnością sercem linii ezoterycznych nauk. Niemniej tych kilka słów wyrażających tutaj znaczenie powinno także powstać jako energia obecności. Dlatego w tekście stwierdza się: „Energia obecności, odkrywca skarbów naturalnego stanu".

Chociaż sam nie doświadczałem mądrości medytacji nad tym znaczeniem, dzięki bezbłędnym instrukcjom moich świętych nauczycieli całkowicie zniszczyłem własne wątpliwości poprzez mą-

drość uczenia się. A później dzięki mądrości refleksji uzyskałem zrozumienie, które pozwoliło mi ułożyć ten tekst. Stąd „Wydobyła ten skarb z rozległości mądrości".

(Skarb ten) nie przypomina doczesnych bogactw, które likwidują zwykłą biedę. Dlatego w tekście jest powiedziane: „Nie jest jak esencja wydobywana z ziemi czy kamieni".

Ten pogląd obejmujący trzy kluczowe stwierdzenia, znany jest jako *Kluczowe znaczenie w trzech stwierdzeniach*. Kiedy Tulku Garab Dordże opuszczał ten świat, z masy tęczowego światła przekazał te nauki Dziampalowi Szienjen. To doskonała instrukcja jedności ich zrozumienia. Dlatego tekst mówi: „To testament Garaba Dordże".

Pojąwszy samą istotę tych instrukcji, wszechwiedzący król dharmy (Longczen Rabdziam) prawdziwie urzeczywistnił czyste wygaśnięcie relatywności i osiągnął doskonały stan buddy. Ukazał formę swojej pierwotnej mądrości Rigdzinowi Dzigme Lingpie (Kjentse Odzer) i pobłogosławił go symbolicznym przekazem mocy obecności.

Od niego mój dobry rdzenny guru (Dzigme Gjałłe Njugu) otrzymał bezpośredni ustny przekaz instrukcji wprowadzenia we własną naturę i bezpośrednio ujrzał rzeczywistość.

Te wyjaśnienia usłyszałem od mego guru, wielkiego dobroczyńcy istot. Stąd „Duchowa esencja trzech przekazów".

Te instrukcje są niczym oczyszczone złoto. To serce znaczenia. Marnotrawstwem jest pokazywanie ich ludziom, którzy nie praktykują. I jednocześnie marnotrawstwem byłoby nie pokazać ich tym, którzy będą ich strzec jak własnego życia i przez praktykowanie sedna ich znaczenia osiągną stan buddy w jednym życiu. Dlatego tekst mówi: „Powierzam ją moim synom serca. Tego głębokiego znaczenia nauczam prosto z serca. Wypowiedziana od serca niesie istotne znaczenie. Nie pozwól, by wyblakło. Nie pozwól, by te instrukcje zostały zmarnowane".

Tak kończy się krótkie wyjaśnienie Wyjątkowych Nauk Khepa Śri Gjalpo. Niech przynoszą niezmierzony pożytek!

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

ROZDZIAŁ 12

Maitripa
KRÓTKIE WYJAŚNIENIE WIELKIEGO SYMBOLU (MAHAMUDRY)[73]

*To pierwszy z dwóch tekstów dotyczących mahamudry (*Phyag-rGya Chhen –Po*), Wielkiego Symbolu. Ułożony został przez słynnego indyjskiego jogina Maitripę, przekazany bezpośrednio Marpie, który z kolei przekazał go swemu uczniowi Milarepie. Nauki mahamudry są szczególnie związane ze szkołą Kagju, choć tak naprawdę studiują je i praktykują zwolennicy wszystkich czterech szkół buddyzmu tybetańskiego. Termin mahamudra bywa stosowany w różnych kontekstach, np. jako jedna z czterech mudr, jako opis rezultatu na ścieżce anujogi itd. Tutaj jednak odnosi się do (ostatecznego) meta-poglądu, tego który może działać jako Wielki Symbol łączący samsarę i nirwanę w naturalnym, niearanżowanym byciu.*

Związki między mahamudrą a dzogczen są złożone pod względem zarówno historycznym, jak i filozoficznym. Nie ma większego sensu zagłębiać się tutaj w tę dyskusję – lepiej pozwolić przemówić samym tekstom, a czytelnik bezpośrednio będzie mógł odczuć podobieństwa

73 Zgodnie z wyjaśnieniami Namkhai Norbu Rinpocze tybetański termin *Phyag-rGya Chhen-Po* tłumaczymy jako Wielki Symbol. *Maha* oznacza *wielki*, a *mudra* w tym wypadku – *symbol*. W tantrze wszystkie zjawiska są symbolami stanu bóstwa, jego mandali, a mahamudra jest ostatecznym zwieńczeniem tej ścieżki praktyki (por. N. N. Rinpocze Shang Shung Edizioni *Dzogchen teachings in Gutenstein (Austria) 12-14 June 1998* 2004, s. 55 – przyp. red.).

i różnice. Takie było tradycyjne podejście joginów. Nauki powtarzają raz po raz, że powinno się porzucić światowe sprawy, odciąć myśli o przeszłości czy przyszłości, a potem rozluźnić w doświadczeniu obecności niewymyślonego bycia, w którym zjawiska samoistnie się wyzwalają. Dochodzimy tutaj do podstawowego paradoksu: chociaż nic nie jest wykluczone, to jednak niektóre postawy, jak egocentyczne czy sekciarskocentyczne gierki niezmiernie utrudniają rozpoznanie że nic nie jest wykluczone, ponieważ ich istotą jest wytyczanie prywatnego terytorium. Potrzeba wypracowania historycznych i filozoficznych uzasadnień dla systemów mahamudry i dzogczen jest potrzebą tych, którzy konfrontują swoje przekonania z przekonaniami innych (Norbu 1984, s. 7, Longczenpa 1987, s. 79). Natomiast ci, którzy pragną doświadczyć oświecenia, po prostu wchodzą na ścieżkę praktyki. Jeśli porównuje się instrukcje dotyczące absolutnej natury, to w centrum uwagi pozostają nie różnice i podobieństwa, ale sam proces porównywania. Aby się zaangażować w tego typu analizy, trzeba uaktywnić umysł w taki sposób, że aktywność ta pozostaje w sprzeczności z przekazem nauk. Właśnie dlatego te teksty są tak naprawdę chronione od podobnych nadużyć, w pewien sposób samoistnie się ukrywają.

W moim odczuciu tekst Maitripy jest bardzo elegancki i harmonijny. Poszczególne kwestie wyłożone zostały w prosty, ale często metaforyczny sposób. Autor niczego nie wyjaśnia ani nie roztrząsa, pozwala natomiast, by przepływ myśli zogniskował uwagę na esencji jego przesłania. Z całą pewnością nie jest to wywód linearny. Tematem jest to, co jest - a zatem wskakujemy wprost do głębokiej wody, bez zbędnych przygotowań i uprzedzeń.

TEKST

Pokłon w stanie całkowitej satysfakcji. Powiem ci o Wielkim Symbolu (*Phyag-rGya Chhen-Po*).

Wszystko, co możliwe, jest po prostu własnym umysłem – poszukiwanie prawdy na zewnątrz to działania zagubionego intelektu. Wszystkie zjawiska w swej istocie są puste, tak jak we śnie. A umysł także jest tylko ruchem wspomnień i idei. Bez wrodzonej osobnej natury przypomina swym ruchem wiatr, a pusty w swej istocie jest niczym niebo.

Wszystko, co tylko możliwe, pozostaje zawsze jednakowe, jak niebo – tak wyrażam Wielki Symbol.

Nie da się ukazać własnej esencji, a prawdziwa natura umysłu nie opuszcza ani nie zmienia faktycznego stanu Wielkiego Symbolu. Jeśli potrafimy to urzeczywistnić, wówczas wszystkie zjawiska stają się Wielkim Symbolem. To wspaniały przenikający wszystko naturalny sposób bycia.

Pozostawaj rozluźniony w swojej niewymyślonej naturze. To naturalny sposób bycia, wolny od myśli. Ta medytacja trwa samoistnie, tak że nie ma potrzeby poszukiwania czegoś jeszcze. Medytacja, w której się ciągle szuka, to aktywność zagubionego intelektu. Tak jak niebo albo sztuczki magika. Wobec braku zarówno medytacji, jak i niemedytacji, jak mówić o oddzieleniu czy nieoddzieleniu?

Jogin, który posiada to zrozumienie, wyzwala wszystkie szlachetne czy grzeszne działania przez poznanie tej rzeczywistości. Wszelkie mentalne splamienia stają się wspaniałą pierwotną mądrością i działają jak przyjaciele jogina – niczym ogień szalejący w lesie. Jak zatem mówić o poruszaniu się albo pozostawaniu?

Nieważne, jak długo przebywasz w spokojnym miejscu i starasz się ustabilizować umysł. Jeśli nie urzeczywistniłeś tej prawdy, nie uwolnisz się od stanów, które są po prostu skutkiem okoliczności. Jeśli natomiast doświadczasz tej prawdy, to cóż mogłoby cię związać?

Kiedy niezachwianie przebywasz w tym stanie, nie ma potrzeby wykonywania uregulowanych sesji medytacji angażujących ciało czy mowę. Niezależnie, czy jesteś, czy też nie, w tym, co zwane jest prawdziwą integracją (*mNyam-Par –gZhag*), nie ma potrzeby podejmowania określonej medytacji jako antidotum. Bez prób uzyskania czegokolwiek rozpoznaje się, że wszystko, co się pojawia, nie ma własnej wrodzonej i osobnej natury. Wszystkie zjawiska samoistnie wyzwalają się w tym otwartym wymiarze (*Chhos-dByings*) i wszystkie myśli są samoistnie wyzwolone jako wielkie pierwotne poznanie. To niedualna doskonała równość naturalnego stanu. Prawdziwe znaczenie, niczym strumień wielkiej rzeki, pozostanie tam, gdzie ty. To ciągły stan buddy, wielkie szczęście uwolnienia od wszystkich samsarycznych obiektów.

Wszystkie zjawiska są w naturalny sposób puste, a intelekt, który lgnie do tej pustki, zostaje oczyszczony tam, gdzie jest. Wolny od koncepcji, nie angażuje się w stany mentalne. To ścieżka wszystkich buddów.

Dla tego, który ma wielkie szczęście, ułożyłem to streszczenie moich prawdziwych nauk. Oby dzięki temu wszystkie czujące istoty przebywały w Wielkim Symbolu.

Tak kończy się wyjaśnienie Wielkiego Symbolu przedstawione przez Maitripę.

Uzyskane bezpośrednio od tego mędrca, przetłumaczone na tybetański przez Marpę Czokji Lodro.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

ROZDZIAŁ 13

Saraha
SKARBIEC PIEŚNI, KTÓRE STANOWIĄ TAJEMNE INSTRUKCJE MAHAMUDRY

Tekst Sarahy dotyczący mahamudry jest napisany nieco bardziej formalnym stylem niż tekst Maitripy. Został podzielony na trzy części omawiające tradycyjnie podstawę, ścieżkę i owoc.

*Część omawiająca podstawę (*gZhi*) opisuje naturalny stan oraz stan pomieszania podobnie do wyjaśnień zawartych w naukach zamieszczonych w rozdziale piątym. Saraha dotyka podstawowego dylematu, stwierdziwszy, że prawdziwa natura „nie może być ukazana, jest niewyrażalna i nikt jej nie pojmie poprzez dwoistość". Doświadczenie integracji jest poza wyrażeniem, a jednak energia tego doświadczenia wypływa w postaci fali spontanicznego współczucia, by pomóc istotom. Skoro prawdy nie sposób wyrazić, to czy nauki, w samej swej naturze, mogą ją oddać, czy może zafałszować? Przychodzi na myśl znana wskazówka, byśmy nie mylili palca wskazującego księżyc z samym księżycem. Potrzebny nam palec, aby wskazać drogę. Kiedy go znajdujemy, kuszące, bo bezpieczne, staje się spędzenie życia na mierzeniu tego palca, badaniu go i stawaniu się w pełni opierzonym palcologiem. Jak powiedział Budda Siakjamuni – potrzebujemy łodzi, by przebyć rzekę, ale gdy już jesteśmy na brzegu, nie ma sensu nosić jej ze sobą. Tantrycy wskazują również na fakt, że to, co ogranicza zwykłą osobę, może dla jogina stać się metodą wyzwolenia;*

podobnie instrukcje prowadzące do wyzwolenia mogą być przyczyną pomieszania dla tych, którzy się przywiązują.

Tak jak w pozostałych tekstach, styl jest wynikiem przekazywania własnego doświadczenia. Autor omawia to, jakie rzeczy są, czyli podstawę, to, jak wejść w kontakt z tym stanem, czyli ścieżkę, oraz to, jak w nim pozostawać bez stwarzania konkretnych rzeczy (reifikacji) lub przywiązania, czyli owoc. Nie ma dyskusji ani debaty – nie przedstawia się tu hipotezy, ale odkrycie. Dyskurs utrzymany w stylu sutr sprawia, że umysł ma mniej kątów do zabawy – powstaje inspiracja i rozpoczynamy praktykę albo pozostajemy obojętni i nie angażujemy się. A to, jak wspomina Saraha, odbywa się dokładnie tak, jak być powinno.

Saraha bardzo jasno mówi o ścieżce wyzwolenia, bezpośredniego zrozumienia. On nie opisuje mistycznych przeżyć albo czegoś egzotycznego, ale rezultat osiągnięty przy pomocy prostej metodologii. Nie mamy nic szczególnego do zrobienia, tylko patrzeć wyraźnie na to, co jest. Dlatego mistrz stwierdza: „Podobnie jeśli przeszukamy umysł i wszystkie zjawiska, nie będziemy w stanie znaleźć choćby drobinki prawdziwego bytu". Jeśli samemu wykonamy tę pracę, nieruchomość w postaci rezultatu otrzymamy na własność.

TEKST

Pokłon Śri Wadżradakini.

Pokłon najradośniejszemu, współpowstającemu, pierwotnemu poznaniu.

Tekst jest podzielony na trzy części.

Część pierwsza

Pierwsza część dotyczy nauk naturalnego stanu mahamudry. Ma to trzy aspekty.

1.*Najpierw: wyjaśnienie, jakimi rzeczy są*

Wszystko, co się porusza lub jest nieruchome[74], stabilne czy zmienne[75], wszystko, co materialne lub niematerialne[76], wszystko, co przybiera kształt albo go nie przybiera – bez żadnego wyjątku, nigdy nie opuściło i nie opuści natury podobnej niebu. Ponadto, chociaż używamy słowa *niebo*, aby je określić, ono samo w sobie nie ma w ogóle szczególnej własnej natury. Wykracza całkowicie poza stan obiektu, który można by określać kategoriami „jest", „nie ma", „poza istnieniem", „poza nieistnieniem" i tak dalej. Niebo, umysł i rzeczywistość (*Chhos-Nyid*, dharmata) na tej zasadzie zupełnie niczym się nie różnią. Wszystkie nazwy wskazujące różnice są tylko

74 To się odnosi do wszystkiego, co ożywione i nieożywione (przyp. James Low).

75 To się odnosi do umysłu i mentalnych (przyp. James Low).

76 Czyli tego, co istnieje albo nie istnieje (przyp. James Low).

doraźnymi, przypadkowymi[77] określeniami. Nie ma w nich prawdziwej wartości, stanowią tylko słowne opisy. Wszystko jest własnym umysłem.

Poza własnym umysłem nie ma nawet drobinki czegoś innego. Ten kto zrozumie, że od zawsze nie ma i nie było umysłu tworzącego osobny byt[78], zyskuje doskonałe zrozumienie wszystkich buddów trzech czasów.

To, co znane jako naturalny róg obfitości (*Chhos Kyi Za-Ma-Tog*), to nie jest kolejna złudna idea, bo od zawsze jest to współpowstająca natura. Nie da się jej ukazać, nie da się wyrazić i nie da się jej pojąć poprzez dwoistość. Jeśli jest właściciel, będzie miał posiadłości. Jeśli jednak od początku nie było ja, cóż ten brak ja może posiadać?

Jeśli umysł jest czymś konkretnym, co można posiadać, to wszystkie zjawiska również będą konkretne i możliwe do zawłaszczenia. Jeśli nie ma umysłu, kto pojmie, czym jest dana rzecz?

Umysł i wszystkie myśli, które jesteśmy w stanie odebrać, nie mogą zostać uchwycone pomimo szukania – nie sposób również znaleźć tego, który szuka. Jako taki nie istnieje poznający ani poznawane, a jednak nie rodzą się ani nie gasną w przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości. To się nie zmienia, bo jest to naturalny stan wielkiego wrodzonego spełnienia. Dlatego cała manifestacja jest naturalnym stanem. Wszystkie czujące istoty są buddami. Wszelkie twory i działania od zawsze były we wszechogarniającej przestrzeni. A wszystkie rzeczy, które można zidentyfikować za pomocą języka i koncepcji, są niczym rogi królika.

---

77 To znaczy, że są po prostu konwencjonalne i brak im naturalnego związku z obiektem, który mają reprezentować, czy opisywać (przyp. James Low).

78 W angielskiej wersji dosł. *entitative mind*, czyli neologizm: *entitative* jako zbitka *creative* i *entity.* Chodzi tu o umysł zarówno taki, który sam miałby być niezależnym bytem (podmiot), jak i taki, który stwarza niezależne byty, obiekty (przyp. tłum.).

2. *Po drugie: ukazanie, w jaki sposób istoty zostają ogłupione z powodu braku rozpoznania tej rzeczywistości*

Kiedy chmury nie zasłaniają słońca, jego promienie docierają wszędzie, a jednak ci, którym brak oczu pozostają ciągle w ciemności. Spontaniczne współpowstawanie (pustki i promienności) jest wszędzie, a jednak głupcom bardzo do niego daleko. Ponieważ istoty nie pojmują, że umysł nie jest (osobnym) bytem, mocno pętają jego pierwotną naturę, bo polegają na odrzucaniu i osądach. Wówczas, jak ludzie, co popadają w szaleństwo wskutek kontaktu z demonem, istoty tracą swoją siłę, swoją wartość, i stwarzają sobie cierpienie.

Z powodu wiary w realność rzeczy istoty zostają uwięzione przez wielkiego demona myśli, przez co stwarzają dla siebie bezsensowne cierpienie. Niektórych głupców związują rozważania ich intelektów. Mają mistrza w domu (czyli umysł), a wychodzą szukać go na zewnątrz. Inni wierzą w realność odbić. Jeszcze inni nie odcinają korzenia, a tylko gałęzie i liście. Nieważne, co robią, nawet nie wiedzą, że ulegają złudzeniu[79].

3. *Po trzecie: oto jak w odosobnieniu osiąga się urzeczywistnienie*

Wspaniale! Istoty, które są jak dzieci, nie znają własnej prawdziwej natury, ale ja ją urzeczywistniam i nigdy nie porzucam tego stanu. Osiągnąłem poznanie początku i końca mnie samego (tj. pełne poznanie) i tak ujrzałem siebie, swoją jedyną trwającą prawdziwą naturę. Chociaż doświadcza się tej pojedynczości, nie jest postrzegana

79 Tj. nie zdają sobie sprawy, że bazują na błędzie (przyp. James Low).

jako mocno realna. Nie ma widzącego ani nic do ujrzenia, dlatego jest nie do wyrażenia. A skoro jest niewyrażalna, kto ją zrozumie?[80]

Jeśli praktykujesz niezmienny umysł, wkroczysz w urzeczywistnienie, które uzyskałem ja, praktykujący w odosobnieniu. Nie da się przechowywać mleka śnieżnej lwicy w tandetnym naczyniu. Kiedy w lesie rozlega się jej ryk, młode jelonki drżą ze strachu, ale lwiątka szczęśliwe biegną do swej matki. Podobnie, kiedy naucza się wielkiego spełnienia (Wielkiej Doskonałości), które od zawsze jest niezrodzone, lękają się głupcy utrzymujący błędne poglądy, ale szczęśliwym w uniesieniu z radości jeżą się włosy na ciele.

