

Opieka nad osieroconym sobą

Wykład publiczny wygłoszony w Kolonii (Niemcy)
w ośrodku Dargjeling (Międzynarodowa Wspólnota Dzogczen)

19.04.2017

James Low

Transkrypcja: Lea Pabast
Przekład: Jan Szlagowski
Redakcja: Marzena Lizurej

Fragmenty

...pozostajemy fundamentalnie niepoznawalni, ponieważ jesteśmy zagubionymi dziećmi wszechpłodnej, wszechszczodrej matki wszystkich buddów. Łonem wielkiej matki, Pradźniaparamity, jest pustka. To znaczy, że w sercu wszystkich buddów nie ma zupełnie nic...

...Ego jest bardzo dobre w ukrywaniu się pośród energii. Tak długo, jak energia się porusza, ego jest w stanie znaleźć sobie w niej małą niszę, niewielki zakamarek, i się tam schować. Dlatego właśnie dzogczen skupia się przede wszystkim na samym umyśle – rozluźnieniu, otwarciu i byciu w przestrzeni przytomności, która jest zawsze tu i teraz...

... W tradycjach buddyjskich ignorancja oznacza aktywny proces lekceważenia prostoty tego, co jest dane, i podstawianie w zamian coraz bardziej wyszukanych smaczków określających znaczenie...

...w dzogczen skupiamy się na rozluźnieniu i otwarciu. Wówczas stopniowo odkrywamy, że przestrzeń umysłu naprawdę jest nieskończona, że jesteśmy niczym i zarazem wszystkim, oraz że nie jesteśmy już dłużej osieroceni...

Wspaniale jest tutaj być. Miałem wielkie szczęście, że mogłem spędzić w przeszłości sporo czasu z Namkhai Norbu Rinpoche i wiele się od niego nauczyłem. Widziałem, jak z biegiem lat jego dzieło rosło i rozwijało się w wielu pięknych kierunkach. To bardzo miłe uczucie być tutaj, w jednym z jego ośrodków.

Chciałbym powiedzieć dzisiaj parę słów na temat zrozumienia swojego ja, czy też ego, z punktu widzenia dzogczen. Dzogczen skupia się przede wszystkim na naturze przytomności, *rigpie*. Jest ona *wadźrą*, albo inaczej mówiąc, niezmienną podstawą naszej egzystencji. Dociera do nas niczym echo z drugiej strony góry, podczas gdy sami najczęściej żyjemy w dolinie ciemności, każdego dnia walcząc i próbując pojąć, o co tak naprawdę chodzi w naszym życiu.

Smaczki domniemanych znaczeń

Podstawę naszego problemu stanowi niewiedza, ignorancja. Niewiedza nie jest stanem, w którym się znajdujemy. Nie jesteśmy biernymi ofiarami kłątwy. Paradoks polega na tym, że ignorancją jest **aktywność** ignorowania, zaś przytomną obecnością **brak** jakiegokolwiek aktywności. Działanie, które nieustannie nas wciąga – zaangażowanie się w myśli, uczucia, percepcje, wrażenia, wspomnienia, nadzieje, plany i tak dalej – wszystkie te narzędzia i zasoby, za pomocą których próbujemy nadać sens naszej egzystencji i znaleźć pełen znaczenia sposób na życie, stają się narzędziami naszego samoograniczenia i zaciemnienia.

Myśli, wspomnienia i uczucia nie są złe same w sobie. Wszystko zależy od tego, jaką mamy z nimi relację. Nasze ego, nasze osobiste poczucie ja, przypomina sierotę. Ogólnie rzecz biorąc, słowo „sierota” odnosi się do dziecka, którego rodzice nie żyją. W przeszłości osierocone dzieci były narażone na wiele niebezpieczeństw. Nie miały nikogo, kto by je obronił i często doświadczały wielu nadużyć. Losem sieroty jest odnalezienie własnej drogi.