Część druga

Druga część dotyczy mahamudry. Ma ona trzy aspekty.

1. Wyraźne rozpoznanie podstawy poglądu

Ma ono trzy części

a. Najpierw: ukazanie natury poglądu

Wspaniale! Spoglądaj w siebie niezachwianym umysłem. Jeśli sam urzeczywistnisz prawdziwą naturę, rozchwiany umysł również powstanie jako mahamudra. W stanie wielkiego spełnienia wszystkie dualistyczne cechy zostają samoistnie wyzwolone.

Kiedy ktoś budzi się ze snu, widzi, że wszystkie senne smutki i radości nie były realne. Porzuć zatem myśli pełne nadziei i lęków, bo kim jest ten, kto myśli o powstrzymywaniu czy wywoływaniu?

80 Tj. zrozumieć w sposób, w jaki podmiot poznaje obiekt; taki rodzaj wiedzy bazuje na koncepcjach, które można wyrazić (przyp. James Low).

Jeśli widzi się prawdziwą naturę, rozpoznaje się, że nic w samsarze i nirwanie nie ma niezależnej osobnej bytności, przez co wygasają własne nadzieje i lęki. Kto by wówczas wysilał się, by odrzucać czy akceptować? Każda forma, każdy dźwięk jest jak magiczny pokaz, złudzenie czy odbicie – brak im tej cechy osobnego bytu, którą wydają się mieć. Ten, który rozumie iluzoryczność form, sam jest naturą umysłu, podobną do nieba. Ta prawdziwa natura nie ma centrum ani granic, kto zatem będzie w stanie ją pojąć?[81] Jest wiele rzek, jest Ganges i inne, ale kiedy wpadają do morza, wszystkie mają ten sam słony smak. Podobnie umysł, który odrzuca i akceptuje, wszystkie jego działania i treści, w rzeczywistości mają tylko jeden smak.

b. Po drugie: ukazanie metody urzeczywistnienia

Ktoś kto zbada bezkres nieba, przekona się, że nie ma w nim środka ani krańców, i całkowicie pozbędzie się takich wyobrażeń. Podobnie kiedy przeszukujemy umysł oraz wszystkie zjawiska, nie uda nam się znaleźć choćby atomu prawdziwego istnienia. Nie da się uchwycić umysłu, który poszukuje. Ujrzyj zatem, że nie ma nic, co może być widziane (jako naprawdę istniejące).

c. Po trzecie: trwanie w tej naturze

Kruk wypuszczony ze statku kołuje we wszystkich kierunkach, ale (jeśli nie ujrzy ziemi) wraca na pokład. Podobnie umysł pełen pragnień może gonić za myślami, ale później osadza się w niezmiennej naturze. Niewzruszony w każdej sytuacji, wolny od nadziei i lęków niszczy wszystkie ukryte wątpliwości – jest to wadżra-umysł.

81 Tzn. nie stanowi obiektu dla dualistycznych rozważań (przyp. James Low).

2. Trzy aspekty medytacji

a. Najpierw: niemedytacja mahamudry

Prawdziwa natura umysłu, który odciął korzeń (niewiedzy), jest jak niebo. Nie ma medytacji do przeprowadzenia, zatem unikaj medytacji. Zachowanie zwykłego umysłu w jego pierwotnej spontaniczności jest niezafałszowane przez sztuczne wymysły. Ten naturalnie czysty umysł nie ma potrzeby wytworów. Bez ściskania i bez luzowania pozostań we własnej naturze. Jeśli nie ma nic do urzeczywistnienia, intelekt nie ma nad czym medytować. Ten kto urzeczywistnia, jest wolny od obydwu: obiektu medytacji oraz medytującego. Tak, jak niebo nie stanowi przedmiotu dla nieba, siunjata nie medytuje na siunjatę. To niedualne zrozumienie jest jak mleko w wodzie, dlatego wszystkie rzeczy pozostają niezmiennie w całkowitym spełnieniu integracji.

b.*Po drugie: najwyższa medytacja nieoddzielania się od natury niemedytacji*

Tak właśnie, w trzech czasach, trwaj w nieograniczonym pierwotnym stanie wolnym od medytacji. Utrzymywanie tego zwykło się konwencjonalnie nazywać właśnie medytacją. Nie powstrzymuj witalnych wiatrów (energii), nie związuj umysłu. Chowaj niewymyśloną obecność, jakbyś dbał o dziecko.[82] Kiedy przychodzą myśli i wspomnienia, utrzymuj obecność własnej prawdziwej natury – nie stwarzaj żadnych różnic między wodą a falą na niej!

c. Po trzecie: zilustrowanie przykładami ścieżki mahamudry

Prawdziwa natura, wolna od urzeczowiania przez zwykły umysł, całkowicie wyzwala trzy aspekty interakcji[83].

---

82 Nie za dużo luzu, nie za surowo, dając swobodę, ale zawsze mając na oku (przyp. James Low).

83 Podmiot, przedmiot i związek między nimi (przyp. James Low).

W mahamudrze umysł nie ma pracować, nie ma nawet śladu medytacyjnej praktyki, a zatem nie ma medytacji. Najwyższą medytacją jest nieoddzielanie się od natury niemedytacji: niedualnej, spontanicznie współpowstającej, o smaku najwyższego spełnienia.

Kiedy wlewasz wodę do wody, jest tylko jeden smak. Podobnie gdy w pełni stapiasz się z naturalnym stanem, utrzymywanie oczekiwań i konkretnych wyobrażeń zupełnie się kończy.

3. Są trzy aspekty nauk odnośnie do postępowania

a. *Po pierwsze: ukazanie, że postępowanie w mahamudrze nie jest regulowane zasadami*

Wspaniale! W joginach, którzy trwają w niezmiennej naturze niedwoistości, nie ma choćby cienia akceptowania czy odrzucania. Nie zatrzymuję ani nie odrzucam żadnego ze zjawisk, a zatem i wam, moi synowie, nie każę nic robić. Umysł jest jak klejnot[84]; nie ma konkretnej substancji, a więc postępowanie jogina jest również wolne od konkretnej realności.

Mówimy o wielu i różnorodnych mentalnych wytworach, ale jogini trwają w jednej tylko percepcji. A ta jedna nie jest bytem. Dlatego jogin jest całkowicie wolny od wielości możliwych zjawisk. W tej szalonej, nieograniczonej wolności, działaj jak dziecko, bez intencji.

b.Po drugie: ukazanie, jak unikać zahamowania przez obiektywne sytuacje, kiedy się tak postępuje

Wspaniale! Umysł jest jak lotos, co wyrasta z błota samsary, bo nieważne, ile się ma wad, umysłu nigdy nie dotknęła żadna z nich. Jedzenie i picie dają przyjemność, ale mogą też sprowadzić na ciało

84 Mityczny, spełniający życzenia klejnot (przyp. tłum.).

i umysł tortury. Nieważne zatem, czego używasz, bądź nietknięty, nie związany ani nie rozprężony.

c.Po trzecie: ukazanie, jak przynosić innym pożytek, spontanicznie i przez współczucie wolne od pragnień

Ze stanu realizacji wypływa nieograniczone działanie. Kiedy widzi się cierpienia głupich istot, aż łzy napływają od przejmującego współczucia. Angażujesz się w ich los przez przyjęcie na siebie ich cierpienia, a oddanie własnego szczęście. Jeśli zbadasz rzeczywistość, odkryjesz, że jest wolna od trzech koncepcji podmiotu, przedmiotu i związku między nimi. Nie jest to coś realnego, jest niczym sen albo magia. Wolny od całego przywiązania czy pragnienia doświadczasz radości pozbawionej od trosk, działaj zatem niczym mistrz sztuki magicznej podczas przedstawienia.

Część trzecia

Trzecia część dotyczy pełnej realizacji mahamudry.

1. *Nauki o tym, że rezultat jest pewny*

Pierwotnie czyste, w naturze niczym niebo nie ma najmniejszego bytu do osiągania czy odrzucania. Oto mahamudra wolna od mentalności, nie wyczekuj zatem rezultatu! Skoro ten umysł, co zabawia się nadziejami, nie był nigdy zrodzony, jak może być coś do osiągnięcia czy odrzucenia? Gdyby ktoś był w stanie naprawdę posiąść prawdziwą bytność (osobny byt), co by się stało z doktryną czterech mudr?[85]

85 Karmamudra, dżnianamudra, mahamudra, samajamudra.

2. *Nauki o błędzie pragnienia uzyskania czegoś, gdy nie ma nic do uzyskania*

Górski jeleń, oszołomiony pragnieniem gna w stronę wody, którą widzi tylko w fantazji. Podobnie głupcy nękani pożądaniem odkrywają, że co by nie robili, ich cel się zawsze oddala.

3. *Nieuzyskiwanie niczego w ogóle, zwane osiągnięciem stanu Wadżradhary*

Całkowicie czysta natura jest od zawsze niezrodzona, a kiedy nie ma choćby śladu odrzucania, świadomość stwarzająca rozróżnienia oczyszcza się w przestrzeni takości. Jedyną nazwą, jaką można tu odnieść, jest Wadżradhara (*nieoddzielanie się od czystej natury*). Na pustyni widzi się miraże przedstawiające czystą wodę, której tam naprawdę nie ma. Umysł, który nazywa i rozróżnia, musi oczyścić się w pierwotnej czystości. Nie da się go wyrazić w kategoriach niezmiennego czy całkowicie wygasłego.

Jak przez klejnot czy drzewo spełniające życzenia, twoje nadzieje zostaną spełnione dzięki mocy twojej aspiracji (by urzeczywistnić tę naukę). Ponadto konwencjonalne przekonania tego świata należą tylko do prawdy relatywnej – w rzeczywistości nie ma nawet jednej rzeczy, która by istniała naprawdę i niezależnie.

Te tajemne nauki mahamudry znane jako *Skarbiec pieśni* (*Dohakosa*) powstały z mowy wspaniałego praktykującego Sarahy. Przetłumaczone przez indyjskiego uczonego Wajroczanarakszitę.

Przekład: Joanna Janiszewska-Rain

Część druga

Wykłady

WPROWADZENIE DO WYKŁADÓW

Prezentowane dotąd teksty miały tradycyjną pod względem formy postać i pisane były przez ludzi, którzy całe swoje życie spędzili zanurzeni w buddyjskiej kulturze. Następna część zbioru zawiera fragmenty wykładów z moich seminariów z ostatnich kilku lat. Stanowią one próbę przekazania niektórych istotnych kwestii dzogczen i szerszej perspektywy buddyzmu tybetańskiego w stylu, który może bardziej wiązać się z codziennymi doświadczeniami ludzi Zachodu. Transkrypcje zostały zredagowane w minimalnym stopniu, aby zachować nieco ducha tamtych spotkań.

Idee ukazane w tej książce mają taki charakter, że najlepiej będą nam służyć, jeśli się w nie zaangażujemy, jeśli będziemy się z nimi zmagać. Kult tradycji ma sens ze względu na rozwijanie szacunku i wdzięczności dla tych, których wysiłki sprawiły, że teraz my mamy szansę wzbogacać nasze życie. Aby tradycja mogła przetrwać, musi się jednak zmieniać i adaptować. Energia, którą tu wnosimy, nasze pytania, wątpliwości, a także entuzjazm, pomagają stworzyć żyzny grunt. Na tym podłożu, pod wpływem poglądu, jaki okazał się skuteczny dzięki wysiłkom medytujących w przeszłości, mogą powstać formy bardziej odpowiednie dla naszej kultury.

Dzogczen przedstawia się często jako "najwyższą" ścieżkę buddyzmu tybetańskiego. I być może nią jest, jeśli chodzi o skuteczność metod i integrację, jaką ułatwia pogląd. Hierarchiczne uporządkowanie często prowadzi jednak do patriarchalnych iluzji władzy i mistrzostwa. Odnosząc się do Kuntu Zangpo, Uniwersalnie Dobrego, *jako obecności dającej początek tej linii, potrzeba, byśmy pamiętali, że*

wszystko zawsze jest dobre, wszędzie i w każdych okolicznościach. Nie ma nic szczególnego do przyswojenia, wszystko jest zwykłe, wszystko jest wyjątkowe.

Dzogczen dotyczy głównie kreatywności, niekończącej się możliwości różnych potencjalnych zjawisk. Kiedy rozluźniamy się w naturalnym stanie, pełna i świeża zabawa staje się naszym ciągłym sposobem życia.

ROZDZIAŁ 14

SCHRONIENIE I BODHICZITTA

Schronienie

Zgodnie z tradycją mahajany buddyjska praktyka rozpoczyna się od przyjęcia schronienia i rozwijania bodhiczitty. Ma to na celu zmianę naszej orientacji, tak byśmy mogli wyjść nieco poza ograniczenia swoich wynikających z karmy doświadczeń.

Kiedy dziecko uczy się pływać, przygotowuje się na porzucenie poczucia bezpieczeństwa, jakie daje stały ląd na rzecz obcego wymiaru wody. Zapomniało już okres spędzony w płynnym świecie w łonie matki i – o ile nie jest bardzo pewne siebie – będzie musiało znaleźć oparcie w czymś, co da mu gwarancję bezpieczeństwa podczas nauki. Może uczy się pływać w szkole i myśli: „Skoro wszyscy to robią, lepiej też spróbuję, bo inaczej zostanę sam z tyłu". Presja grupy pomaga w tym przypadku wyjść poza swoje ograniczenia w stronę czegoś nowego. To może być w gruncie rzeczy dość pożyteczne. Próbowanie różnych stylów pływackich, używanie dmuchanych naramienników, ćwiczenie na płytkiej wodzie, czyjeś wsparcie, okrzyki zachęty i opieka – wszystko to również pomaga. Istotą sprawy jest jednak uzyskanie określonego *doświadczenia* w pływaniu, bo tylko to pozwala rozluźnić się i otworzyć na nowe środowisko.

Bardzo podobnie przebiega proces przechodzenia ze znanego świata własnych przywiązań i uprzedzeń do urzeczywistnienia stanu buddy. Chociaż już teraz, niezmiennie, mamy naturę buddy,

nie jest ona dla nas czymś znajomym, a medytacja może czasem wydawać się ogromnym oceanem, w którym możemy się zgubić i utonąć. Potrzebujemy zatem pomocy, aby dokonać przejścia, od tego, co wydaje się nowe i może przerażające, do odkrycia, że jest to coś trwałego i naturalnego. Wielkiego wsparcia udziela nam w tym praktyka schronienia, szczególnie w buddzie, dharmie i sandze.

Budda to ktoś, kto rozpoznał naturę własnego stanu.

Słowo *dharma* posiada wiele znaczeń, ale w tym kontekście odnosi się do nauk, których Budda udzielił na podstawie własnego bezpośredniego doświadczenia.

Sangha to zgromadzenie ludzi głęboko oddanych praktyce. Czasami określa zgromadzenie mnichów i mniszek, czyli tych, którzy swoje zaangażowanie w buddyjską praktykę naznaczyli wyrzeczeniem się zwykłego życia. Czasem także oznacza zgromadzenie wielkich bodhisattwów, czyli tych, którzy poświęcili swoje kolejne wcielenia, by pracować dla pożytku innych. Czasem wreszcie odnosi się również do zgromadzenia czy zgrupowania ludzi, gdziekolwiek na świecie, którzy są w rzeczywiście w danym czasie zainteresowani studiowaniem i praktyką buddyzmu. Sangha bodhisattwów, zgromadzenie osób o wysokim urzeczywistnieniu i głębokim współczuciu, może dawać oparcie, ponieważ oni rzeczywiście coś już zrozumieli i okazali to zrozumienie, przez swoje zaangażowanie dla innych. Na zgromadzeniu mniszek i mnichów można polegać dlatego, że ze względu na swoje ślubowania nie powinni krzywdzić innych – pozostają zatem w systemie świadomej autokontroli. Muszą często i regularnie dokonywać publicznej spowiedzi i mogą być oceniani i przesłuchiwani przez swoich towarzyszy. Niezależnie jednak, jak bardzo można na tych dwóch grupach polegać, na niewiele nam się to przyda, bo tak naprawdę nie spotyka się sanghi bodhisattwów na ulicach Kolonii, tak jak nie ma tu zbyt wielu mnichów i mniszek.

Bardziej prawdopodobne natomiast, że spotkamy podobnych sobie ludzi o zbliżonych zainteresowaniach. Myślę zatem, że ważną kwestią jest, jak możemy skorzystać z pomocy ludzi i jednocześnie sami pomagać innym w kategoriach wsparcia w praktyce dharmy. Naturalnie, Budda jest z pewnością dostępny w skupieniu się na medytacji albo jako postać historyczna, o której możemy czytać i od której możemy się uczyć. Do nauk dharmy jesteśmy w stanie dotrzeć przez książki i ludzi, którzy nauczają. Jeśli jednak pomyślimy, na czym tak naprawdę polega to zadanie – na tym, by spróbować porzucić określoną i znajomą ramę odniesień, pogląd dzielący na podmiot i przedmiot, na którym opiera się cały gmach samsary, i wejść w coś nowego – wówczas wydaje się nam to dość trudnym przedsięwzięciem. A wsparcie czy schronienie, jakiego będziemy potrzebowali, jest na pewno czymś więcej niż tylko zestawem abstrakcyjnych idei albo zbiorem kilku książek.

Już od samego początku, jeśli chcemy jakiegoś wsparcia i pomocy, to prawdopodobnie wchodzimy w system, w którym powinniśmy być również przygotowani na *udzielanie* pomocy i wsparcia. W krajach buddyjskich przyjęcie schronienia przypomina sytuację, kiedy dziecko idzie do dobrego rodzica i prosi o pomoc. W tamtej kulturze młody człowiek, który chce wejść na ścieżkę dharmy, może pójść do klasztoru, gdzie funkcjonuje gotowy system władzy, autorytetu, wiedzy i tradycji. W takim otoczeniu, poddawszy się istniejącej już strukturze, można odnaleźć poczucie przynależności i poddać się przewodnictwu innych.

My tutaj nie mamy tej możliwości. Nie ma tu dobrych mam i tatusiów, do których moglibyśmy pójść i którzy byliby upoważnieni i zajmowali uznane kulturowo pozycje, by się nami opiekować w kontekście tej tradycji. Jeśli nasze wysiłki mają do czegoś prowadzić, to pod wieloma względami musimy mieć własną motywację i polegać na swoich zasobach. Jeśli jednak będziemy zdani tylko na siebie, to możemy się zatracić we własnych fantazjach, czuć się sa-

motnymi i zagubionymi, a z tego może wyniknąć wiele trudności. Myślę zatem, że od samego początku, w naszej wyjątkowej sytuacji tu na Zachodzie, stajemy w obliczu pytania o sangę. W jaki sposób, jako ludzie, mamy ze sobą współpracować i pomagać sobie w zadaniu rozwijania i zwiększania obecności na drodze medytacji i na drodze zamieszkiwania świata ze współczuciem i świadomością innych?

Nie ma dobrych rodziców, którzy przyjdą i nas uratują, nie znaczy to jednak, że jesteśmy zupełnie porzuceni. Myślę, że naprawdę potrzeba, byśmy nauczyli się otwierać na siebie i uczciwie rozmawiać o naszych doświadczeniach. Przez taką szczerą komunikację możemy udzielać innym wsparcia i je przyjmować. Oczywiście daje to w pewnym sensie mniejsze poczucie bezpieczeństwa niż w tradycyjnej kulturze, gdzie można pójść do klasztoru, zaangażować się tam, rozwijać i edukować w ramach określonej perspektywy. W takiej sytuacji niepokój zostaje w pewnym stopniu rozwiany, ponieważ są tam wielcy guru, jogini i uczeni, którzy znają odpowiedzi. Niemniej nawet jeśli ktoś faktycznie *zna* odpowiedź, ta, którą *oni* znaleźli, nie może być przekazana w słowach. Słowa oddają tylko wiedzę i informacje, więc możemy się nauczyć, jak malować tanki i robić damaru, uczyć się gramatyki tybetańskiej, poznać historię wszystkich postaci buddyzmu tybetańskiego, dowiedzieć się o rozmaitych politycznych potyczkach między różnymi ugrupowaniami, a na końcu może nawet odkryjemy, który karmapa jest prawdziwy.

Taki rodzaj wiedzy nie przynosi jednak pożytku, o ile nie chcemy zostać dziennikarzem, historykiem albo nauczycielem i w jakiś sposób zmienić swoje badania nad buddyzmem w dochodowe zajęcie, które jeszcze może przyniesie status społeczny i władzę. Wiedza nie jest tutaj głównym punktem uwagi. Potrzebujemy raczej przytomności i głębokiego zrozumienia, a ta przytomność i zrozumienie oznacza, że rzeczywiście poddajemy siebie procesowi uczenia się i sami jesteśmy obiektem tych badań.

A to prawdziwe zrozumienie musi dojrzewać w obliczu niepokoju i niepewności, bo wszystko, czego się dowiemy, jeśli zrobimy z tego niezaprzeczalny fakt, prędzej czy później nas zawiedzie. Konkretna wiedza to określony ogląd sytuacji, która przecież podlega zmianom w czasie. Najgłębszy poziom schronienia – schronienie we własnej naturze buddy – oznacza, że nawiązujemy relację z własną otwartą obecnością, tak że jesteśmy chwila po chwili przytomni, świeży wobec wyłaniających się i ukazujących się nam zjawisk tego świata. W taki sposób jesteśmy w stanie odpowiadać na nie w chwili, gdy się pojawiają, nie na zasadach sprawowania kontroli czy aranżowania teraźniejszości w kategoriach przeszłości, ale swobodnego odpowiadania na to, co jest.

To trochę jak taniec. Kiedy tańczymy walca, musimy znać kroki i związek między krokami naszych stóp, postawą ciała a rytmem muzyki. Jeśli znamy podstawowe kroki, to – kiedy muzyka zaczyna grać – wiemy już, co robić. Powinniśmy pewnie dostosować się trochę do partnera, ale jeśli jesteśmy typem kontrolującym, zawsze możemy podporządkować sobie jego kroki, depcząc mu po stopach. Ten proces w dużej mierze przypomina proces ludzkiego uczenia się. Przyswajamy sobie zasady, które próbujemy nałożyć na świat, ponieważ upewniają nas one, że wiemy, o co chodzi.

Jeśli jednak trafimy na dyskotekę, gdzie muzyka zmienia się stosownie do czyichś kaprysów i każdy tańczy coś innego, to jak będziemy tańczyć? Możemy robić swoje boogie-woogie i nieźle się bawić, aż tu nagle zobaczymy kogoś, kto wykonuje coś ciekawego. Myślimy sobie: „Och, też bym tak mógł". Ale im bardziej próbujemy naśladować to, co robią inni, tym bardziej tracimy własne poczucie tego, czym jest taniec. Gdy się rozluźniamy i odnosimy bezpośrednio do muzyki, możemy tańczyć autentycznie – nie kontrolować i nie być obiektem manipulacji ze strony innych. Możemy myśleć o schronieniu jako o tego typu pluralistycznej tolerancji, która pozwala na różne formy zaangażowania.

Być może naprawdę nie chodzi o nauczenie się paru linijek w tybetańskim czy wietnamskim albo jeszcze innym języku, jakie moglibyśmy recytować razem z innymi ludźmi, którzy wyuczyli się tego samego. Pozwala to prawdopodobnie na rodzaj autoafirmacji, że wiemy, co robimy, że rzeczywiście się czegoś nauczyliśmy, ale co tak naprawdę robimy, kiedy coś recytujemy? Wspólne śpiewanie pomaga o tyle, o ile rozumiemy, co śpiewamy, i jesteśmy w stanie użyć energii recytacji w celu pogłębienia faktycznych doświadczeń medytacyjnych. Jeśli jednak chodzi nam głównie o stworzenie poczucia przynależności, to niczym się to nie różni od wspólnego pójścia na mecz albo koncert rockowy, gdzie ludzie też razem śpiewają. Nam również należy się poczucie przynależności, przekonanie, że wiemy, o co chodzi, że jesteśmy tacy, jak inni ludzie, znajdujemy się wewnątrz, należymy do paczki.

Język tybetański rozróżnia tych, co przyjęli schronienie i stali się buddystami, od reszty. Ci, którzy przyjęli schronienie, stają się *nangpa*, czyli wtajemniczonymi, a ci, którzy go nie przyjęli, pozostają na zewnątrz, są outsiderami, czyli *czipa*. Na Zachodzie również bliskie są nam rozróżnienia na tych, co wewnątrz i na zewnątrz. Wiemy, jak wiele tysięcy ludzi w byłej Jugosławii zostało zamordowanych albo zgwałconych dokładnie podług tej zasady.

Sekciarskie nastawienie, wiara w wyższość własnego nauczyciela i własnej ścieżki, może łatwo stworzyć sztuczne poczucie bezpieczeństwa. Przynależność wydaje się prowadzić do wykluczenia. Stawanie się buddystą nie jest zatem tak bardzo ważne, bo i tak mamy już bardzo wiele ograniczonych tożsamości, do których możemy lgnąć. Może bardziej pomogłoby nam i innym, gdybyśmy odłożyli na bok chęć poczucia się bezpiecznie i odnalezienia tożsamości, a zamiast tego podjęli pewne pytania. „Kim jestem? Kim ty jesteś? Jaka jest moja odpowiedzialność? W jakim zakresie odpowiadam za ciebie?" – być może dzięki ich towarzystwu pojawi się trochę otwartej przestrzeni, powstanie nieco świeżych doświadczeń. Zamiast się potwierdzać, możemy mieć jakieś niespodzianki.

Pojawia się mały paradoks, bo wygląda to tak, jakbyśmy mieli przyjmować schronienie w pytaniach, a nie odpowiedziach. Dobrze jest przyjąć schronienie w Buddzie, ale kim on jest? Skoro przyjęliśmy schronienie w Buddzie, możemy trochę odłożyć i kupić posążek buddy. A potem, by okazać swoje oddanie, możemy zakupić małe miseczki, wlać do nich wodę, wsypać trochę ryżu, dokupić kadzidełka i zaaranżować mały ołtarzyk. Przez praktykowanie codziennie przed tym ołtarzykiem możemy stworzyć rodzaj relacji z Buddą. Może to pożyteczne, ale buduje sytuację, którą sami kontrolujemy. Jeśli jesteśmy dość obyci, powiemy zatem: „Cóż, wiem naturalnie, że ten posążek nie jest Buddą. To tylko reprezentacja Buddy!". A potem, aby więcej dowiedzieć się o samym Buddzie, będziemy czytać wiele książek i chodzić na wykłady różnych nauczycieli. W taki sposób z pewnością sporo się dowiemy na temat Buddy, ale wszystkie te informacje może jednak nie udzielą odpowiedzi na pytanie: „Kim jest Budda?".

Definicje tego, kim jest Budda, nie pomogą odpowiedzieć na to pytanie, bo wszystkie zawierają jakieś gotowe przekonania. Mogą oczywiście okazać się bardzo przydatne, jeśli jesteśmy tybetańskim lamą, bo zyskamy uprzywilejowaną pozycję w ramach kultury, będziemy dostawać ryż i mięso oraz nowe szaty, o ile potrafimy powiedzieć, kim jest Budda. Tego typu informacje są bardzo ciekawe, jest to jednak wiedza z zakresu socjologii kultury.

Historia chrześcijaństwa obfituje w całe mnóstwo elaboratów na temat chrześcijańskich doktryn. Istnieje obszerna literatura z zakresu charakterystyki aniołów, hierarchii serafinów i cherubinów. Te teorie nie znaczą zbyt wiele dla współczesnych ludzi, ale parę setek lat temu w wielkich katedrach tutaj, w Kolonii, ludzie pewnie z wielkim zaangażowaniem rozprawiali na te tematy. W ramach buddyzmu tybetańskiego podobnie – możemy znaleźć wiele kwestii, na przykład dotyczących lokalnych bóstw, które nie mają większego zastosowania poza zamkniętym kręgiem odniesień danej kultury.

Skoro tematem tego seminarium jest buddyzm w życiu codziennym, sugeruję, byśmy nie przyjmowali schronienia we wszystkich kulturowych formach buddyzmu tybetańskiego. Te stroje nas nie ochronią, ale wyalienują z kontekstu życia codziennego.

Niemniej jeśli podejmiemy poszukiwania – „Kim jestem? Kim jest Budda? Czym jest mój umysł o naturze buddy?" – możemy zabierać te pytania ze sobą wszędzie, niezależnie, co robimy, czy idziemy do toalety, przygotowujemy śniadanie, jesteśmy w pracy, cokolwiek.

Kiedy sikamy, kto sika? Kiedy przygotowujemy herbatę, kto ją robi? Kto wlewa mleko do herbaty? Kto siedzi w metrze? Kto rozmawia przez telefon? Nie potrzebujemy wiedzy na temat historii czy kultury Tybetu, żeby zadać te pytania, nie potrzebujemy przybierać sobie tybetańskiego imienia albo nosić odmiennych ubrań. A jednak, kiedy prowadzimy te poszukiwania, kontynuujemy pracę Buddy – przyjmujemy schronienie w metodzie, która polega na przecinaniu zasłon nawykowych reakcji, bo poddajemy pod wątpliwość status pytającego. Jest to schronienie, które pozostanie, chociaż wszystkie kulturowe nagromadzenia tego życia przeminą, a my przejdziemy do umierania, procesu, w którym najlepszym sprzymierzeńcem jest własna otwarta, wolna od lęku obecność.

Bodhiczitta

Podobnie w odniesieniu do bodhiczitty, którą zwykle rozumie się jako ślubowanie albo zobowiązanie – byśmy mogli wykorzystać obecne życie i wszystkie następne na niesienie innym pomocy, pytanie brzmi: kim jest ten inny, któremu staram się pomóc?. Kiedy więc spotykamy innych, pytamy: „Kim jesteś?". Jeśli jednak zapytamy innych, oni nam odpowiedzą. Ktoś powie na przykład: „Jestem pan Schmidt, wykonuję taką to a taką pracę, urodziłem się w tym

i w tym miejscu, mam tyle i tyle lat...". Opowie nam tę historię. Jeśli uwierzymy w nią i zaczniemy prowadzić rozmowę na jej podstawie, czy rzeczywiście dowiemy się, kim jest pan Schmidt? Kluczowe pytanie. Dopóki wierzymy w to, co inni mówią o sobie, dopóki polegamy na naszym zwykłym pragnieniu znalezienia sensu w doświadczeniach innych ludzi w oparciu o nasze własne byłe doświadczenia, to angażujemy się w wiarę w reprezentacje, w uznawanie narracji za sprawozdanie z tego, jak jest. W taki sposób faktyczne przestrzeń potencjalności tych osób zostaje zamknięta. Zamknięta dla nich przez historie, jakie opowiadają, i zamknięta przez fakt, że ktoś inny w to uwierzył.

Może widzieliście w gazetach albo w telewizji reportaże o ostatnim procesie dwóch młodych chłopców, którzy w Anglii zabili małe dziecko. W Wielkiej Brytanii większość gazet pisała o tych dwóch małych dzieciakach, jakby to byli podli kryminaliści. Wielu ludzi pali się do wypowiedzi w charakterze ekspertów na temat błędów związanych z edukacją, rodzinami i tym, co w ogóle było nie tak z tymi chłopcami. Media upychają w wizerunki tych chłopców i ich otoczenia całe mnóstwo informacji, przez co zupełnie ich tym zasłaniają. Ludziom wydaje się, że wiedzą dokładnie, kim oni są, i potrafią przewidzieć ich przyszłość. W tej skrajnej sytuacji bardzo trudno jest dopuścić nieco przestrzeni, w której te dzieci mogłyby ukazać siebie, ponieważ ich krótki i przerażający czyn wywołał określony zestaw reakcji ze strony środowiska. W ramach systemu kryminalnego będą teraz poddani wielu różnym procedurom, które po prostu umocnią to, w co wszyscy już wierzą. Badania dowodzą, że jeśli umieścimy dziecko w środowisku podobnym do więzienia, ono nauczy się być przestępcą, ponieważ będzie internalizowało przesłania na własny temat, jakie płyną ze strony środowiska.

Jest to dość skrajny przykład, jednak w codziennych, zwykłych sytuacjach spotykamy ludzi, a oni ukazują się nam w określony sposób, i mamy tendencję, by w to wierzyć w to. I jest to, rzecz jasna,

sposób, w jaki przebiegają uprzejme kontakty społeczne. Jeśli mówię: „Jestem James", to nie oczekuję, że ktoś odpowie: „Cóż, nie wierzę ci... może nazywasz się Michael, może tylko *mówisz*, że jesteś James. Skąd tak naprawdę mogę wiedzieć, czy jesteś James czy nie?". Mogę wtedy pomyśleć, że mój rozmówca jest paranoikiem albo się upił – albo może to *ja* jestem pijany? Byłoby dość dziwnie.

Zwykłe społeczne interakcje bazują na wzajemnej akceptacji ram odniesień, podzielanych przez dany system kulturowych wyobrażeń. Funkcjonujemy skutecznie w określonej kulturze właśnie dzięki temu, że znamy reguły gry. A ponieważ znamy je wszyscy, życie płynie gładko.

Ale z buddyjskiej perspektywy to życie, co gładko płynie, zwane jest cierpieniem samsary. Jak zatem wprowadzić jakąś pauzę w konwencjonalnym przepływie tej gry. Nie sądzę, by się to miało odbywać przez świadome zapytywanie ludzi: „Dlaczego?", za każdym razem, gdy coś do nas mówią. W takim wypadku buddyści udawaliby czterolatków. Chodzi raczej o podjęcie pytania: „Cóż, ale kim tak naprawdę jesteś?" i pozwalanie mu odbijać się wewnętrznym echem za każdym razem, kiedy przebywamy z ludźmi. Naturalnie, zdolność zrozumienia drugiej osoby, przewidzenia, w jaki sposób może się zachować, jest podstawą społecznego zaufania. Nie próbujemy tego usunąć, ale raczej staramy się pozwolić, aby społeczne formy zachowań nabrały szerszego kontekstu, by pojawiło się nieco przestrzeni i pustki.

W tybetańskich książkach często występuje rada: jeśli naprawdę chcesz praktykować, lepiej udaj się gdzieś, gdzie nikt nawet nie zna twojego imienia. Kiedy przybywamy z zewnątrz, możemy odebrać trochę negatywnych projekcji, jakie ludzie mają wobec obcych, ale przynajmniej nie znają nas blisko i możemy obrać inną pozycję. Przez dociekania i badania, kim jesteśmy, możemy odkryć, że niektóre wzorce naszych zachowań nie są zbyt pomocne. Możemy na przykład postanowić, że ponieważ chcemy

intensywnie medytować, znajdziemy pracę jedynie na część etatu, co może nas całkiem zadowolić. Ale potem jedziemy do domu na gwiazdkę, spotykamy rodziców, a oni pytają: „Co ty wyprawiasz ze swoim życiem? O co chodzi z tym całym buddyzmem? Będą ci płacić emeryturę? Pomyśl, my się starzejemy, jak będziesz w stanie zatroszczyć się o nas? Czy do końca życia będziemy musieli się o ciebie martwić? Czy to tak cię wychowaliśmy?". Oczywiście rozumiemy, że te idee i postawy mają pewną wartość kulturową, jednakże takie wartości kulturowe stają się dla nas pułapką, jeśli próbujemy dużo medytować.

Jeśli żyjemy w kulturze, w której nasze pragnienie oświecenia prowadzi do częstych konfliktów z innym systemem wartości, to trudno zachować swoją przejrzystą motywację i czystość intencji, zwłaszcza, że dookoła nie ma zbyt silnego systemu wsparcia.

Wszyscy prawdopodobnie mogliśmy już odczuć, jak oczekiwania ze strony innych ludzi, ich wyobrażenia na nasz temat, sprawiają, że czujemy się skrępowani, i popychają nas do poddania się albo buntu. I podobnie, kiedy odnosimy się do innych ludzi z określoną intencją albo nastawieniem w umyśle, dotyczącym tego, kim oni są i co powinni robić, to istotnie zamyka to ich potencjalność w pewnych ramach. Praktyka ślubowań bodhisattwy, bodhiczitty, przebudzonego umysłu, to praktyka obecności, która daje innym ludziom przestrzeń, w której mogą się odnaleźć.

Tradycyjnie ślubowanie bodhisattwy miało taką postać: „Obiecuję, że od teraz przez wszystkie moje kolejne wcielenia będę przewodnikiem i opiekunem dla wszystkich czujących istot, by wyprowadzić je z okrutnych cierpień samsary". Ale jak pomóc ludziom wydostać się z samsary? Nie możemy im po prostu wskazać kierunku, tak jak pokazujemy, gdzie jest stacja kolejowa. Nie możemy ich poprowadzić, w sensie pokazywania drogi na zewnątrz, bo oświecenie to radykalna przemiana sposobu, w jaki doświadcza się świata z minuty na minutę.

W gruncie rzeczy to, co potrzebne, to kontekst, przestrzeń, w której ludzie mogą rozluźnić napięcie każące im stwarzać siebie dopasowanego do wymogów świata wokół.

Dążenie do oświecenie polega bardziej na puszczeniu czy porzuceniu ograniczeń, które wytworzyła nasza przeszła karma niż na ciężkiej pracy budowania jakichś nowych konstrukcji. Gdyby oświecenie było konstruktem, gdyby wynikało z setek tysięcy lat dobrej działalności, byłoby nietrwałe. Przecież wszystkie rzeczy, które są stworzone, są też nietrwałe, wszystko, co ma początek, ma swój koniec.

Zrozumienie mahajany polega na tym, że wszyscy od zawsze mamy naturalnie daną i absolutną naturę buddy. Mamy potencjał otwartości. Ta natura buddy jest naszą prawdziwą naturą, a jednak nie stanowi czegoś, co istnieje. A zatem jest tam, ponieważ ją mamy, i nie jest, ponieważ nie można jej znaleźć w substancjalnej postaci. Nie możemy dostać oświecenia. Nie da się go kupić ani wybudować, ani na nie zapracować. Oświecenie polega bardziej na osadzeniu się w stanie otwartości, który jest obecny w każdej chwili. Dlatego ścieżka polega raczej na rozluźnieniu się niż na żmudnych wysiłkach.

Na tej ścieżce bodhiczitta polega bardziej na ofiarowaniu istotom przestrzeni, w której mogą się rozluźnić i odnaleźć, niż na zachęcaniu ich do robienia różnych rzeczy. Być może najlepiej można pomóc innym w dociekaniu, kim są, przez utrzymywanie we własnym umyśle tego pytania. Nie chodzi o niespokojne zapytywanie, bo nie wiemy, kim są, ale raczej o świadomą uwagę wobec fenomenologicznej manifestacji każdej z tych osób, w miarę jak się ukazują, chwila po chwili.