Dokładnie tak samo jest z nami, gdy się rodzimy. Nawet jeśli dziecko przychodzi na świat w dobrze funkcjonującej rodzinie i otrzymuje miłość oraz życzliwość, bardzo rzadko intencje rodziców idą w parze z wewnętrznym programem jego rozwoju. Losem dziecka jest bycie niezrozumianym. *Dlaczego nikt nie rozumie, jak to jest być mną?* Dlatego, że tylko jedna osoba może być „mną”. Ty nie jesteś mną. Ja jestem mną. Tylko ja, samotnie, jestem mną. Tylko ja jestem samotnym mną. Patrząc na zewnątrz swoimi oczyma i... widzę innych ludzi! Wciąż i wciąż: nie ja, nie ja, nie ja... Mogę widzieć, kto nie jest mną. Nie mogę jednak zobaczyć siebie. Łatwiej zobaczyć „nie mnie” niż „mnie”.

Tak wygląda sytuacja, w której się znajdujemy. Ponieważ nie możemy zobaczyć „mnie”, wyobrażamy go o sobie. Wyobrażamy sobie różne rzeczy na swój temat: swoje siły i słabości, wyobrażamy sobie pełne poczucie własnej tożsamości. To, co nazywamy *samsarą*, jest żyźnością, bogactwem i produktywnością wyobraźni. Wyobrażamy sobie rzeczy, które nie są realne. Idziemy do teatru, by zobaczyć czyjaś inwencja. Ktoś wyobraził sobie dramat. To zostało wykreowane, nie posiada esencji. Przedstawiona prawda jest jedynie konwencjonalna. W szkole zaczynamy uczyć się czytać i z czasem czytamy sztuki i powieści. Uczymy się wierzyć w rzeczy, które nie są prawdziwe. Taka jest szczególna właściwość naszego umysłu. Im bardziej wciąga nas opowieść, tym bardziej zamieszkujące ją postaci nabierają kształtów, bogactwa i wielowymiarowości. Tak jakby były prawdziwymi ludźmi.

Jesteśmy w stanie wyobrazić sobie, że bohaterowie powieści są prawdziwi, dlatego, że wyobrażaliśmy sobie, że nasza matka i ojciec też są prawdziwi. Wyobrażaliśmy sobie, że nasi nauczyciele w szkole są prawdziwi. Wyobrażamy sobie, że nasze codzienne zajęcia są prawdziwe. Słowo „prawdziwe” wskazuje na coś, co posiada swoją esencję, istotę, substancję. Widzimy ludzi

jako byty, jako jednostki. Następnie poznajemy tych ludzi. Gdy zaczynamy kogoś poznawać, możemy powiedzieć na jego temat coraz więcej, ponieważ proces poznawania drugiej osoby opiera się na zdolności projektowania na nią swoich fantazji.

Zasadniczo ludzkie istoty nie posiadają esencji. Nie można ich streścić, podsumować, wykraczać poza definicje. Ludzkie istoty istnieją jako nadmiar. Już myślisz, że kogoś znasz, że widzisz go bardzo wyraźnie, a wtem jego osobowość się rozmywa, by przyjąć inny kształt. Jak wiemy, to bardzo niebezpieczne, gdy ktoś sądzi, że wie kim jesteśmy. Wszystkie dyktatury dbają, by doskonale znać obywateli swojego kraju. Funkcjonują na podstawie perwersyjnego zrównania informacji zawartych w aktach i rzeczywistości żywego człowieka. Jednak nikogo nie da się zamknąć w koncepcji. Gdy kogoś chwytasz, gdy wydaje ci się, że wiesz, kim jest, wówczas udaje ci się jedynie zastąpić rzeczywistość swoją interpretacją. Część naszej egzystencjalnej samotności bierze się stąd, że poruszamy się wewnątrz siebie i pośród innych ludzi, wymieniając się ledwie opisami naszych mentalnych reprezentacji.

Tak wygląda podstawowy sposób działania ignorancji z punktu widzenia nauk buddyjskich. To aktywny proces, w którym lekceważymy prostotę tego, co jest dane i podstawiamy w zamian coraz bardziej wyszukane smaczki określające znaczenie.