Tak przez schronienie i bodhiczittę, w kontekście tych dwóch pytań: „Kim jestem?" i „Kim ty jesteś?", wchodzimy w buddyjskie poszukiwania. Pytanie: „Kim jestem?" daje nam schronienie od brzemienia wiedzy o tym, kim jesteśmy. A pytanie: „Kim jesteś?" pomaga innym schronić się przed tym samym ciężarem, od wiedzy o tym, kim są, od potrzeby oceniania i wyjaśniania tego.

Potwierdzanie własnej tożsamości tak naprawdę nie skutkuje dlatego, że jaźń nie ma substancjalnej podstawy. Jeśli próbujemy rozwiać wątpliwości kogoś, kto wierzy w historię z gruntu fałszywą, wszystko, co zrobimy, zwiększy jego złudzenia, które są potrzebne tej osobie, by się chronić przed fałszem owej historii. Żadne kolejne warstwy i fasady nie zmienią faktu, że samo wyjściowe założenie jest błędne.

Przypomina to trochę bajkę o nowych szatach cesarza. Skoro wszyscy wierzą, że król ma wspaniałe szaty, to trochę strach powiedzieć, że ich nie ma. I jeśli pamiętacie tę opowieść – jedyną osobą zdolną żeby powiedzieć, że król jest nagi, było dziecko. Wspaniałym potencjałem dharmy jest to, że zwróci nam oczy niewinności, oczy mądrości, które widzą to, co było zawsze. Z powodu siły naszej karmy, nawyków, tendencji, procedur dostrajamy się do przesłania, które płynie z otoczenia. Niewiedza prowadzi do tego, że stajemy się częścią tłumu, przyswajamy i adoptujemy modę większości, bierzemy przypadkowy i przelotny trend za konkretną esencję rzeczy.

Jesteśmy w samsarze z powodu niewiedzy. Oznacza to, że tak naprawdę nie rozumiemy natury rzeczy. Uważamy, że rzeczy są realne, podczas gdy nie są. Raz za razem pokładamy zaufanie w ludziach i rzeczach, które nas zawodzą. Na tym polega cierpienie w samsarze. Z tej perspektywy, w której nie mamy pojęcia, „co się do cholery dzieje", jak możemy ocenić, kto jest godny zaufania i może nas stąd wyciągnąć? Oczywiście bardzo przydaje się wierzyć w praktykę i rozwinąć zdolność skupienia na jednym punkcie z zaufaniem, bo jest to potężna metoda ukierunkowania energii, przez którą możemy całkowicie wejść w medytację. Musimy jednak pamiętać, o czym powiedział Budda – prawdziwej dharmy nie da się wyrazić słowami. Wszystkie nauczane metody medytacji mają charakter taktyczny. To zręczne sposoby. Używamy ich z konkretnych powodów. Sam Budda dał taki przykład: człowiek używa łodzi, by

przeprawić się przez rzekę, ale kiedy już wyjdzie na drugi brzeg, nie ma sensu, żeby zabierał łódź ze sobą i nosił wiele mil, skoro nie ma następnej rzeki do przejścia. Niezmiernie ważne, kiedy rozmyślamy o przyjmowaniu schronienia, zrozumieć, że jest to zręczna zagrywka, sposób, w jaki zamierzamy użyć dostępnych środków, aby ułatwiły nam główne zadanie. A polega ono na dociekaniu, kim jesteśmy, kim są inni ludzie, czym jest życie i dlaczego tutaj jesteśmy? Również idea poddania się guru jest taktyczną zagrywką, nie chodzi o to, byśmy stali się niewolnikami guru. Istnieją fałszywi guru, którzy lubią mieć niewolników dla pieniędzy, seksu, władzy i powszechnych ludzkich złudzeń.

Jeśli jednak sami przyswoimy sobie dociekliwe, sceptyczne i wnikliwe podejście, ta świeżość i związany z nią brak wykluczenia mogą działać jako system wczesnego ostrzegania, zarówno wobec naszych skłonności do popadania w bezmyślną i wygodną zależność, jak i wobec tłamszących energii innych ludzi, którzy może chcą przejąć nad nami kontrolę.

Do chwili rozpoznania własnej natury wszystko dzieje się za pośrednictwem reprezentacji. Celem wszystkich nauk i praktyki dharmy jest doprowadzenie do tego bezpośredniego wyzwalającego doświadczenia. Jeśli zachowujemy je w umyśle, to skłonność, by zamienić dharmę w złotą klatkę wyrafinowanego przywiązania, może zostać odwrócona. Dostępne metody mają służyć rozpuszczeniu sztuczności polegania na wytworzonej tożsamości. Prawdziwe schronienie to wolność od sztuczności.

Buddyjskie podejście do wszelkiego rodzaju praktyk dharmy jest nastawione na cel i pragmatyczne. Pamiętam, że kiedy pierwszy raz ofiarowywałem lampki maślane, jeden z moich tybetańskich nauczycieli powiedział: „Palimy te lampki, żeby zebrać zasługę, która potrzebna jest nam, by mieć pewność, że możemy kontynuować praktykę dharmy". A potem dodał „Buddowie naturalnie nie potrzebują tych lampek, ale ofiarowujemy je, jakby ich naprawdę prag-

nęli. Mówimy: „Patrzcie, buddowie, tutaj mamy te wspaniałe lampki maślane, dajemy je wam. Przybądźcie prosimy, i przyjmijcie ten piękny dar". Ale przecież uważa się, że buddowie są już całkowicie spełnieni, więc nie będą się niesamowicie ekscytować tym zaproszeniem. Oni przychodzą kierowani współczuciem dlatego, że my prosimy. Gdybyśmy jednak myśleli, że przychodzą tylko ze współczucia dla nas, czulibyśmy się nieco przygnębieni. Musimy zatem wierzyć, że kiedy ofiarowujemy te piękne rzeczy, oni naprawdę się cieszą. Są niezmiernie zadowoleni i wówczas zsyłają promienie tęczowego światła, które w nas wpływają i oczyszczają nasze złe czyny, by złagodzić nasze poczucie siebie. Praktyka zmniejsza poczucie oddzielenia między podmiotem a przedmiotem.

Takie podejście to rodzaj manipulacji albo – jeśli wolicie – sposób na zmianę zakresu reprezentacji, dzięki czemu, powoli, gdy ofiarowuję lampki maślane, mogę zacząć myśleć, że mam z buddami coraz to lepszy związek. Uwierzywszy, że buddowie wiedzą o mnie coraz więcej, staję się regularnym dostawcą lampek, i dzięki temu mogę się przekonać oraz doświadczyć, że coś się dla mnie wydarza. Stosujemy podejście cechujące prawdę relatywną, aby ułatwić rozpoznanie autentycznej prawdy absolutnej.

Ta polega na przekonaniu, że od zawsze wszyscy mamy naturę buddy, rdzenny wymiar nieskończonej otwartej obecności. Chociaż natura buddy nie ma koloru, kształtu ani wielkości, nie ma cech, przez które moglibyśmy ją określić jako istniejącą jako coś konkretnego, mimo to możemy ją sobie wyobrazić jako swoistą kulę, która została przykryta fałszywymi poglądami i unikami. Mogę na przykład wierzyć, że jestem naprawdę bezwartościowym człowiekiem. Mogę uważać, że większość ludzi mnie nie lubi, bo jestem bezwartościowy, głupi i okrutny. Częściowo tak myśleć z powodu tego, co inni mi powiedzieli w dzieciństwie, a częściowo na podstawie reakcji innych ludzi, kiedy się z nimi kontaktuję.

Sądzę, że ludzie dość często nie kochają samych siebie. W trakcie mojej praktyki psychoterapeuty poznałem wielu pacjentów, którzy nienawidzą samych siebie na bardzo głębokich poziomach. Nie wierzą nawet, że mają prawo do istnienia. Jeśli taki pogląd leży u podstaw funkcjonowania, można być zbyt zawstydzonym, by pomyśleć o tym trzeźwo. To zbyt przerażające, by dało się o tym myśleć, a jednak jest tym, co ogranicza. Jeśli takiej osobie powiemy: „Czy wiesz, że tak naprawdę jesteś całkowicie oświecony, a twój umysł jest w stanie czystego światła?", nie będzie to miało większego sensu.

W taki właśnie sposób prawda absolutna, która jest całkowicie otwarta i zawiera również chmury niewiedzy, nie jest doświadczana przez tych, którzy skupiają się tylko na chmurach. Wykorzystuje się te praktyki w rodzaju ofiarowywania lampek maślanych, mówienia modlitw, składania pokłonów, udawania się na pielgrzymki, aby przeciwdziałać tej zaciemniającej niskiej samoocenie. Niska samoocena, nienawiść do siebie samych, kołują wokół nas niczym wirująca masa karmicznych myśli i reakcji, ukrywając naszą czystą naturę. Z perspektywy zwykłej osoby to, że jestem bez znaczenia, jest realne, a to, że mam naturę buddy, jest tylko złudną bajeczką. Tymczasem z perspektywy prawdy absolutnej to posiadanie całkowicie doskonałej natury jest prawdą, a myśli, że jestem nic nie wart czy ograniczony, to iluzja. Te poglądy są w zupełnej sprzeczności. Począwszy od prawdy relatywnej, robimy te wszystkie rzeczy, by gromadzić zasługę, aż dochodzimy bliżej do punktu, w którym możemy przeskoczyć do bezpośredniego rozpoznania absolutnej natury.

Poniższa medytacja to prostsza i bardziej dostępna praktyka, która pomoże nam zbadać te kwestie. Usiądźcie rozluźnieni i skupcie się na oddechu. Jeśli się rozproszycie, to łagodnie zwróćcie uwagę znowu na oddech. Kiedy pojawi się poczucie skupienia na tym, jak oddech wchodzi i wychodzi, kiedy nie ma innych myśli, pozwólcie

sobie na pytanie: „Jakiego kształtu jest mój umysł?". Powracajmy raz za razem do skupiania uwagi na oddechu, odczujmy, kto obserwuje oddech, kto jest świadomy tego skupienia uwagi na oddechu i jaki kształt ma ta obecność, która wydaje się skupiać na oddechu.

Dzięki temu możemy mieć poczucie, że jest to nowy sposób podjęcia tego pytania. Jeśli pytamy zbyt intensywnie, jeśli odkrywamy, że się wpatrujemy, to znów wzmacniamy podział na przedmiot i podmiot. Stajemy się kimś, kto patrzy na coś lub czegoś szuka. Jeżeli podejmujemy to pytanie, jeśli to robimy regularnie, dochodzimy do momentu, kiedy zapytywanie samo jest obecne w chwili pojawienia się obecności. I jesteśmy w stanie rozpoznać w tej chwili patrzenia, czym jest to, na co patrzymy. Tradycyjnie mówi się, że jesteśmy w stanie ujrzeć własną twarz. Oczywiście, nigdy nie widzimy swojej twarzy bezpośrednio, jedynie w lustrze, w szklanym lustrze albo w lustrze czyjejś reakcji. Ale tutaj, poprzez to pytanie, jest tak, jakbyśmy widzieli siebie bezpośrednio, nie spoglądając na siebie, ale w tę chwilę, w której się stajemy. W taki sposób pytanie zmienia się w schronienie – ukazuje niedualne doświadczenie.

ROZDZIAŁ 15

PRZEKAZ DHARMY

Uczenie się i nauczanie

Nauczanie dharmy oznacza pomoc innym w rozpoczęciu i kontynuowaniu praktyki dharmy. Do wykonania tego zadania konieczne są nam różne omówione w pismach cechy. Przede wszystkim trzeba samemu mieć pewnego stopnia zrozumienie dharmy i swobodnie umieć korzystać z jej bogactwa. Trzeba mieć doświadczenie studiowania i praktykowania, by – kiedy się wyjaśnia być w stanie naświetlać sprawę z różnych perspektyw, aby inni ludzie mogli znaleźć punkt zaczepienia. Jeśli zrozumiałeś bardzo wąski zakres nauk dharmy, to twój przekaz może trafić tylko do niewielkiej grupki, a inni ludzie, gdy będą słyszeć, że *to* ma być dharma, mogą pomyśleć: „Och, dharma nie jest dla mnie". Zatem nauczyciele, którzy przyjmują bardzo wąską perspektywę, mogą tak naprawdę zniechęcić ludzi do dharmy. Nakładanie własnych ograniczeń na innych bywa raczej szkodliwe.

Co się tyczy uczniów, myślę, że często pojawia się pewna idealizacja, fantazja czy też pozytywne przeniesienie, w którym nauczyciel staje się tym doskonałym, mającym spełnić wszystkie życzenia i usunąć wszelkie trudności. Często ma to służyć jako kompensacja pewnych deficytów związanych z życiowym doświadczeniem. Może, na przykład, nie mieliśmy dobrej relacji z matką czy ojcem, przez całe życie czuliśmy się samotni i smutni i zawsze szukaliśmy

kogoś, kto się nami zaopiekuje. To zupełnie zrozumiałe, ale niebezpieczeństwo polega na tym, że ktoś taki jest bardzo podatny na zranienia. Kiedy tak rozpaczliwie czegoś pragniemy, trudno spokojnie i przejrzyście ocenić cechy osoby, którą wybieramy na duchowego przewodnika. Można liczyć na dobroć i szczodrość nauczycieli, ale jeśli szukamy kogoś, kto powie: „Dobrze, już dobrze kochanie, wszystko w porządku, świetnie ci idzie", takie pragnienie ukojenia może łatwo wpędzić zarówno ucznia, jak i nauczyciela w rodzaj związku, który nie służy dharmie. Dharma ma na celu raczej budzenie niż zapewnienie komfortu.

Nauczyciel dharmy bardziej niż matkę przypomina szkolnego nauczyciela. Jeśli pragniemy mamy, która zawsze jest w domu i mówi „O, kochanie, czy coś złego ci się przytrafiło? To okropne!", to możemy czuć się zagubieni, kiedy nauczyciel podejmie działania mające nas obudzić. Jeśli rzeczywiście pragniemy utulenia, to lepiej poszukać gdzie indziej. Dharma rozpoczyna się od świadomości cierpienia, a wyzwolenia od niego szukajmy poprzez badania i poszukiwania, a nie zapewnianie wygody. Kiedy zatem myślimy o nauczycielach, bardzo ważne, by przyjrzeć się własnemu procesowi, własnej sytuacji i dostrzec, jakiego rodzaju potrzeby staramy się zaspokoić. Jeśli mamy problem z nogami, niezbyt przyda nam się wizyta u fryzjera. Musimy wiedzieć, czego chcemy. Jeśli chcemy, by ktoś skupił się na nas, takich, jakimi jesteśmy, to może lepszą drogą będzie terapia, w której ktoś jest opłacany za to, że siedzi i okazuje wyrozumiałość.

Może tego właśnie chcemy: mieć kogoś, kto nas wysłucha, będzie wspierał i uspokajał. Możemy to osiągnąć, gdy przyłączymy się do jakiejś grupy terapeutycznej. Mężczyźni i kobiety spotykają się tam, by otrzymać trochę psychicznego wsparcia i zrozumienia. Te potrzeby są zupełnie normalne, nie są złe czy błędne, mogą jednak przesłonić praktykę dharmy. Dlatego pierwszy krok polega zawsze na obserwowaniu siebie i zbadaniu własnej sytuacji.

Zanim wyruszymy w drogę, zwłaszcza długą i trudną, rozsądnie jest się przygotować, rozwinąć trochę przejrzystość, siłę mięśni, sprawność i tak dalej. W podróży bardzo często trzeba znosić trudności, więc jeśli bardzo pragniemy wygód, faktyczne zadanie polegające na przebudzeniu się będzie raczej trudne. Celem jest dobre samopoczucie dla wszystkich przez cały czas, ale na początku zwykle można czuć się zagubionym, pomieszanym, niespokojnym, nieodpowiednim – jest tak wiele do zrobienia, a nasze zasoby są tak ograniczone.

Jak już wspomniałem, lepiej porównać nauczyciela dharmy do szkolnego nauczyciela niż do matki. Powiedzmy na przykład, że chcemy się nauczyć greki. Gdyby nauczyciel był bardzo wspierający, ale nie poprawiał nas, kiedy robimy błędy gramatyczne, nie na wiele by się to zdało. Mielibyśmy z nim sympatyczną relację, ale nie nauczylibyśmy się greki. Musisz być więc przygotowani, że ktoś nam powie: „Wiesz co?! To jest do dupy! Dalej, musisz przyswoić trochę słówek. To jest gramatyka. Uczyłem cię tego w zeszłym tygodniu. O co ci chodzi? Albo uczysz się greki albo nie i marnuję swój czas".

Myślę, że te kwestie to część naszej rzeczywistości tutaj, że na tych odosobnieniach dharmy spotykamy się w jakimś celu. Musimy się zastanowić, czy rzeczywiście chcemy tu być?, co mamy do zrobienia?, jeśli jesteśmy tutaj, to dlaczego nie robimy tego, co powinniśmy?, skoro jesteśmy tacy senni, to może za późno kładziemy się spać?, gdy zasypiamy w czasie sesji medytacji, jaki mamy w tym udział? Musimy przemyśleć własną sytuację: na czym polega zadanie?, dlaczego się go podjęliśmy? i jakie potrzeby, które wnosimy ze sobą do tego zadania, mogą je przesłonić? Skoro mamy pragnienie miłości, przyjaźni i towarzystwa, nie ma w tym zupełnie nic złego – niemniej nasze dharmiczne otoczenie to przestrzeń, gdzie mamy się obudzić, więc może nie być najlepszym miejscem na zaspokajanie takich potrzeb. Grupy praktykujących są, mam nadzieję, przyjacielskie i wspierające, jeśli jednak, gdy wchodzimy do takiej grupy, oczekujemy tylko przyjaźni, jest to w sprzeczności z podstawowym zadaniem.

Celem w praktyce dharmy jest rozwinięcie przejrzystości, ponieważ budda nauczał, że niewiedza prowadzi do przywiązania, a przywiązanie do cierpienia. Musimy się obudzić i dostrzec to, co jest, a to oznacza nabranie większej bystrości i jasności. Oznacza też szukanie nauczycieli, którzy rzeczywiście mogą nam pomóc zrozumieć rzeczy na poziomie intelektualnym, na poziomie emocjonalnym i na poziomie praktyki. Nie jest istotne, czy ci nauczyciele cieszą się wielką reputacją, najważniejsze, że wywierają na nas wpływ. Ich zadaniem jest pomóc nam zrozumieć naturę naszego umysłu. To o to chodzi.

Guru jako metoda

Niektórzy nauczyciele, aby przekazać dharmę, używają głównie słów. Tworzą rodzaj trójkątnej relacji między sobą, uczniem a dharmą, gdyż działają jako czynnik wspierający, jako duchowy przyjaciel, który pomaga uczniom odnieść się do nauk. Niemniej czasami nauczyciele budują intensywny diadyczny związek z uczniem, któremu przekazują dharmę. Guru staje się wówczas metodą, a związek z guru *jest* samą praktyką dharmy. Nauczyciel (a jest to prawie zawsze on) ukazuje się w świecie jako ktoś, kto ma realizację, bezpośrednią obecność.

Ale później uczeń dostrzega, że guru wydaje się zachowywać bardzo zwyczajnie, bardzo „nieoświecenie". Powstaje sprzeczność. „To jest osoba, która coś zrozumiała, a jednak zachowuje się jak dupek. O co chodzi?". Możemy wtedy wieczorem nad szklaneczką piwa spędzić wiele interesujących godzin na obgadywaniu nauczycieli, bo wielu z nich robi zabawne rzeczy. Łatwo poszerzyć swój zbiór osądów i zabawnych anegdot. W ten sposób zostajemy po prostu na poziomie zwykłych konceptualizacji, które już mamy – i czasami jest to zabawne.