Ego się porusza. Tęskni za stabilnością, pragnie dotrzeć do celu, stać się uporządkowane, zaznać spokoju i dowiedzieć, kim jest... a jednak wciąż pozostaje niespokojne. Gdy patrzymy w przeszłość, widzimy wiele niedokończonych projektów, które z jakiegoś powodu nigdy nie dojrzały. Gdy patrzymy w przyszłość, widzimy wiele możliwości. Ego utrzymuje się poprzez podejmowanie decyzji.

- *Chcesz kawę czy herbatę?*
- *Poproszę herbatę, dzięki!*
- *Mamy dziesięć rodzajów herbaty. Chciałbyś „herbatę śniadaniową”¹? Wiem, że jest wieczór, ale „śniadaniowa” też jest bardzo dobra!*

Konsumpcyjny kapitalizm odzwierciedla bogatą wyobraźnię ego. Fetyszym towarowy jest obecny wszędzie – idea, że rzeczy mogą w cudowny sposób nadać głębi naszej egzystencji. Im więcej *mam*, tym bardziej *jestem*, ponieważ mogę mówić o swoim życiu przez pryzmat posiadania przedmiotów materialnych lub jakości estetycznych. Ego zachowuje się w ten sposób, ponieważ jest wiecznie głodne.

Jesteśmy zagubionymi dziećmi matki wszystkich buddów

Od samego początku nasz umysł był pusty, co znaczy, że nasz umysł nie jest rzeczą. Nie jest czymś, co można zmierzyć, nie ma wysokości, głębi ani szerokości, nie ma koloru ani kształtu. Nie da się go zlokalizować ani określić jako „coś”. A jednak jest pierwotnie dany. W języku tybetańskim mówi się, że umysł jest *kadak*, czyli czysty od samego początku. To znaczy, że jest prosty, nie stanowi konstrukt, nie został poskładany z kawałków ani fragmentów. Jest zagubioną matką ego.

Jednak ego, uparcie trwając przy przekonaniu o własnej indywidualności i autonomii, przedstawia siebie jako samoistniejące. Nawet roczne czy dwuletnie dzieci są zdeterminowane, by decydować. Oznajmiamą dorosłym, co zamierzają zrobić, kim zamierzają być i jak chcą się bawić. Dla wielu dzieci przyznanie się do tego, że są małe, stanowi nie lada upokorzenie. Gdy spędzamy czas z

1 „Breakfast tea” to popularna w Wielkiej Brytanii, tradycyjna mieszanka czarnych herbat, pita z reguły o poranku.

małym dzieckiem, widzimy, jak szybko przeskakuje z pozycji bezbronnej i potrzebującej zależności do nagłego stwierdzenia: *Jestem kim jestem i nie mów mi, co mam robić*. Dziecko próbuje przeżyć, rozdzielając dwa aspekty siebie. Gdy te części zostają połączone, dzieci doświadczają wstydu. Nasza tożsamość rozwija się z zaprzeczenia, z rozdzielenia, z niewiedzenia. Ukrywamy swoje błędy i słabości. Rozwijamy personę i chcemy, żeby inni ludzie ją lubili, cieszyli się z jej towarzystwa albo byli nią zaintrygowani. To prowadzi do nieustannie pogłębiającej się fragmentacji naszego wewnętrznego świata, czemu towarzyszy równoległe pogłębiające się dzielenie świata zewnętrznego. Gdy mamy dobry dzień, pomiędzy tymi dwoma aspektami zachodzi pewnego rodzaju kolaboracja i osiągamy pewien stopień polifonii. Jednak w gorsze dni nie potrafimy ze sobą współpracować i mamy kakofonię. Aby móc funkcjonować w świecie, musimy utrzymywać iluzję, że jesteśmy pojedynczym podmiotem, że nasze imię odnosi się do określonej osoby.

Możliwość bycia poznawalnym czyni nas normalnymi, a jednak pozostajemy fundamentalnie niepoznawalni, ponieważ jesteśmy zagubionymi dziećmi wszechpłodnej, wszechszczodrej matki wszystkich buddów. Łonem wielkiej matki, *Pradžniaparamity*, jest pustka. To znaczy, że w sercu wszystkich buddów nie ma zupełnie nic.

Symbolicznie wyraża to biała litera „A”. „A” jest pustym dźwiękiem. Pustym w takim sensie, że stanowi podstawową samogłoskę, która wypełnia wszystkie spółgłoski alfabetu sanskryckiego i tybetańskiego. Wszystkie inne dźwięki, uważane są za wariacje czy też rozwinięcia „A”. Tak więc mamy „A”, następnie „Mama”, „Tata” i tak dalej. Lecz gdy ta podstawowa otwartość, czy też pustka albo receptywność, zostają przed nami ukryte przez nawał kreatywności, ze zdumieniem odkrywamy, że energia, której próbujemy użyć, by rozjaśnić ciemności i pojąć funkcje swojego życia, jest dokładnie tym, co sprowadza na nas zaciemnienie.

Z tego właśnie powodu nie jesteśmy w stanie wymyślić drogi poza *samsarę*. *Samsara* nie stanowi intelektualnego problemu, który można by rozwiązać. Nie jest tak, że jeśli nagromadzimy mnóstwo informacji, w jakiś sposób będziemy w stanie rozwinąć totalne zrozumienie. Dopóki nieprzerwana, odwieczna nieoddzielność dziecka i matki pozostanie dla nas niewidoczna, dopóty będziemy angażowali się w próby jej integracji. Ale od samego początku nic nie rozdziela matki i dziecka. Skąd więc te wszystkie myśli? Skąd przychodzą uczucia? Wszystkie one są moimi doświadczeniami, pojawiają się, a następnie znikają. Wydaje się jakby do mnie przychodziły. Skąd przychodzą? Z mojego umysłu. Przychodzą z mojego umysłu, do mnie. Czy jestem więc oddzielony od swojego umysłu? Czy mój umysł jest fabryką, która produkuje myśli i uczucia, które chwytam?

Tak czuje osierocone ego. *Wszystko zależy ode mnie. Muszę tego dokonać. Muszę sprawić, by to się wydarzyło*. Nie lubię za bardzo swoich myśli, łapię je jak dziecko ulicy, wygrzebujące jedzenie ze śmietnika. Naturą ego jest kradzież. Od kogo kradnie ego? Od siebie. To bardzo dziwne. Co więcej, wcale nie musi tak być. Budda starał się wyjaśnić w wielu naukach, dlaczego powinniśmy mieć trochę więcej zaufania.

Wymieniając coś na nic, zyskujemy wszystko

Od samego początku podstawa naszej manifestacji, podstawa naszego istnienia jest czysta i otwarta. Otwarta w takim sensie, że nie posiada żadnej granicy ani limitu. Nie może być w żaden sposób zdefiniowana i dlatego jest źródłem wszystkiego – włącznie z nami. Jestem owocem swojego umysłu. Jestem dzieckiem swojego umysłu. Mój umysł był obecny zanim jeszcze się narodziłem, ponieważ narodziłem się z umysłu. W tradycji Zen istnieje taki koan: *Jaką miałeś twarz zanim się urodziłeś?* Była to twarz twojej matki, którą jest pustka. Pustka jest jak niebo. Niebo jest jak zwierciadło. Lustro nie ma niczego swojego. Potencjałem lustra jest jego pustka. Lustro jest w

stanie ukazać wszystko właśnie dlatego, że jest puste. Tak więc, między niczym a wszystkim nie ma sprzeczności, lub inaczej mówiąc, nic i wszystko są niedualne. Ale pomiędzy nimi znajduje się mała wyspa, która je oddziela, wołając: *Ja jestem mną! Ja jestem czymś! Jestem kimś! Jestem swoją własną wyjątkowością!* Owo pełne niepokoju stwierdzenie istnienia własnej wrodzonej tożsamości jest dokładnie tym, co sprowadza na nas cierpienie. Coś jest w istocie niczym.