Prawdziwe pytanie brzmi: czy jesteśmy w stanie użyć guru jako przestrzeni dla integracji naszych osądów z pewną otwartością? Wczoraj przyglądaliśmy się samowyzwoleniu, temu, że kiedy rozluźniamy przywiązanie, pojawia się dużo przestrzeni. Wówczas cokolwiek się pojawi, dobre czy złe, rozpuszcza się bez śladu. Kiedy więc dostrzegamy, że nauczyciel coś schrzanił, i natychmiast się na to rzucamy jak na zdobycz, wołając na głos „Hej, hej, hej, wiecie, co oni zrobili...", to zwyczajnie praktykujemy przywiązanie. Zostaliśmy schwytani w pułapkę własnej percepcji.

Jasne, że ludzie zwani guru nie zawsze działają bezbłędnie. Tak naprawdę, zwykła prawda relatywna jest taka, że wskutek przejawień niewiedzy i karmy guru mogą postępować naprawdę bardzo źle. Ale dla nas jako praktykujących – skoro guru jest naszą metodą, będąc jednocześnie kretynem – oznacza to tyle, że kiedy gówno spada na nas, zmienia się w czekoladę. Tak się spotyka błogosławieństwo guru z naszym własnym zrozumieniem. Nieważne, jak gówniane i śmieszne rzeczy robią ludzie – jeśli bierzemy za siebie odpowiedzialność, my sami praktykujemy, to będziemy spełniać pragnienia guru – nawet jeśli guru nie może spełnić swoich własnych. Guru jest punktem, w którym samsara zmienia się w nirwanę. Jeśli wierzymy, mamy zaufanie, że cokolwiek robi, jest czystą formą naturalnego stanu (dharmakają), to cały świat ukaże się nam jako wolna od wysiłku gra nieskończoności umysłu guru.

Mówi się w odniesieniu do praktykujących, że im silniejszych pięć trucizn (głupoty, pożądania, gniewu, dumy, zazdrości), tym więcej potencjału, by w pełni urzeczywistnić je jako pięć mądrości. Podobnie guru, który budzi nas bezpośrednio własną energią, stawia nas w obliczu sprzeczności, których nie potrafimy rozwiązać kategoriami swojego ego, udziela nam wspaniałego błogosławieństwa – nawet jeśli w danej chwili tak to nie wygląda. Takie doświadczenia możemy odnaleźć w biografiach wielkich joginów, jak Milarepa.

Czy błędy guru są metodami nauczania, czy wyrazem ich własnego pomieszania, naprawdę trudno stwierdzić, i dla poważnego praktykującego to bez znaczenia. Skoro pojawia się irytacja, to znak dualistycznych myśli – jeśli w tę myśl uwierzymy, jesteśmy w samsarze, omawiamy błędy innych. Jeśli w tę myśl nie uwierzymy, ale pozwolimy jej się samoistnie wyzwolić, nie powstaje konstrukcja, nie ma samsary, a w tej przestrzeni zostaje ukazana prawdziwa natura tego, co się pojawia.

W tym kontekście posiadanie dziwacznych nauczycieli jest o wiele lepsze niż posiadanie przykładnych nauczycieli. Jak powiedział Patrul Rinpocze, twoje zaburzenia, szaleństwo własnego umysłu, jest najlepszym przyjacielem, ponieważ im bardziej szalony masz umysł, kiedy praktykujesz i rozpoznajesz ten ruch jako energię, tym potężniej ukierunkowuje on cię na obecność. Jeśli damy sobie tę przerwę na bycie obecnym i obserwowanie, jak nasze przywiązanie i nasze osądy przychodzą, możemy dostrzec, w jaki sposób się gmatwamy, używając tej samej energii, która samoistnie się uwalnia, kiedy się rozluźniamy. Niemniej ten pogląd wymaga od nas wielkiego zaangażowania w praktykę dharmy, wystarczająco dużego, by stratować zwykłe nawyki oceniania. Jeśli nie mamy chęci czy możliwości, by zaangażować się w ten rodzaj przekształcenia, to o wiele lepiej wybrać nauczyciela, którego zachowanie jest zawsze czytelne w ramach naszych istniejących już kategorii i pozostaje w granicach naszej moralności.

„Dlaczego guru bije swoją żonę?" Nie wiem dlaczego. To ich sprawa. *Oni* to muszą ustalić. Są dorośli. Jeśli chcą tak żyć, to mogą. Nas natomiast interesuje fakt, że mamy problem, ponieważ posiadaliśmy ramy, w których trzymaliśmy guru, a teraz guru wypadł z ram. „Zły guru! Wracaj do ramki! Dopasuj się do moich wyobrażeń na temat tego, jak ma wyglądać świat!".

Z naszych dotychczasowych rozważań wynika, że nie da się utrzymać tego rodzaju kontroli. Świat *nie jest* pod naszą kontrolą. Możemy

jedynie próbować zrozumieć sposób, w jaki się przejawia, co znowu nie wyklucza możliwości, że ludzie będą idiotami. Dupki pozostaną dupkami. Ludzie będą okrutni, szkodliwi, niemili, wykorzystujący, chciwi, samolubni – wszystko to jest na świecie i musimy nauczyć się dawać sobie z tym radę. Przez pełne integrowanie doświadczenia w obecność, w odpowiedzi nieustannie powstaje współczucie.

Wielu ludzi powiedziałoby, że długotrwała relacja z innym to główna duchowa praktyka. Dla niektórych ludzi małżeństwo to bardzo dobra ścieżka: zmaganie, by pozostać blisko kogoś, widzieć jego/jej błędy, ale ciągle próbować kochać i pozostawać otwartym na tę osobę. A miłość ciągle poddawana jest próbie, bo ktoś coś schrzani, coś powie, coś zrobi albo nie zrobi; i dryfujemy od miłości do nienawiści, od nienawiści do miłości. I wtedy musimy przejść do innego rodzaju miłości, takiej, która mówi: „Tak to już jest. Akceptuję to. To jest moje życie i dość w nim przestrzeni, by pozwolić innym być takimi, jacy są".

Na pewnym poziomie jest to dość podobne do idei dzogczen polegającej na porzuceniu zaangażowanej świadomości, która liczy punkty, na rzecz obecności, która po prostu jest z tym, co się dzieje, w pełni przytomna i bez miejsca, by się ukryć. Uczestnictwo w grze zamiast siedzenia na ławce i komentowania.

Kiedy zaczynamy wiązać swoje życie z życiem nauczyciela, odkrywamy, że one nie pasują i jednocześnie jakoś pasują. Dostajemy coś dobrego i dostajesz coś złego. Co z tym robimy? Jeśli próbujemy to uporządkować na zewnętrznym poziomie, możemy utknąć na karuzeli nadziei i lęków. Trzeba raczej znowu odnieść wszystko do praktyki. W ten sposób guru stanie się wsparciem dla praktyki, nie na podobieństwo matki ziemi, która nas podtrzymuje nieskończoną miłością i współczuciem, ale jako ktoś, kto łapie nas za nos i łaskocze nasz mózg, aż czemuś odpuścimy.

Tradycyjnie uważało się, że trzeba wielu lat, aby sprawdzić potencjalnych nauczycieli. Przez cały ten czas teoretycznie my też po-

winniśmy studiować dharmę, by mieć przejrzyste kryteria oceny. Przyswojone poglądy dharmy powinniśmy przenieść na nauczyciela, by zobaczyć, czy temu odpowiada, czy rzeczywiście coś zrozumiał i czy jest w stanie nawiązać z nami relację. Nawet jeśli nauczyciel ma wspaniałe cechy, ale nie ma z nami autentycznego związku, to trochę jakbyśmy dryfowali w przestrzeni.

Dobrze o tym wiemy, że ludzie mogą zostać do tego stopnia przytłoczeni przez swoją publiczną personę, iż *de facto* stają się nieobecni. Ekstremum takiej sytuacji to na przykład Greta Garbo, którą tak bardzo pochłonęła jej persona, że zgubiła samą siebie. To się może przydarzyć także nauczycielom. Oni często są bardzo reklamowani i wciągani na publiczne stanowisko, na którym stają się centrum wielu oczekiwań, a to może okazać się trudne do zintegrowania z praktyką. Pojawia się wiele nadymającej presji, która albo zostanie uwolniona w praktyce, albo znajdzie swoje ujście poprzez ego. Przestrzeń medytacji jest jedynym skutecznym antidotum na tę presję bycia wciągniętym w pozycję czegoś, co jest pożądane przez innych. Oddzielenie podmiotu od przedmiotu to początek samsary, a to jest prawdziwe w odniesieniu do zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Jeśli się tak zdarzy, to zamiast integracji obecności z przejawieniem wszystko, co się ukazuje, jest reakcją na innych, którzy są postrzegani jako realni i oddzielni.

Dlatego tak bardzo, bardzo ważne jest zbadanie tej sytuacji przy użyciu dharmy. *Nasze* życie jest ważne. W strukturach hierarchicznych pojawia się fantazja, że jedynie życie nauczyciela jest cenne. Istnieją modlitwy o długie życie nauczycieli, ale powinniśmy mieć także modlitwy o długie życie uczniów, bo bardzo dobrze, jeśli nauczyciel długo żyje, ale równie dobrze, jeśli uczniowie żyją długo. Jeśli guru dożyje dwustu lat, ale wszyscy jego uczniowie umrą w ciągu roku od chwili spotkania go, niewielki z tego pożytek. Z pewnością wiemy, jak wygląda kult jednostki istniejący w reżimach totalitarnych, w których życie przywódcy jest uważane za o wiele ważniejsze

niż życie zwykłych obywateli. Każde działanie lidera postrzega się jako niezmiernie znaczące, podczas gdy życie zwykłych ludzi zostaje sprowadzone do pozycji numerków w systemie. Antidotum wobec takiej struktury polega na tym, by każdy szanował własne życie i opierał się zarówno zastraszeniu, jak i pokusom ideologii. Dlatego tak ważne, by być krytycznym, dorosłym i w zwykłych relacjach zachować bardzo przejrzyste, dojrzałe i trzeźwe nastawienie.

I jednocześnie, w praktyce, niezmiernie istotne jest stać się bezbronnym i zagubionym małym dzieckiem i modlić się do guru ze łzami w oczach i z otwartym sercem. Dlaczego? Bo to praktyka, technika medytacji. To metoda. Nie znaczy wcale, że guru, do którego modlimy się ze łzami w oczach, nie jest także skomplikowaną istotą, której zachowania trudno zrozumieć. To bardzo ważne. Istotne, by nie mieszać prawdy relatywnej z absolutną. Na poziomie absolutnym guru jest metodą, która pomoże nam przekształcić siebie. Na poziomie relatywnym powinniśmy być może zachować dużą ostrożność. Guru może okazać się bardzo szalony i chciwy i pozbawić nas wszystkich pieniędzy.

Połączywszy te dwie prawdy, mamy szansę urzeczywistnić, że wszystko, co guru robi, jest dobre (patrz: rozdział piąty), i dzięki temu zrealizować wrodzoną doskonałość, która się pojawia. Jest to błogosławieństwo guru.

Praktykowanie dharmy wymaga wiary i zaufania, ale wymaga także osądu, zwłaszcza, że dla nas dharma jest również importem kulturowym. Jeśli poświęcamy temu życie, w co się pakujemy? Co jest kulturową wyściółką, a co esencjonalną praktyką? Wątpię, czy znajdziemy na to szybką odpowiedź, jako że dharma zawsze istnieje w ramach kultury. Dzięki naszym zainteresowaniom i decyzjom nowa kultura dharmy rozwinie się na Zachodzie. Ale w tym okresie przejściowym musimy dokonać przeglądu opcji praktyki dharmy i wybrać te, które zarówno możemy, jak i chcemy praktykować – tylko takie podejście może coś zmienić.

Jeśli myślimy, że ktoś wie lepiej niż my, to potrzebujemy się zastanowić: „Skąd mogę wiedzieć, że oni wiedzą lepiej niż ja? Skoro ja nie wiem wystarczająco, by zaufać sobie, to skąd wiem, że oni są w porządku? Jeśli ja jestem głupim dupkiem, ale uważam, że oni są wspaniali, to jak głupi dupek może decydować, kto jest wspaniały? Brak w tym logiki. Albo sobie ufam, albo nie".

Pytanie: „Jeśli jednak chcę sprawdzić nauczyciela, to przecież nie otworzę mu mózgu jak pomarańczy i nie zajrzę, co jest w środku. Mogę jedynie widzieć jego działania, to, co mówi i jak postępuje. Jeśli mam nauczyciela, który bije ludzi, to skąd mam wiedzieć, że jest urzeczywistniony...?".

Nie ma znaczenia, czy nauczyciel jest urzeczywistniony, czy nie. Liczy się, czy pomaga *tobie*. O to chodzi. Jeśli wywiera na ciebie wpływ, korzystnie cię zmienia, może to jest znak jego realizacji. Kluczową rzeczą jest relacja: co do niej wkładasz i co z niej wyciągasz. Jeśli zachowanie nauczyciela cię niepokoi, zawsze możesz zapytać: „Dlaczego tak się gniewasz? Dlaczego bijesz ludzi?". Może ci powie albo cię zbije [śmiech]. Wtedy musisz pomyśleć: „Co się dzieje?".

To, co korzystne dla jednej osoby, może nie być takie dla innej. Nikt nie jest wszystkim dla wszystkich. To prawda. Każdy zajmuje jakiś mały kącik tego świata. Kto zatem rzeczywiście pomaga *tobie*? Musisz pomyśleć: „Czy skoro nauczyciel mnie bije, a ja jestem szczęśliwa, czy to znaczy, że jestem masochistką?". Musimy być podejrzliwi wobec samych siebie. Dlaczego? Bo chcemy osiągnąć oświecenie. Odpowiedź na nasz świat nie leży gdzieś tam, nie ma jej tutaj, jest w relacji. Spotkałem bardzo wielu lamów, a wciąż jestem sobą. Więc jasne – ci faceci nie byli tak wspaniali [śmiech]. Gdyby wystarczyło, że guru dotyka naszej głowy, a my się oświecamy, to dawno bym to osiągnął, ponieważ wielu guru dotykało mojej głowy, polewało mnie wodą, robiło różne rzeczy.

Rzeczywistość ma się tak, że potrzeba naszego wysiłku, musimy wykorzystać guru jako sposób. Gdy polegamy na guru, angażujemy

się w potężne pole intersubiektywności, które możemy wykorzystać w naszej medytacji, by rozpuścić sztuczną dychotomię podmiotu i przedmiotu. Zarówno my, jak i guru mamy moc, odmienną – przez ukierunkowanie intensywności tej relacji przebudziliśmy się do tego, czym rzeczy są. Gdyby guru potrafili ratować ludzi przez patrzenie na nich, to by to robili. Nie ma jednak prostej magii, ludzie nie są zbawiani, nie są oświecani, nie są szczęśliwi, każdy się zmaga.

Dla nas różnica polega na tym, że dzięki dharmie zmagania stają się ukierunkowane i bardziej skuteczne, poprzez wiarę, oddanie i obecność nauczyciela. Dzięki testowaniu nauczyciela, studiowaniu tekstów, byciu świadomym złożoności systemu, odnajdujemy drogę, by poradzić sobie z trudnościami, które nieuchronnie się pojawią. Na zwykłym poziomie potrzebujemy rozwinąć podstawowe zaufanie do nauczyciela, osadzenia, ścieżki i zaufanie do naszej własnej motywacji. Potem, kiedy wchodzimy w medytację, kiedy integrujemy świat z medytacją, możemy praktykować z nieskończoną przestrzennością otwartego serca.

Praktykujemy, aby stać się oświeconymi, a to zgodnie z tantryczną tradycją oznacza wyjście poza zwykłe ludzkie doświadczenie. Buddowie, oświeceni, nie są ludźmi. My także, gdy urzeczywistniamy naszą naturę buddy, doświadczamy świata i samych siebie w sposób, który nie jest ograniczony przez ludzką formę czy uwarunkowania. Kiedy umysł zostaje zrozumiany, ukazują się trzy kaje i wszystko, co się pojawia, jest doskonałe.

To jest doświadczenie będące podstawą czczenia guru. Przez stopienie się z guru w medytacji doświadczamy jedności z trzema kajami natury, którą on czy ona urzeczywistnili. Im więcej praktykujemy z guru z krwi i kości, tym więcej mamy pracy z przekształceniem całej namacalnej percepcji urzeczowionych bytów. Oto, dlaczego wiele tradycji podkreśla, że gurujoga jest lepsza od praktyk koncentracji na bóstwach. Relatywnie łatwo jest widzieć

bóstwa jako czyste, ponieważ zamieszkują wymiar sambhogakaji, gdzie wszystkie formy są świetliste i bez substancji. Są bezpośrednią świetlistą ekspresją dharmakaji, umysłu buddów. Ale w odniesieniu do guru żyjącego na tym świecie musimy się zmagać, by rozpoznać nirmanakaję, manifestację współczucia. Może to być czyste, może być burdel. Może być świetliste, może być twarde i ograniczone.

Niemniej jeśli wytrwamy w medytacji i przebudzimy się na doświadczenie guru jako obecności nirmanakaji, transformacja zmienia się z jakiegoś ideału w rzeczywistość osadzoną w codziennym życiu. W taki sposób nasze doświadczenie zostaje radykalnie przekształcone, jest faktyczna różnica. Ta diametralna różnica nie musi objawiać się na zewnątrz; wszechobecna świetlistość naszego doświadczenia nie jest widzialna dla innych. Jak mówi tekst : „Manifestacja trwa nadal, jak poprzednio" (patrz: rozdział jedenasty). Świat się kręci, my wciąż jesteśmy gniewni czy samolubni, czy jacyś tam, ale kiedy te rzeczy powstają, nie jesteśmy już w nie tak uwikłani, ponieważ pozostajemy w kontakcie z ich nieograniczoną podstawą. A zatem świat otwiera się i rozpuszcza przez cały czas, zamiast być wciąganym w solidne istnienie. W taki sposób pojawia się przestrzenność, proponująca nam inny sposób życia, wolny od głodnego, uwikłanego, chciwego nastawienia, które cechuje ludzkie istoty.

Urzeczywistnianie własnego umysłu jako guru

Chciałbym powiązać guru z tym, co Patrul Rinpocze mówi o użyciu słowa *Phat!* Jest ono metodą, która wprowadza nas we własny umysł.

Nauczyciel wprowadza nas w metodę, a metoda wprowadza nas we własny umysł. Różni się to od systemu tantrycznego, w którym – jeśli chcemy praktykować medytację Tary – idziemy do nauczyciela i prosimy o inicjację w formę Tary. Nauczyciel udziela inicja-

cji, która łączy nas z Tarą, i jesteśmy w stanie podjąć tę praktykę. Przez stapianie się z Tarą stopniowo się oczyszczamy i zaczynamy doświadczać tożsamości z nią. To trochę jak wymiana telefonów – chcemy mówić z Tarą, ale musimy poczekać, aż operator-guru nas przełączy.

W dzogczen jest nieco inaczej. Kiedy nauczyciel wprowadza nas w naturę umysłu, wyjaśnia, czym ona jest, a także bezpośrednio medytuje razem z nami. Nazywa się to *Ngotro*. *Ngo* znaczy *prawdziwa natura*, a *tro – wprowadzać*. Jest to wprowadzenie we własną naturę poprzez słowa i wspólną medytację. Czasem otwieramy się na tę obecność, a czasem nie, a to zależy od naszego uwarunkowania. Ponieważ nie możemy dostawać przekazu od nauczyciela, za każdym razem, gdy go potrzebujemy, musimy znać metodę, a Patrul Rinpocze mówi, że jest nią *Phat*.