To naprawdę wspaniały system ekonomiczny, o wiele lepszy niż wszystko, co może nam zaproponować Bank Światowy.

- Ty dajesz nam coś, my zaś dajemy ci nic. Jednak otrzymane od nas nic możesz wymienić w dowolnym momencie na wszystko.
- Ale ja mam już coś. Czy mogę **jednocześnie** nie mieć niczego?
- Nie przejmuj się! Zawsze będziesz miał coś, ale nie **to** coś.

W dzogczen, mówi się na to *lhundrub*. *Lhundrub* oznacza, że zawsze coś się dzieje. Lustro zawsze wypełnia się odbiciami. Dźwięki, kolory: przepływ doświadczeń nigdy nie ustaje. Jeśli nie masz nic, w tym samym momencie zawsze będziesz mieć coś, chociaż nie będziesz mógł tego wybrać. Pojawia się po prostu to, co się pojawi.

Teksty dzogczen powtarzają raz po raz: *ci siar rang drol*, cokolwiek się pojawia, wyzwala się i odchodzi samo z siebie. Przeszkodą, która uniemożliwia nam bycie wolnymi, jest niespokojne zamknięcie, które zdaje się wołać: *Muszę się trzymać tego, co mam!* Chwywanie, Ignięcie, przywiązanie, inwestowanie w zjawiska i nadawanie im szczególnej ważności – taka jest praca ego. Przeżywamy swoje życie, podejmując decyzje. Nie sądzę, żeby w tym pomieszczeniu były choć dwie osoby noszące takie samo ubranie. Jest mnóstwo sklepów sprzedających tak wiele rzeczy, ponieważ wciąż myślimy: *Chcę znaleźć to, co mi pasuje. Chcę wyrazić siebie.*

Ogólnie rzecz biorąc w naukach buddyjskich wyrażanie swojego wewnętrznego „ja” nie jest uważane za szczególnie dobry pomysł. Powinniśmy raczej zacząć od zewnątrz. Zastanowić się, jak w tej konkretnej sytuacji powinienem się zachować, co powinienem ubrać, co powiedzieć. Nie musimy wiedzieć tego z wyprzedzeniem. Nasze zachowanie manifestuje się w zależności od kontekstu. Jest równoczesnym współpowstawaniem podmiotu i przedmiotu, obdarzonych dynamiczną naturą niedwoistości. Bycie dopasowanym i połączonym jest prawdopodobnie o wiele bardziej uspokajające niż bycie sobą. Kiedy się dopasowujemy, gdy zajmujemy swoje miejsce *pośród*, wówczas przynależymy, i z tej przynależności wyłania się nasza funkcja. Jeśli jednak nie potrafimy odnaleźć swojego miejsca i połączenia, jeśli nie jesteśmy w stanie zbliżyć się do pola doświadczenia, to znaczy, że ugrzęźliśmy w sobie samych. Przymus, by pracować bardzo ciężko i nieustannie tworzyć swoją tożsamość, jest dokładnie tym, co sprawia, że ego unika przynależności.

Od samego początku w buddyzmie istniała idea przyjmowania schronienia w *Buddzie, Dharmie i Sandze*. *Sanga* oznacza spotkanie, zejście się razem. Gdy dwie rzeki zbiegają się ze sobą, w Indiach nazywa się to *sangham*. Jeśli rzeki ze sobą płyną, ich wody się stapiają, stają się jednością.

Pragnienie bycia kimś oddzielnym jest tym, co blokuje naszą przynależność. Jedną z wielu wspaniałych rzeczy, których dokonał Namkhai Norbu Rinpocze, jest ukazanie nowych sposobów na współczestnictwo, na bycie razem: Taniec Wadźry oraz tańce Khaita... Są one zaproszeniem do współdziałania. Nie chodzi o to, by być samotnym bohaterem, medytującym w pojedynkę na macie i zmagającym się z przeciwnościami.

Natura ignorancji jest taka, że tworzy rozszczepienie na podmiot i przedmiot. Gdy obserwujesz fale na morzu, widzisz, jak stopniowo rosną, wyginając swe spienione czuby, a następnie opadają w koryto. Gdyby się nie wypiętrzyły, koryto by nie powstało. Dwie fale wyglądają jak coś

oddzielnego, ale są fundamentalnie zjednoczone, są współpowstające. Podobnie jest z podmiotem i przedmiotem. Przedmiot czyni z nas podmiot, zaś nasza podmiotowość tworzy przedmiot.

Będąc tutaj w Kolonii, spotykam zarówno znane mi, jak i nieznane osoby. Z niektórymi witam się pochYLENIEM głowy, z innymi podaniem ręki, a z jeszcze innymi serdecznym uściskiem. Taka jest spontaniczna choreografia energii manifestacji. Pewne przyczyny i warunki powodują, że zachowujemy się w określony sposób, odpowiadamy albo trochę się wycofujemy. Tak czy inaczej, wszystko to przypomina fale na morzu: gdy z kimś rozmawiasz, ty mówisz a druga osoba słucha, następnie ona mówi, a ty słuchasz.

Nasze życie ma charakter pulsacji. W każdym pulsie można wskazać dwa bieguny. W konwersacji z kimś moglibyśmy stwierdzić: *Mówię do ciebie, a teraz ty mówisz do mnie*. Tak jakbym wydobywał coś z siebie i dawał tobie, a następnie ty wyjmowałbyś coś z siebie i przekazywał mnie. Takie rozmowy prowadzi się o drugiej nad ranem, gdy jest się już kompletnie pijanym! Nie możesz tak naprawdę powiedzieć, kim jest druga osoba, ale gdy jesteś z kimś połączony, słowa wyłaniają się spomiędzy was. Oczywiście muszą wyjść z ust jednej lub drugiej strony, ale są współpowstające, pojawiają się w oparciu o powstałe wcześniej energetyczne połączenie. Mamy więc bycie-tutaj-razem, połączenie będące pojazdem, medium, poprzez które słowa mogą się poruszać. To nie zawartość semantyczna rozmowy jest najważniejsza, lecz raczej wspólne wyłanianie się dostępności i wrażliwości.

Nauki dzogchen często mówią o medytacji „jak niebo do nieba”. Masz poczucie przestrzeni przed sobą, a także przestrzeni umysłu, zaś wszystkie myśli i uczucia po prostu poruszają się w tej przestrzeni - jak chmury czy motyle. Dotyczy to również innych. Inni ludzie nie istnieją. Nikt z nas nie istnieje jako rzecz, jako oddzielny byt. Jesteśmy potencjałem. Jesteśmy inni w towarzystwie przyjaciół i zupełnie inni przy szefie w pracy. Z małymi dziećmi rozmawiamy inaczej niż ze swoją babcią. Można powiedzieć, że – o ile funkcjonujemy w rozsądny sposób – wyłaniają się odpowiednio do okoliczności. Ograniczenia zdolności bycia połączonym adekwatnie do sytuacji nazywamy neurozą lub psychozą.

Wszystkie psychiatryczne zaburzenia są formami bycia czymś zaabsorbowanym, zajęтым, uwikłanym. Uwikłanie jest stanem zamknięcia. Zanim cię napotkam, jestem już zamknięty, otoczony bańką własnych trosk i niepokojów. I ponieważ nie widzę cię wyraźnie, opowiem ci swoją historię, wyprowadzę swoje działanie z obsesji, depresji, niepokojów, czegośkolwiek. Moja historia nigdy nie jest świeża. Jest zawsze czymś stęchłym, nawykowym, jest procedurą, którą już wielokrotnie uruchamiałem. To jedna z przyczyn powodujących, że *samsara* jest bardzo smutnym i samotnym miejscem – angażujemy się w ruchy bycia sobą, ukazywania siebie poprzez wyświetlanie samoreprezentacji.