Jego słowa można tak streścić: „Nie rozumiesz własnego umysłu. Jest zasłonięty. Myśli i uczucia przykrywają cię, a ty identyfikujesz się z tym przykryciem, jakby było twoją prawdziwą naturą. Próbujesz coś dojrzeć, ale to zbyt trudne i wariujesz. Nie martw się. Każdy ma ten naturalny otwarty stan, jest on absolutnie dany. Bez wątpienia każdy go ma, a to znaczy, że ty także. Aby się przebić i to rozpoznać, wszystko, czego potrzebujesz, to rozluźnić się w spokojnym miejscu, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał, i całą energię pchnąć w użycie słowa *Phat*, z pełną wiarą: »Tu jest moja prawdziwa natura, zasłonięta, a ja chcę się przedrzeć. Chcę przeciąć te bzdury i zobaczyć, jakie rzeczy naprawdę są.«"

Tak jakbyśmy mówili do przyjaciela po kłótni: „Słuchaj, musimy o tym natychmiast pogadać. Usiądź! Chcę to wyjaśnić". I przecinamy to lepkie pomieszanie, aż pojawi się nieco przestrzeni, a związek może iść naprzód. Mówimy do naszego umysłu: „Odetnij te bzdety!". I przebijamy się, raz za razem, aż pojawi się luka.

Jak mówi Patrul Rinpocze, jest otwarty stan szoku, *hedeła*, całkowity brak myśli. W tym momencie możemy poczuć się zagubie-

ni i uciec do myślenia, by to uporządkować, albo możemy znowu uderzyć i znowu, aż przebijemy się przez pomieszanie i pojawi się rozpoznanie.

W tradycji istnieje wiele opowieści o tym, jak guru coś robi i wszyscy osiągają oświecenie. Ale to chyba nie zdarza się zbyt często! Zwykle ludzie udają się do małych jaskiń i sami pracują. Guru i nauczyciele mogą nam pomóc, ale to my sami, na własnym siedzeniu, musimy praktykować. A tu jest praktyka, o której Patrul Rinpocze, wielki jogin, powiedział, że bardzo pomaga. To bardzo interesująca rola nauczyciela, bardzo autentyczna, kiedy wiąże on ucznia z praktyką, której ten może użyć, by bezpośrednio otworzyć siebie.

W pewnym sensie sprawa leży w naszych rękach. Nie zależy od czyjejś mocy. Jeśli zrozumieliśmy tę praktykę i chcemy ją podjąć, nic nas nie zatrzymuje, z wyjątkiem własnych mentalnych mechanizmów. Nikt nie może tego za nas usunąć. Żadne błogosławieństwa nie dadzą nam motywacji, jeśli my sami nie zapragniemy. Możemy zniechęcać siebie cały czas. Zasadniczym powiązaniem, pierwszym guru jest nasz własny umysł. Oto, dlaczego w tradycji dzogczen przyjmujemy schronienie także we własnym umyśle. Przyjmowanie schronienia w guru jest użyteczne, ponieważ guru ma nas wesprzeć w zrozumieniu *naszego* umysłu. Niezbyt natomiast pomaga pojmowanie guru jako interesującej osoby. Rozumienie guru jedynie *jako* naszego umysłu jest pożyteczne. Jeśli rozpoznamy, że guru *jest* naszym umysłem, to bardzo pomaga.

To właśnie miał na myśli Milarepa, gdy powiedział: „W dniu, w którym zrozumiałem mojego guru, zrozumiałem własny umysł". Kiedy Marpa był rozgniewany, wymagający i tak dalej, Milarepa myślał na jego temat wszystko, co tylko możliwe, miotany w wirze nadziei i lęków. Ale dzięki sile zaangażowania i mocy urzeczywistnienia Marpy, połączył się z trzema kajami Marpy, a rozpoznając jego naturę, rozpoznał swoją.

Mieć guru to jak mieć kamień w bucie. Nie pozwala zasnąć. Sprawia problemy, zaburza. *Każdego dnia* mam jakieś zabawne myśli o moim nauczycielu. *Każdego dnia* martwię się czymś, co robi, tym czy tamtym. Staje się soczewką, przez którą widać, jak bardzo jestem uwikłany w dualistyczne myśli – on jest jak termometr mojego duchowego zdrowia.

ROZDZIAŁ 16

CZTERY CECHY RZECZYWISTOŚCI

Spójrzmy na istotę poglądu dzogczen. Nauki dzogczen dzieli się na trzy serie: *semde*, *longde i mengagde* (*upadesia*). Nauki semde dotyczą głównie poglądu na temat rzeczywistości. Longde koncentruje się na takim przekształceniu energii, by doświadczenie poglądu semde dało się utrzymać w różnych sytuacjach. Mengagde natomiast prezentuje esencję jednego i drugiego, ukazane poprzez doświadczenie medytacji joginów.

Padmasambhawa w tekście *Sangag Lamrim* (*Sang-ngag Lamrim*), *Poziomy Tantry*, daje opis natury umysłu jako rzeczywistości. Tybetański termin to *Nae-lug*, co znaczy *sposób pozostawania*, czyli jakie rzeczy są, świat jako doświadczenie. Upraszczając, możemy odnosić się do tego jako do rzeczywistości. Ma ona pewne cechy czy też aspekty.

Rzeczywistość, jak mówi Padmasambhawa:
1.jest niedualna,
2.powstaje bez wysiłku,
3.jest czysta od zawsze,
4.jest pierwotnym stanem buddy.

*1.Zacznijmy od **nieudalności** i zastanówmy się, co to znaczy.*

Dzogczen podoba mi się między innymi dlatego, że pozwala mi myśleć. W buddyzmie tybetańskim jest bardzo wiele do nauczenia się, możemy przyjmować wiedzę i upychać w siebie mnóstwo informacji. Z punktu widzenia dzogczen powinniśmy natomiast pytać, poszukiwać i dogłębnie badać rzeczy. Nie jest to coś, co można łyknąć jak pigułkę. Pogląd musi do tego stopnia zostać wchłonięty we własne istnienie, że staje się sposobem bycia. Ten pogląd nie określa żadnego specyficznego postępowania czy zachowania. W tantrze możemy nauczyć się różnego rodzaju antidotów na stany mentalne czy sposobów postępowania w różnych sytuacjach. Bierzemy coś, co było na zewnątrz, w instrukcjach nauczyciela, zapamiętujemy, a potem stosujemy w tradycyjnej formie, jako sposób na daną sytuację.

Ale w przypadku dzogczen, ponieważ wszystko jest dozwolone, nie można projektować z przeszłości. Zamieszkujemy wierzchołek czasu, nieskończoną obecność, w której załamują się trajektorie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Wszystko, co wiemy z przeszłości, pozostało tam, gdzie było. Nie potrzebujemy stosować tego w przyszłości, by mieć orientację, co się dzieje. Każda chwila jest całkowicie otwarta, przynosi ze sobą to, czego potrzebujemy, a zatem wszystko jest możliwe. Wtedy odnosi się do nas mahajanistyczna definicja oświecenia *Mi-nae-pae Nja-ngan Lae-dae-pa*, oświecenie, które nigdzie nie spoczywa. Jest rozluźniona otwartość na grę świata, trwa taniec stawania się, przyjemny i samoistnie wyzwalający, nie zaś hipnotyzujący i zamykający w potrzasku.

Niedualny oznacza, że w gruncie rzeczy nie da się znaleźć punktu oddzielenia między dwoma rzeczami albo podmiotem i obiektem. Do tej prawdy dochodzimy przez badanie. Kiedy przyglądamy się przedmiotowi albo podmiotowi, co znajdujemy? Niezmiernie

ważne w tym wypadku, byśmy zbadali tę kwestię sami, a nie zwyczajnie polegali na cudzych stwierdzeniach i konkluzjach.

Tutaj, na Zachodzie, ciąży na nas klątwa czasownika *być*. Języki europejskie mają bardzo silne czasowniki wskazujące na ostateczne istnienie. Czasownik *być* wydaje się ustanawiać status *rzeczy*, do której się odnosi. Faktycznie, sama koncepcja *rzeczy* w dużej mierze wynika z polegania na czasowniku *być*. Naturalnie, rodzimy się w strefie danego języka, dorastamy w niej, a język jest częścią naszej karmy. Elementem zbiorowej karmy, którą obecnie ucieleśniają języki europejskie, jest rozwój kapitalistycznego materializmu. Ten pogląd obejmuje świat we władanie za sprawą bardzo silnej identyfikacji z pożądanymi przedmiotami, które można nazwać.

Języki indoeuropejskie określają relację podmiotu i przedmiotu głównie w kategoriach władania (*language of mastery*). Ta moc nazywania obiektów sprawia, że bardzo trudno zakwestionować niezależny status obiektu. Jest tak, jakby podmiot i przedmiot były utrzymywane osobno przez bardzo potężny czasownik.

Zrozumienie niedualności w dzogczen osiągamy poprzez badanie natury podmiotu i przedmiotu. Kiedy mówię „jest mi gorąco", kim jest ja, któremu jest gorąco? Jeśli nie wiem, kim jest ja, któremu gorąco, to przez cały czas siebie nabieram. Niekwestionowane użycie języka jest jednym z głównych determinantów naszej karmy. Można zatem zobaczyć w Chomskim bodhisattwę. W zachodniej kulturze jest bardzo wiele fascynujących i wspaniałych rzeczy, a nauki dzogczen są na to otwarte. Dzogczen nie jest ścieżką prowadzącą do określonego kulturowego czy religijnego wykluczenia i przejęcia majątku. Przez rozłożenie na czynniki pierwsze różnych uprzedzeń ułatwia raczej większą otwartość i docenienie wszystkiego, co się pojawia.

Pytanie brzmi: jak dochodzimy do prawdziwej wiedzy? Tylko przez dociekanie. Wiara to bardzo słaba forma poznania. Podstawową drogą do dzogczen jest zadawanie pytań: skąd przychodzą myśli?, gdzie pozostają? dokąd idą?, jakiego są koloru?, jaki mają

kształt?. Warto się zmagać z tymi pytaniami, ponieważ stanowią jedną z głównych dróg prowadzących do momentu realizacji, momentu przebudzenia niewyrażalnego rozpoznania.

Znowu, jeśli przemyślimy kwestię języka, mówimy językiem, który wykształcił się w interakcjach ze światem, światem pozornie realnych substancjalnych przedmiotów. Słowa, których używamy do jego opisu, tak naprawdę stwarzają go na poziomie odczuć i doświadczeń. Zmieniamy język w samych siebie i używamy go, by nadać znaczenie temu, kim jesteśmy. To niesie ze sobą ogromną siłę urzeczowiania. Tymczasem niedualny pogląd, który powstaje z badania natury umysłu, widzi, że podmiot i przedmiot mają tę samą podstawę. Podstawa zaś nie ma początku ani końca, wierzchołka ani dna. Kiedy jej szukamy, nie możemy niczego znaleźć. A jednak jest nieustającym źródłem wszystkiego, włącznie z nami.

Kiedy podejmujemy te pytania, nie jesteśmy w stanie niczego znaleźć. A jednak z tej nicości wyłania się wszystko. Bezpośrednio widzimy, że nie ma żadnego innego miejsca, z którego wszystko mogłoby się wyłaniać. A zatem istotą sprawy, kiedy zaczynamy tego typu medytację, jest otwarcie się na prawdziwe poszukiwania. Wymaga to zdolności rozpoznania sytuacji, w której opieramy się na własnych uprzedzeniach, i pchnięcia do przodu naszych dociekań, tak byśmy mogli uświadamiać sobie, na czym opiera się nasze zwykłe poczucie świata. Dzięki temu otwiera się doświadczenie bezpodstawnej podstawy, otwartości, która ukazuje się jako wspaniały, niezrodzony świat.

W dzogczen większość medytacji odbywa się z otwartymi oczami. Nie potwierdza to więc rozłamu między nami a światem. Medytacja jest szansą docenienia świata w postaci pluszczącego przepływu między dwoma punktami nicości: nic wewnątrz, nic na zewnątrz, a pomiędzy – migoczący moment współobecności.

W taki sposób możemy dojść do rozpoznania, że cały świat to jedna wielka sfera pustki. W tym środkowym punkcie czy na tej

środkowej drodze, samsara jawi się jako owoc powagi i utwierdzania, a nirwana jako owoc rozluźnienia i gry. Nasze doświadczenie pozostaje niezrodzone, ponieważ kiedy spoglądamy na tego, kto doświadcza świata, niczego nie możemy znaleźć – gdy zaś patrzymy na zewnątrz, wszystko żyje i migocze, nie posiada jednak zdefiniowanej osobnej substancji, bowiem zmienia się z chwili na chwilę. To odkrycie nie umiera i nie zostaje przerwane – skoro rzeczy nigdy się nie narodziły i nigdy nie rozpoczęły niezależnych osobnych bytności, to nie ma nic, co może umrzeć.

Tradycyjnie przedstawia to metafora lustra. Kiedy spoglądamy w lustro, niczego tam nie znajdujemy. Lustro wydaje się puste, lecz sama jego powierzchnia zawsze lśni i jest pełna obrazów. Obrazy wyglądają realnie, a jednak nigdy się nie narodziły, nie możemy ich oddzielić od całej sytuacji. Brak im tego niezależnego, osobnego bytu. Tradycyjnie mówimy, że wszystkie rzeczy istnieją w łonie wielkiej matki, pustki.

A jednak obraz jako taki trwa nieustannie, wciąż gra, zmienia się i przekształca. Kiedy uczepimy się jakiejś definicji siebie, w miarę jak świat prowadzi swoją grę, próbujemy wycofać się z tańca, bo chcielibyśmy zachować tę melodię, którą grano zeszłego roku. To już jednak następna płyta, nie umiemy do niej tańczyć, i bum! – ktoś nas potrąca, czujemy ból i gorączkowo próbujemy zapanować nad sytuacją.

Dzogczen zachęca, byśmy pozostali w tańcu, pozwolili sobie na zmiany, na bycie niezrodzonymi jak cała reszta.

Jeżeli zaangażujemy się w pytania: skąd pochodzą myśli?, gdzie pozostają?, dokąd odchodzą?, skąd ja pochodzę?, gdzie pozostaję?, dokąd idę? – i tak naprawdę wnikniemy za ich pośrednictwem w naturę siebie samych – kim jestem?, czym jestem? – i pojawi się konkretna odpowiedź, to znak, że musimy się rozluźnić. Dzięki temu poczucie „jestem tym, jestem tamtym" staje się gestem w zabawie, który sam się rozpuszcza i ukazuje drogę do lśniącego przebudzenia, że „jestem i tym, i tamtym, i wieloma, wieloma".

Każda z definicji lub tożsamości staje się chwilą doświadczenia, którą możemy się cieszyć, nie zaś konkretnym pojęciem determinującym przyszłość. Wszystko, co się pojawia, jest nietrwałe. Jedyne, na czym można polegać i co się nie zmienia, to niezrodzona obecność, a tej nie da się schwytać jako istniejącej osobno rzeczy. Paradoksalnie zabrzmi to może właśnie jak ideologiczne stwierdzenie, ale obecność wskazuje, że jeśli porzucimy ideologiczne postawy, ukazać się może żywe doświadczenie.

Otwiera ono drzwi dla współczucia. Jeśli bowiem zaczynamy rezygnować z tej naszej całej ciężkości, poczucia winy, przygnębienia i negatywnych opinii o sobie, często odkrywamy, że nasza odmiana powoduje u innych gniew, że się zmieniliśmy, że nie jesteśmy tak poważni i pełni problemów, jak do tej pory. Być może już mieliście okazję tego doświadczyć.

Współczucie sprawia, że pozostajemy w tańcu stawania się i zapraszamy innych, by dołączyli. I jednocześnie nie pozwalamy, by ktoś wyłączył muzykę. Świat nie jest poważnym miejscem, ale poważni ludzie potrafią zamienić go w piekło. Szczególnie ci o twardych i określonych poglądach – naprawdę trzeba na nich uważać. Najlepszy, być może, sposób to nie dać się schwytać w przekonania, przez kwestionowanie i pytania powodować wyrwy, w których może zaistnieć szczera komunikacja. Zgodnie z niedualnym poglądem każdy, kto jest obecny w tym świecie, nie jest oddzielny od nas. Zadanie nie polega na kontrolowaniu i nawracaniu innych, ale na zachowaniu siebie i innych w polu gry, zabawy tego świata.

Utrzymanie otwartej obecności oznacza włączanie Saddama Husseina we wszystko, co robimy, włączanie wszystkich we wszystko, co robimy. Cała radość, szczęście i swoboda są dostępne dla wszystkich.

2. Druga jakość rzeczywistości, tego jak jest, to spontaniczność.

Tybetańskie słowo na określenie spontaniczność brzmi *Lhundrup*. *Lhun* oznacza pagórek, a *drup – tworzyć*, *przybyć* albo *pojawić się*. Jest to coś, co pojawia się całościowo i natychmiast, nie jest stwarzane krok po kroku.

Jednym z wielkich brzemion, jakie dźwigamy, jest odpowiedzialność za siebie i otoczenie, w którym żyjemy. Wielu ludzi w zrozumiały sposób angażuje się w ekologię i to, co się dzieje w świecie. W kategoriach prawdy relatywnej to niezmiernie ważne. Jednak, być może, niektórzy z nas mieli to doświadczenie w medytacji, na końcu medytacji, że rzeczy dzieją się same.

Z punktu widzenia dzogczen świat, jakiego doświadczamy cały czas, znajduje swoje miejsce samoistnie i bez wysiłku. Aby to w pełni zaakceptować, aby nie czuć sprzeczności ze względu na swoje przekonania, opinie i osądy, musimy być w stanie uznać doskonałość każdego momentu, zaakceptować fakt, że przyjmuje on najlepszą z możliwych postaci. Doskonałość, o której mowa, jest inna niż dualistyczne poczucie dobra, jakie istnieje tylko przez zestawienie z tym, co złe. Auschwitz był również aspektem spontaniczności buddów. Ale to nie jest nasz zwykły sposób widzenia – z perspektywy prawdy relatywnej to, co tam miało miejsce, było naprawdę przerażające i możemy rozpatrywać te wydarzenia jako rezultat wielu karmicznych sił.

Kiedy jednak patrzymy z perspektywy relatywnej, pozostajemy w obszarze prawdy relatywnej. Aby wejść w wymiar wyzwolenia, otwartości, w której wszystko jest naprawdę inne, musimy zaniechać umiejscawiania siebie w ramach dualistycznego poznania, w formach kulturowych postaw i religijnych przekonań. Jeśli jednak pozwalamy odejść tym wartościom i punktom odniesienia, powstaje odczucie zaburzenia, zawieszenia. Żyjemy przecież w świecie, który

odzwierciedla struktury rozbudowane wokół specyficznego poczucia siebie. Żywimy wartości i przekonania, które pomagają nam rozróżniać między dobrem a złem.

Idea spontaniczności oznacza natomiast, że świat doświadczany jest jako gra, promieniowanie otwartej obecności jako takiej. Wszystko, co się pojawia, ma taką samą wartość – wartość bycia doskonałym i całkowitym, takim, jakie jest. Jeśli potrafimy temu zaufać, możemy odrzucić obowiązek nadawania wszystkiemu sensu.

Aby wkroczyć w ten pogląd, powinniśmy porzucić przywiązanie do wiedzy kulturowej, wiedzy na temat tego, jakimi rzeczy powinny być, eksperckich przekonań, nad którymi tak ciężko pracowaliśmy. Nie chodzi zatem wyłącznie o porzucenie negatywnej wiedzy, którą mamy. Powinniśmy również zaniechać naszego przywiązania do polegania na pozytywnych przekonaniach, na sposobach, dzięki którym możemy ulepszać świat swoim ciągłym zaangażowaniem.

Kluczową kwestią jest nasza motywacja. Czy chcemy pomagać innym ludziom i dlaczego? Może widzimy kogoś, kto ma problemy, i czujemy impuls, by mu pomóc. Zgodnie z prawdą relatywną może to być dobre, bo ludzie naprawdę cierpią. Jeśli jednak postrzegamy drugą osobę jako realną i wobec niej kierujemy swoje dualistyczne intencje, ta dualistyczna orientacja wypacza naszą pomoc. Bo równie dobrze może być jakiś podtekst, coś pod skórą, pod powierzchnią, co na poziomie zewnętrznym napędza naszą motywację. Ten podtekst to nasze przekonania, nasze poczucie tego, co jest dobre, a co złe, nasza aktualna kulturowa i emocjonalna ramka, którą prawdopodobnie nałożymy na innych, i wykorzystujemy ich, by podtrzymywali nasze przekonania.

W instrukcjach dzogczen ten rodzaj subtelnych myśli, które szemrają pod powierzchnią, porównuje się często do strumyków, na jakie możemy trafić na podmokłych łąkach. Płyną pod trawą, niewidoczne na powierzchni, ale jeśli zaczniemy kopać, odkryjemy nieustanny strumień wody. Podobnie, pod powierzchnią naszych

świadomych intencji, płynie cała rzeka przekonań, osądów, śladów karmicznych i nastawień. Płynie chwila po chwili, niepostrzeżenie, ale skutecznie.

Zagadnienie ruchu z przeszłości w przyszłość jest niezwykle ważne w dharmie. To centralny temat w ramach koncepcji współzależnego powstawania, polegającego na tym, że podstawowa przyczyna cierpienia, niewiedza, pozwala powstać naszej świadomości, która pozwala powstać naszym doświadczeniom bycia w świecie, które pozwalają powstać naszemu zaangażowaniu, które z kolei prowadzi do cierpienia i nasilenia niewiedzy. Każda przyczyna wywołuje skutek, który z kolei sam staje się przyczyną dla dalszych skutków. Ta dynamiczna siła napędza nasze zapracowane zaangażowanie w świat rzeczy. Każde uwikłanie się nie prowadzi jednak do satysfakcji, ale do większego głodu i pragnienia, i napędza nas z tego momentu w następny i dalej w kolejne odrodzenia. Wszystkie ścieżki dharmy to metody na przerwanie tego łańcucha przyczyn i skutków.

Jedną z bardzo potężnych metod jest ślubowanie bodhisattwy, w którym dokonujemy nowego rodzaju zobowiązania, kształtujemy nową intencję: „Będę pomagać wszystkim czującym istotom, poświęcę dla nich swoją energię". Dzięki temu, zamiast rozpraszać swoją energię, pogrążając się w przelotnych fascynacjach, obieramy intencję, która nadaje nam określony kierunek. To bardzo pomocne, bo otwiera serce, uwalnia wielkie ciepło i sprawia, że doceniamy inne istoty.

Nie jest to jednak takie proste, jak być może brzmi, bo musimy zmierzyć się z pytaniem: jak *naprawdę* komuś pomóc? Wielkie pytanie! Skąd możemy wiedzieć, co tak naprawdę pomoże drugiej osobie? Jak, wychodząc z mojej percepcji świata w stronę percepcji świata, jaką ma druga osoba, mogę jakoś to uporządkować i zrobić coś, co naprawdę spowoduje zmianę, pomoże w znaczący sposób na dziesięć żywotów do przodu?

Z perspektywy dzogczen najważniejsze, jest zawsze kwestionować treść, zawartość rzeczy, które jawią się jako substancjalne i osobne. Kiedy coś się ukazuje i wydaje się sensowne, trzeba to poddać pod wątpliwość i nie wskakiwać w sieć przekonań, w które nas wciąga. Patrul Rinpocze w komentarzu do trzech stwierdzeń Garaba Dordże porównuje ten proces do pisania na wodzie. Kiedy piszemy na wodzie, coś istnieje przez chwilę i rozpuszcza się. Co znaczy, że pozwalamy wszystkiemu powstawać i mijać, bez lgnięcia do tego i bez zamieniania tego w betonowe płyty.

My jednak chcemy być niczym Mojżesz, iść w góry i dostać listy w kamieniu, by mieć coś trwałego i wiecznego. Ale, jak wskazywał Budda, wszystko jest nietrwałe.

Budda jest bardzo, bardzo wywrotowy. Zobaczyć świat oczami Buddy oznacza wielkie zaskoczenie.

Jedną z pierwszych nauk, jakich C. R. Lama mi udzielił, było: „Budda nie jest miłym człowiekiem" – i przez wiele lat zgłębialiśmy to razem. Myślę, że bardzo mi to pomogło, chociaż byłem już czasami naprawdę zmęczony, bo prościej by było trafić w jakieś przyjemne i bezpieczne miejsce. Ale wtedy powstałoby określone terytorium. W tantrze oświecenie opisuje się jako przybycie do *Tsen-sa* Dordże Czanga, bezpiecznej fortecy Wadżradhary. Tak, jakbyśmy po przybyciu połykali klucz – nikt już nie wejdzie, a my nie potrzebujemy wychodzić. Nareszcie bezpieczni.

To wyobrażenie może nam dać wielkie poczucie bezpieczeństwa. Skoro zmagaliśmy się latami, życie za życiem, raz za razem, to wreszcie docieramy do miejsca, które jest naprawdę w porządku. Można to jednak zakwestionować. Jak często mówi C. R. Lama, wszystko jest nietrwałe, nawet oświecenie. Nie chodzi jednak naprawdę o to, czy oświecenie jest nietrwałe, czy nie. Chodzi o to, czy potrafimy żyć z tą możliwością, że oświecenie jest nietrwałe, że nie ma bezpieczeństwa, żadnej gwarancji, nic do zyskania, tylko ścieżka nieskończonej obecności. Bo inaczej skończymy jak ci turyści,

co zwiedzają Europę z całą masą przewodników po każdym miejscu. Kiedy wjeżdżają do twojego miasta, wiedzą o nim więcej niż ty, choć spędziłeś tu czterdzieści lat. Wszystkie szczegółowe i fachowe informacje, jakie mają, może pokierują ich do ważnych punktów, ale mogą też stać się przeszkodą dla prostego doświadczenia spaceru ulicą i odkrywania tego, co jest.

Pogląd spontaniczności polega na odwróceniu się od pewności, jaką daje nagromadzona wiedza. Nie wiemy, co przyniesie przyszłość, musimy poczekać, żeby to odkryć. Trzeba się rozluźnić, przezwyciężyć ten niepokój, który wywołuje u nas ciągłą aktywność. I skoro chcemy odkryć, czym coś jest, musimy patrzeć, patrzeć i nie próbować wiedzieć, co mamy zobaczyć.

Wiele czasu spędzam w galeriach sztuki, gdzie patrzę na obrazy. Zauważyłem coś takiego: wielu ludzi patrzy na obraz przez jakąś sekundę, potem nachyla się, by sprawdzić, kto go namalował, i jeśli zna nazwisko, patrzy raz jeszcze, a jeśli nie, idzie dalej. Oni nie wiedzą, jak po prostu patrzeć, zatem nie mogą widzieć. A to dlatego, że chcą zobaczyć coś ważnego. Nie wiedzą jednak, jak określić, czy coś jest ważne, o ile nie przeczytają, że autorem jest ktoś sławny.

Spontaniczność dotyczy niewchodzenia w tę grę. Spontaniczność to otwarcie się na wszystkich poziomach na to, co się pojawia, bez uprzedzeń. A jeśli powstanie osąd, możemy być na niego otwartym, nie pogrążać się w nim, ale uświadamiać go sobie. Jest zatem luka, która pozwala nam samym i światu pojawiać się i mijać bez przeszkód.

3. Teraz rozpatrzymy trzeci z czterech aspektów rzeczywistości, Ka-dag, pierwotną czystość, czystość bez początku.

Ka znaczy *początek*, ale tu – początek bez początku, *Da* natomiast znaczy *czysty*. Ten termin wskazuje na prostą ideę: od samego początku wszystko było czyste. A rzeczy są czyste dlatego, że nigdy się nie narodziły. Możemy sobie wyobrazić na przykład hologram, trójwymiarowy obraz. Jeśli rzucimy na niego psie gówno, nie przyklei się, bo nic tam nie ma!

Skoro rzeczy od zawsze były czyste, znaczy to, że nie ma niczego oddzielnego, nie ma osobnej substancji, esencji w niczym. Dlatego żadne ze zjawisk nie ma zdolności plamienia innego. Splamienie pojawia się, gdy dana rzecz zostaje zepsuta, zaatakowana w swej naturze przez kontakt z inną rzeczą, która ma naturę przeciwną. Ale w ramach tego poglądu wszystko, wszędzie i zawsze, było niezrodzoną grą pustki. Nie zostało dotknięte dualistycznym poglądem osobnych bytów posiadających różne esencje.

Nasza kultura sugeruje nam postrzeganie rzeczy jako osobnych i realnych. Na przykład małe dziecko jedzące lody. Jest dość zaabsorbowane tym doświadczeniem i nagle zdaje sobie sprawę, że trochę lepkości zostało na rękach. Zaskoczone spogląda w górę. Wtedy ktoś podchodzi, wyciera je i mówi, jak to się strasznie ubrudziło. Uczy się zatem, że tej kleistości nie powinno tu być. Może i ważne, żeby ubrania dziecka były czyste, ale jest ta chwila, kiedy patrzy ono na swoje ręce, jest pewne zdumienie, jakaś otwartość na to, co jest, która gubi się, gdy już wiemy, że jest to brud i jest on zły.

Każda rzecz w chwili powstania jest całkowicie czysta, zupełnie świeża, a potem nagle coś zostaje nałożone, jakiś osąd, wiedza, i to pośrednictwo plami daną chwilę. W tekstach dzogczen jest wiele technicznych terminów, jak świeżość, nagość, surowość – mają one wspierać doświadczenie wolne od uprzedzeń. W jednej ze swoich książek Du-

dziom Rinpocze pisze, że powinniśmy widzieć świat jak małe dziecko w wielkiej świątyni, zdumione i oczarowane. Wtedy między naszym doświadczeniem, otwartością a światem nie ma nic zapośredniczonego – jest ono surowe, nagie, niczym nie przykryte. W każdym momencie świat jest świeży i nowy i jednocześnie nadchodzi nasza karma, nasze nawyki, uprzedzenia – wszystko z naszej przeszłości dociera do tej świeżości. Wtedy zwykle skłaniamy się ku przeszłości właśnie, a świeżość zostaje automatycznie i natychmiast zakryta. Przeważnie pozostajemy nieświadomi cudu, jaki zniweczyliśmy.

Wszystkie metody buddyjskiej medytacji działają tak, by otworzyć wyrwę między świeżością chwili obecnej a ciężarem przeszłości. W dzogczen, aby stworzyć tę przestrzeń, używamy sylaby *Phat!* Odsuwamy graty i doświadczamy *Ka-dag*, pierwotnej czystości.

4.Czwartym aspektem rzeczywistości jest pierwotny stan buddy, Ye Sang-gye.

Gdybyśmy od zawsze nie byli oświeceni, to skąd by przychodziło oświecenie? Gdyby miało skądś nadejść, wciąż przynależałoby do dyskursu dualizmu, byłaby to znana śpiewka, jak wołanie: „Mamo, mamo, ratuj mnie!". Z jakiegoś miejsca przyszłyby dobre rzeczy, żeby zastąpić złe rzeczy, które mamy teraz. Ale jak te dobre rzeczy mogłyby być tym samym, co my, skoro przychodzą z innego miejsca? W tantrze praktykujemy stapianie formy bóstwa wypracowanej przez naszą medytację *Dam-tis-gpa* z czystą formą wyłaniającą się z krainy buddy, *Ye-she-pa*. W ten sposób to, co wytworzone, oczyszcza się w tym, co naturalne, dane. Metoda ta służy uporaniu się z faktem, że w celu osiągnięcia oświecenia musimy podejmować wysiłek, a jednocześnie, jeśli oświecenie zostaje z wysiłkiem wypracowane, jest czymś nietrwałym, bo wszystko, co powstałe z wielu przyczyn, jest nietrwałe.

Dzogczen skupia się jednak na naturze buddy, na stanie buddy jako czymś, co już jest, od zawsze. Skoro jest dane, jest tu od zawsze, to jak możemy je do czegoś dodawać albo od czegoś odejmować. Dlaczego mamy zajmować się konstruowaniem czegoś, co już jest? Najpierw jednak musimy odkryć to, co jest, zanim będziemy się mogli rozluźnić. Musimy tego naprawdę posmakować.

ROZDZIAŁ 17

TRZY STWIERDZENIA GARABA DORDŻE

Trzy stwierdzenia Garaba Dordże stanowią jedno z najprostszych i najbardziej precyzyjnych wyrażeń podstawowego poglądu dzogczen. Brzmią one:

1.Bezpośrednie rozpoznanie własnej natury.
2.Niepozwalanie sobie na rozproszenie.
3.Zaufanie i trwanie w ten sposób.

Jest wiele metod dharmy służących rozpoznaniu własnej natury, jak połączenie się z umysłem guru podczas formalnego przekazu, inicjacji albo praktyki. Rozpoznanie może się także pojawić spontanicznie w czasie słuchania wyjaśnień, podczas orgazmu, pielgrzymki albo w jakiejś przypadkowej sytuacji.

W tantrze kluczowy moment dla rozpoznania natury umysłu ma miejsce, kiedy bóstwo rozpuszcza się w sercu medytującego. Zmienia się ono w kulę ze światła i sam medytujący również staje się kulą światła. Przedmiot wkroczył w podmiot, a podmiot stopił się z przedmiotem. Ta sfera światła kurczy się stopniowo, aż staje się całkiem maleńka i ostatecznie znika w przestrzeni. W tym momencie, o ile praktyka została wykonana z niezachwianą uwagą, wszystko, co wspiera dualistyczną świadomość, znika, świadomość nie ma się zatem, na czym oprzeć i również znika. Dzięki temu powstaje bezpośrednie doświadczenie otwartości, niewyrażalna nie-

rozdzielność obecności i pustki. Wszystko, co się wtedy pojawia, jest widziane jako manifestacja otwartego wymiaru obecności. Bezpośrednie rozpoznanie własnej natury oznacza zdolność wejścia w ten moment, w ten punkt, bezpośrednio, frontowymi drzwiami, i pozwolenie sobie na powrót na łono otwartej obecności.

W naszych zwykłych podmiotowo-przedmiotowych interakcjach świadomość nieustannie zawłaszcza wzorce przejawiania, tak jakby nią były. Mam na myśli to, że kiedy coś się pojawia, natychmiast rozstrzygamy czy to jestem ja czy nie ja. Powiedzmy na przykład, że siedzimy w medytacji i pojawia się wrażenie, które zaczynamy identyfikować jako „boli mnie kolano". Możemy wziąć sobie tę koncepcję i ją rozwijać: „Ten ból w kolanie jest okropny. Nasila się. Jeśli się nie ruszę, to moje kolano chyba odpadnie". Możemy również przyjąć ten ból, którego doświadczamy, obserwować go, dać mu przestrzeń by był tym, czym jest. Kiedy otworzy się ta luka, w której jesteśmy w stanie obserwować pojawianie się bólu, on się zaczyna zmieniać i przekształcać. Często jednak, jako że tak naprawdę nie wierzymy w nietrwałość, wyobrażamy sobie, że jeśli się nie ruszymy, ból pozostanie na zawsze. Jeżeli potrafimy rozwinąć wiarę i zaufanie do nietrwałości, będziemy wiedzieli, że wszystko, co się pojawia, przeminie. Dlatego, gdy się tylko rozluźnimy i pozostaniemy otwarci, możemy mieć pewność, że ból zniknie. Jestem przekonany, że mieliście wiele tego typu doświadczeń. Danego zjawiska można w tym momencie doświadczać jako siebie albo innego, dlatego tak ważne jest, jak je etykietujemy i nazywamy. Nasza zręczność w wymyślaniu nazw i etykiet nie jest jednak istotna, na tym poziomie interakcji można „manipulować przy zjawiskach" tylko, jeśli uwikłamy się w postrzeganie zjawiska jako czegoś konkretnego.

Kiedy Garab Dordże podkreśla znaczenie rozpoznania własnej natury, zachęca do czegoś, co jest poza zwykłą identyfikacją siebie wzmacnianą w ramach samopotwierdzającej funkcji języka. Rozpo-

znanie własnej natury to rozpoznanie natury, która nigdy nie może zostać zawłaszczona jako ja. Oto, dlaczego ten moment jest tak radykalny, taki wywrotowy – on wrzuca percepcję w całkiem nieznany wymiar. A jednak tej chwili percepcji przypisany jest nowy porządek, nowa struktura, dzięki której znaczenie jest wywoływane albo ukazane, znaczenie jest przyrodzone samej tej naturze[86].

Rozpoznanie własnej natury to zajęcie swojego miejsca w ruchu obecności, która przenika wszystkie zjawiska. Naprawdę osadzamy się w świecie. To znaczy, że nie przyjmujemy pozycji przeciwko światu ani nie zmierzamy poprzez świat, ale istniejemy *jako* świat. Pojawia się wielkie ukojenie, ponieważ wolni od brzemienia samych siebie, jako osobnych istnień, możemy teraz naprawdę przynależeć. Gdzie byśmy się nie udali, nie jesteśmy nigdy samotni, bo zawsze pozostajemy częścią tego, co się akurat wydarza. Taki jest owoc rozpoznania własnej natury.

Zjawiska ukazują się dalej jako ruch myśli, odczuć i wrażeń. Jeśli znów ześlizgniemy się w odnoszenie się do zjawisk jako do czegoś innego, to jesteśmy na nowo uwikłani w triadę podmiotu, przedmiotu i związku między nimi. A ta wiążąca relacja przechodzi przez filtry czy też zostaje przyprawiona pięcioma truciznami głupoty, niechęci, przyciągania, dumy i zazdrości.

Te aromaty i inne związane z nimi smaczki stwarzają szczególne napięcie w relacji między postrzegającym podmiotem a postrzeganym obiektem. Jako że przywykliśmy rozpoznawać specyficzne przyczyny dla określonych konsekwencji czy manifestacji, to jeżeli pojawia się coś, co powoduje pewien dysonans, często próbujemy odnaleźć jego przyczyny i je usunąć, by znowu osiągnąć harmonię. Te wysiłki bardzo nas angażują. A ponieważ każda myśl i działanie

86 Naturalna świadomość, ta natychmiastowa obecność ma również aspekt poznania. Jak ją nazywał Tulku Urgyen Rinpocze, jest to puste poznawanie (ang.*empty cognizance*) (U. Rinpocze *Tęczowy obraz*, Wydawnictwo NORBU 2008) (przyp. tłum.).

wywołuje własne karmiczne konsekwencje, mimochodem ciągle krążymy po samsarze.

Kiedy ma miejsce rozpuszczanie, dzięki tej luce, jaka pojawia się poprzez medytację otwartej przestrzeni obecności, następuje moment stopienia podmiotu z przedmiotem, i wyłaniają się one razem w zupełnie odmiennej relacji. Niemniej stare nawyki przyjmowania określonych postaw wobec określonych zjawisk nie kończą się w tym momencie. Najważniejsze na tym etapie, to rozpoznać, że kiedy wyłania się dana postawa, nastawienie – ona sama jest przejawieniem otwartej obecności. A zatem nieważne, co się pojawia, i tak wiemy, że na pewno ma jedną jedyną podstawę.

Ta jedyna podstawa dla wszystkiego to nieskończona sfera, *Kun-szi*. Kun-szi jest dokładnie momentem między samsarą, czyli wymiarem dualistycznej podmiotowo-przedmiotowej percepcji, a nirwaną, otwartością integrującej obecności. Jeśli rozpoznamy, że wszystko, co się pojawia, ma tę samą podstawę, znika różnica, która mógłby tworzyć napięcie między podmiotem a przedmiotem. To trochę jak nauka tai chi. Często ludzie, którzy zaczynają ćwiczyć, mają energię ulokowaną gdzieś ponad tym miejscem (*tan-tien*), i jeśli ich pchnąć, to się przewrócą albo przesuną. Stopniowo dzięki praktyce ich energia osiada, aż wreszcie znajduje się w brzuchu. Mają silniejsze centrum, stają się bardziej elastyczni, ale nie wytrąceni z równowagi. Jeśli pojawia się nacisk czy pchnięcie, mogą je przyjąć bez utraty równowagi.

Dopóki jesteśmy uwikłani w podmiotowo-przedmiotową percepcję, nie możemy mieć żadnego centrum poza ciągłym ruchem, mającym na celu samopotwierdzanie: „To jestem ja, to jestem ja, to jestem ja".

Kiedy praktykujemy medytację, na przykład poprzez obserwację przerw między pojedynczymi myślami i otwartości, zachodzi coś, na kształt osadzenia się środka ciężkości, a my łączymy się z otwartym wymiarem, którego nie da się zmienić w nic konkretnego.

Gdy utrzymujemy ten nowy środek ciężkości, nowe centrum, wobec różnych zjawisk, czy jest to jakieś percepcyjne doświadczenie, myśl, odczucie, czy opinia, wiemy, że wyłaniają się one z tego samego terytorium, i nie wytrącają nas z równowagi. To drugie stwierdzenie Garaba Dordże ukazuje, jak ważne jest nie tracić równowagi, nie rozpraszać się i nie gubić środka ciężkości.

Pierwszy punkt dotyczył nieograniczonej przejrzystości rozpoznania własnej natury jako otwartej obecności, a nie specyficznego podmiotu. Z tego wyłania się nierozproszenie w niezmiennej otwartości. Wówczas wszystko, co się pojawia, wyzwala się w chwili pojawienia i nie staje się niczym szczególnym, nie ma zatem napięcia, które popycha obecność w stronę określonej podmiotowości.

Trzecie stwierdzenie Garaba Dordże dotyczące trwania podkreśla wagę utrzymania integracji otwartej obecności i zjawisk.

Można ująć to tak, że pierwsze stwierdzenie Garaba Dordże dotyczy głębokiej medytacji (*Nyam-zhag*). Drugie wiąże się z doświadczeniem, jakie następuje po głębokiej medytacji (*Je-thob*), czyli tego, jak radzimy sobie ze złożonością zjawisk. Trzeci punkt odnosi się do integracji obydwu, do nierozdzielności głębokiej medytacji i gry zjawisk (*Nyam-zhag Je-thob Yer-me*). W tej nierozdzielności medytacja jest ciągła i nie może się pojawić nic innego niż medytacja. Jest to nieustanne doświadczenie wyzwalania. Nie ma ciebie samotnego i reagującego na oddzielnych innych, ale jest całkowite połączenie tych dwóch, przez cały czas. Kiedy tak praktykujemy, nie sposób, by któreś ze zjawisk wytrąciło nas z równowagi. Branie jakiejś osoby, istoty czy przedmiotu za realnie osobne natrafia na zdecydowany opór. Każdy, kogo spotykamy, niezależnie od miejsca i pory, zawsze zostaje rozpoznany jako manifestacja otwartego wymiaru.

Na tym poziomie nie ma czujących istot do ratowania. Nie jest to pogląd takiego współczucia, w którym myśli się: „Jestem dobrą osobą, jaka stara się ratować istoty. Są tacy, którzy cierpią i trzeba im pomóc. Mamy coś do zrobienia, zawarliśmy tu kontrakt na okre-

śloną robotę. Ja zostanę buddą a oni będą uratowani". Zamiast tego jest urzeczywistnienie, że wszystko, co się pojawia, jest całkowicie czyste, z powodu swojej natury. Budda, który w tradycji ningmapy uosabia tę podstawę, zwany jest *Kuntu Zangpo* albo *Samantabhadra*. *Kuntu* znaczy *zawsze*, a *Zangpo – dobry*. Wskazuje to na fakt, że wszystko, co się pojawia, jest dobre. Jeśli wszystko jest dobre, to po co cokolwiek odrzucać?

Problem polega na tym, że istoty *nie* rozpoznają, że wszystko jest dobre, i zawsze odrzucają. My sami też nauczyliśmy się, jakże przewrotnie, że jeśli będziemy narzekać i utyskiwać, przyciągniemy uwagę. Cierpienie staje się rodzajem waluty obiegowej. Można innych szantażować naszym narzekaniem, by dali nam to, czego chcemy. Jeśli jednak wszystko jest dobre, co jest podstawą dla cierpienia? Jedyną podstawą cierpienia jest brak rozpoznania, że wszystko jest dobre. Z tej perspektywy, jeżeli ludzie narzekają na określone przykrości, które powstały z pewnych przyczyn, jest to oznaka ich własnego pomieszania. Gdy utrzymujemy pogląd, możemy odpowiadać na cierpienia wynikające z tego pomieszania bez angażowania się w to.

To nie jest jakiś dogmat, linia danej partii, nie jest to „wiara" ningmapów – jest to doświadczenie, które powstaje z medytacji i rozpoznania natury własnego umysłu w bardzo przejrzysty sposób. Przy nieograniczonym przejrzystym doświadczaniu własnego umysłu jako otwartego, wolnego od przywiązania i awersji i spontanicznie ukazującego to, co potrzebne, jesteśmy konkretnie chronieni od pokusy ze strony tych, co narzucają się jako szczególny przypadek, coś w rodzaju: „Moje cierpienie jest wyjątkowo ważne. Mój problem jest szczególnie interesujący". Mój nauczyciel powtarzał mi wiele razy: „Nie ma nic wyjątkowego. Wszystko jest takie samo". Jeśli uchwycimy istotę tego stwierdzenia, jeśli urzeczywistnimy to jako żywą praktykę, to współczucie wobec innych czujących istot będziemy utrzymywać dokładnie poprzez *nie*działanie w sposób,

który uwzględnia ich własne identyfikacje z przyczyną ich problemów. Kiedy rozpoznajemy nieograniczony wymiar wszystkich manifestacji, narracje cierpienia ukazują się jako odbicia w zwierciadle obecności.

We wszystkich buddyjskich tradycjach za przyczynę cierpienia uważa się niewiedzę. Niewiedza to nierozpoznanie własnej natury. Prawdziwe współczucie powinniśmy czuć dlatego, że ludzie nie znają własnej natury. I jest to prawdziwa przyczyna całego cierpienia. Jeśli rozpoznamy naturę własnego umysłu i nigdy nie pozwalamy sobie na odciągnięcie od niej, to będziemy utrzymywać stan otwartości, który daje innym możliwość rozpoznania. Trzecie stwierdzenie Garaba Dordże – *trwać w ten sposób* – oznacza, że absolutnie identyfikujemy się z Kuntu Zangpo w stanie, w którym podstawa jest doskonała, wszystkie zjawiska są doskonałe, a doskonałość ta nie ma początku ani końca. Największym współczuciem według tego szczególnego poglądu jest zatem otwartość i przestrzenność.

Pytanie: *Czy w tym poglądzie jest miejsce na jakieś wydarzenie, które może nas zaskoczyć? Odnoszę wrażenie, że jeśli utrzymujemy taki pogląd, nic nie może nas zaskoczyć.*

W komentarzu dotyczącym natury tantry (patrz: rozdział dziewiąty) Padmasambhawa tłumaczy sposób, w jaki pojawia się niewiedza, i podkreśla pewien aspekt zaskoczenia. Jest to wyjaśnienie, które można znaleźć w wielu innych tekstach ningmapy (na przykład: tekst zamieszczony w rozdziale piątym) opisujących trzy etapy rozwoju niewiedzy.

Pierwszy etap nazywa się spontaniczną niewiedzą albo współpowstającą niewiedzą. Mówi się, że przypomina doświadczenie kogoś, kto idzie po ciemku i spada ze schodów. Jest wzburzony: „Och, co się stało?!". W takiej chwili to, co się działo wcześniej, zostaje zapomniane. A kiedy tylko pojawi się pytanie: „Co się stało? Co? Dlaczego? Kto?", wyskakuje odpowiedź. Brzmi ona: „Ja". „Och, coś

mi się stało. Co to było, co *mi* się przydarzyło?". Jest natychmiastowe przesunięcie w stronę rozróżnienia podmiotu i obiektu, co prowadzi do gwałtownej interakcji między nimi.

Ta bardzo subtelna wibracja przybiera na sile i wyłania się drugi etap niewiedzy, niewiedza całkowitej identyfikacji. Polega ona na nadawaniu zjawiskom dokładnych nazw i identyfikowaniu ich. Wówczas stajemy się ekspertem, kimś, kto wie, co jest czym. Ustanowione zostaje terytorium, na którym podmiot doświadcza rzeczy, o których wie już bardzo dużo.

Z tego urzeczowiania wynika trzeci etap, kiedy to działamy w polu określonych oddzielnych zjawisk, które uważamy za realne i mamy na ich temat określoną wiedzę. Nasze subiektywne doświadczenie wywołuje przekonanie, że opis zdarzeń, jakim dysponujemy, to fakty. A jednak, ponieważ wiedza ta jest z gruntu fałszywa, działamy bez żadnego zrozumienia prawdziwych konsekwencji własnych działań. Dlatego ten etap nazywamy niewiedzą braku zrozumienia prawdziwej natury karmy. Normalnie jesteśmy w to uwikłani przez cały czas, bo działamy z przywiązaniem i rozwijamy więcej i więcej przyczyn dla kolejnych interakcji ze złożonością zjawisk. W taki sposób to początkowe zaskoczenie pierwotnej niewiedzy stwarza podstawę zarówno dla karmicznej monotonii, jak i nagłych karmicznych szoków.

Jeśli dużo się medytowało, zaczyna się odczuwać większą stabilność i rozluźnienie, a zjawiska nie są już tak problematyczne w kwestii wpływu, jaki na nas wywierają. Ale i wtedy może pojawić się szok czy trauma, który wzbudzi myślenie i głęboko zakorzenione karmiczne wzorce, z jakimi w danym momencie nie jesteśmy w stanie sobie poradzić. To trochę jak z pacjentami, których terapia trwa od jakiegoś czasu, i zyskali trochę rozeznania w tym, co się dzieje, a wtedy na przykład umiera rodzic, zakochują się albo zachodzą w ciążę, na powierzchnię wychodzą inne rzeczy i czują, że znów się zagubili.

Zaskoczenie może być dobrze odczuwane, może zniweczyć nudę, niepokój, depresję. Może to być coś nowego, świeżego, co wniesie jakąś odmianę do naszego życia. Buddyzm opisuje jednak trzy rodzaje cierpienia, a jedno z nich to cierpienie zmiany. I nie chodzi wyłącznie o zmianę z dobrego na gorsze, ale również ze złego na lepsze. Zmiany wzbudzają nadzieje i lęki, a te z kolei wzmacniają naszą skłonność, by nadawać rzeczom stałość i przywiązywać się. Ogólnie rzecz biorąc, w kwestii trzech poziomów niewiedzy, zaskoczenie, choć może nas chwilowo rozerwać, tak naprawdę umacnia struktury cierpienia.

Niemniej oświecenie też jest trochę zaskakujące, a w dzogczen jedna z bardziej powszechnych praktyk stosowanych w celu wejścia w stan rozpoznania polega właśnie na wybiciu siebie z samozadowolenia poprzez wprowadzenie w stan szoku. Kiedy niewiedza pojawiła się po raz pierwszy, weszła w reakcję z szokiem, który zasłonił otwartą podstawę. Przez ten szok nie tylko straciliśmy kontakt z nieskończonym istnieniem, ale również zapomnieliśmy, że kiedykolwiek było obecne. Ten proces przypomina trochę freudowskie stłumienie, gdy coś zostaje wyparte ze świadomości, a potem wyparta zostaje nawet ta nieobecność.

Niemniej możemy poprzez szok wprowadzić się znowu w stan, który był przed szokiem, jaki rozpoczął niewiedzę. Patrul Rinpocze (patrz: rozdział jedenasty) opisuje, jak możemy przez głośne krzyknięcie *Phat!* przerwać strumień myśli, które potwierdzają się wzajemnie, by stwarzać poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności samsary. Przez ten krzyk, szok otwiera wyrwę w myśleniu. Sposób, w jaki wiążemy i sklejamy znaczenia i treści myśli, zostaje przerwany. A w luce, która powstaje wskutek szoku, jest moment szansy na rozpoznanie własnej natury.

Kiedy dokonaliśmy tego wyłomu, wchodzimy w stan obecności, jaka nie jest już świadomością uwikłaną w poszczególne obiekty. Jest to otwarta obecność, przez którą, z której i jako która zachodzą

przejawienia. I przez to nowe zrównanie nic nas już nie powinno szokować.

Jeśli naprawdę zrozumieliśmy ten stan, nic nie może nas zaskoczyć, ponieważ znamy naturę wszystkiego, co się pojawia. Kiedy wracamy samotnie do domu wieczorem, pogrążeni we własnych myślach, a ktoś nagle pojawi się w przejściu, jesteśmy zaskoczeni. Poruszamy się pogrążeni w swoim nastroju i percepcji pustej, cichej ulicy i nagle coś przerywa ten przewidywalny wzorzec. W stanie otwartej obecności nie zalegają jednak przewidywania na temat tego, jaka będzie przyszłość. Nic nie zostaje w strumieniu zjawisk. Nieograniczona obecność jest nieprzerwana dzięki samoistnemu wyzwalaniu się wszystkiego, co się pojawia.

Kilka słów do wydania polskiego

Większość tybetańskich terminów nie ma rzecz jasna klarownych odpowiedników w językach zachodnich. Możemy się z tym uporać na dwa sposoby – posługujemy się oryginalnym terminem albo próbujemy znaleźć jakiś językowy ekwiwalent. Oczywiście każde podejście ma swoje plusy i minusy. Jeśli używamy oryginalnych terminów, na przykład słowa *rigpa*, tekst wydaje się bardziej precyzyjny pod względem technicznym, ale jednocześnie mniej czytelny. „Wtajemniczeni" będą wiedzieli, co to znaczy, ale „niewtajemniczonym" potrzebny etap „wtajemniczenia". Z drugiej strony wszelkie odpowiedniki tych terminów są zwykle obarczone innym systemem znaczeń, związanym z ich użyciem w danym języku. W swoich przekładach James Low starał się jednak oddawać sens tych kluczowych terminów, co za tym idzie, tłumaczenia polskie są dostosowane do wersji angielskiej. Jednak aby ułatwić identyfikację istotnych terminów ich tybetańskie bądź sanskryckie odpowiedniki, jakie przyjęły się już w literaturze przedmiotu, dodaliśmy w tekście w nawiasach.

KLUCZOWE TERMINY:

ang. *awarness* (tyb. *rigpa*) – obecność

ang. *consciousness* – świadomość

Tego rozróżnienia trzymamy się konsekwentnie, ponieważ jest stosunkowo łatwe do rozstrzygnięcia. Angielskie *consciousness* odnosi się do świadomości danego obiektu, w kontekście nauk buddyjskich będzie to na przykład pięć świadomości związanych ze zmysłami oraz mentalność, której obiektem są myśli.

Termin *obecność* jako tłumaczenie angielskiego *awareness* czy też tybetańskiego *rigpa*, najlepiej w języku polskim oddaje znaczenie przytomności, która jest w stanie zintegrować wszystkie zjawiska i jednocześnie wykroczyć poza nie. Sama rigpa to oczywiście coś więcej niż przytomność czy uważność.

ang. *recollection* – strumień umysłu, uważność, postrzeżenia

Jest to termin, którym określa się proces postrzegania wszystkich treści w umyśle. W rozdziale ósmym tłumaczony jest jako *uważność*, a w rozdziale siódmym – jako *postrzeganie* lub *myśli*, *spostrzeżenia*.

ang. *nature*, *aspect*, *display* – natura (w sensie tego, co dane), jej aspekt i ich przejawienie.

Te trzy terminy występują w rozdziale piątym, przy wyjaśnieniach ścieżki dzogczen. Warto zwrócić uwagę, że w wyjaśnieniach Namkhai Norbu Rinpocze tłumaczone są na angielski jako *essence, nature, energy* i przekładane na polski odpowiednio jako esencja, natura i energia. Polecam zapoznać się z ich wyjaśnieniami, jakie przedstawia Namkhai Norbu.

ang. *aspects*

Tak James Low tłumaczy trzy kaje, a w niniejszym przekładzie są to: (1) aspekt naturalnego stanu, natury, wymiar naturalny – dharmakaja, (2) aspekt lśnienia, wymiar promienności, promieniowanie – sambhogakaja, (3) aspekt, wymiar manifestacji – nirmanakaja.

Redakcja

James Low – nota biograficzna

James Low pod koniec lat 60. ukończył z wyróżnieniem studia antropologiczne na Uniwersytecie w Edynburgu. Później wyjechał do Indii, gdzie początkowo żył w grupie indyjskich sadhu. Pod wpływem spotkań z buddyjskimi nauczycielami zainteresował się tantrą buddyjską. Otrzymał nauki od Kalu Rinpocze, Czatrala Rinpocze, Kandziura Rinpocze i Dudzioma Rinpocze. Wiele lat spędził ze swoim rdzennym guru, Czime Rigdzinem Rinpocze (C. R. Lamą), w jego domu w Bengalu, kiedy mu służył mu i uczył się różnych aspektów tradycji. Studiował tybetański, literaturę i filozofię na słynnym, założonym przez Tagore Uniwersytecie w Siantiniketan, gdzie C. R. Lama był profesorem. W ciągu dziesięciu lat spędzonych ze swoim mistrzem odbywał również intensywne odosobnienia medytacyjne w Himalajach. W latach 70. i 80., po powrocie do Europy, otrzymał nauki i wskazówki od Namkhai Norbu Rinpocze.

James, pod kierownictwem C. R. Lamy, przetłumaczył na angielski wiele tekstów tantrycznych i sadhan należących do linii Dziangter i Khordong.

W roku 1976 Czime Rigdzin Rinpocze poprosił Jamesa, by nauczał i udzielił mu niezbędnych do tego przekazów linii. Od 1992 roku prowadzi wykłady i seminaria na temat buddyzmu, które łączą istotę nauk tantry i dzogczen z zagadnieniami problemów codziennego życia ludzi na zachodzie.

Obecnie pracuje jako psychoterapeuta w szpitalu w Londynie, ma także prywatną praktykę terapeutyczną. Prowadził wiele treningów psychoterapii w Wielkiej Brytanii.

W języku polskim ukazała się jego książka *Być tu i teraz* nakładem Wydawnictwa A (2005). Różne teksty i wykłady są również dostępne na stronie *http://www.simplybeing.co.uk*

W Internecie

Strona domowa Jamesa Low, autora tłumaczeń i wykładów zamieszczonych w niniejszej książce:

http://www.simplybeing.co.uk

Witryna Związku Buddyjskiego Khordong (tradycja Dziangter Ningmapy), którego założycielem i duchowym mistrzem jest Czime Rigdzin Rinpocze, autor tekstu stanowiącego czwarty rozdział niniejszej książki:

http://www.khordong.com.pl

Witryna Wspólnoty Dzogczen w Polsce:

http://www.dzogczen.pl