To dziwne, ponieważ kucharz jest naprawdę wyjątkowo utalentowany. Kucharzem jest nasza przytomność. Ma ona jednak do dyspozycji bardzo stare produkty i musi z nich raz za razem, bez końca, przygotowywać to samo danie.

Nasza przytomność – czy też pierwotna podstawa albo natura buddy – jest zawsze tutaj. Teksty dzogchen mówią, że umysł jest świeży, nagi, niezakryty przez żadne zaciemnienia. Nie jest czymś usytuowanym pośród progresji trzech czasów – z przeszłości do teraźniejszości i ku przyszłości. Nasze ego może jawić się jako poruszające się w czasie, niczym ryba pływająca w wodzie. Możemy pamiętać, jak było, gdy byliśmy dziećmi. Możemy myśleć o tym co moglibyśmy robić w najbliższe wakacje albo za pięć lat. Przemieszczamy się z przeszłości w kierunku przyszłości. Ego jest poruszającym się zjawiskiem.

Wielu z was wie, że podstawowym tybetańskim słowem określającym żywe istoty jest *dro la*, czyli „ten, który się porusza”, „ten, który jest zawsze w ruchu”. Poruszamy się poprzez sześć światów *samsary*. Budzimy się rano, wstajemy z łóżka i idziemy do łazienki, później do kuchni, wychodzimy z domu i tak dalej. Czujemy, że jesteśmy czymś wiecznym i trwałym, ponieważ zawsze jesteśmy tutaj. Ale wszyscy przychodzimy i odchodzimy! A zjawiska dookoła nas są przelotne. Rozpuszczają się dokładnie w chwili, gdy powstają. Z nami jest podobnie. Nie tylko podobnie, ale dokładnie tak samo. Jesteśmy przejściowi.

Ale ja jestem sobą! To fundamentalne kłamstwo, któremu ulegamy. Oto korzeń samooszukiwania się: *Nieustannie się zmieniam, co z reguły nie jest takie złe, bo sprawia, że życie jest interesujące, a jednak - ja jestem po prostu mną.* Owo „ja to ja” jest samym rdzeniem głupoty, ponieważ sugeruje istnienie we mnie jakiejś esencji, jakiejś „rzeczowości”, która zawsze będzie tym samym, bez względu na okoliczności. I tak oto poruszam się w czasie, poprzez różne sytuacje i różne związki, jednak uważam, że „ja to po prostu ja”.

Tak wygląda podstawowy sposób narracji współczesnej powieści, który następnie pojawił się w filmach. Historie na temat mojej historii, mojego rozwoju, opowieść o tym, jak stałem się sobą. *Ale ja zawsze byłem sobą!* A więc zaczynamy zauważać, że to małe „ja” trochę blefuje. Bycie sobą jest dość trudne i podchwytliwe. Głównym celem ego jest przetrwanie. Ego nie chce umrzeć, ponieważ ego jest wieczne. A skoro tak, to albo ignorujemy śmierć, albo zapewniamy samych siebie, że gdy umrzemy trafimy do nieba czy innego miłego miejsca. *Gdy umrę, nie będzie już niczego.* „Nie będzie niczego” znaczy *Nie będzie już mnie, ale ciebie również nie będzie! Zamierzam umrzeć, zabijając równocześnie wszystkich innych. Po prostu nicość.*

Narodziny i śmierć w każdej chwili

Cóż, historia przytomności trochę się od tego różni. Przytomność się nie porusza. Poruszają się doświadczenia. Przemieszczają się pośród przytomności, poprzez nią, z niej, dla niej, do niej i jako ona. Przytomna obecność nie ma drzwi wejściowych, nie ma kontroli granicznej. A więc *rigpa* jest jak państwa strefy Schengen, a ego jest jak Brexit. *Będziemy iść sami! W stronę ciemności!* Przytomność się nie porusza, lecz wszystko porusza się w niej. Dla przytomnej obecności czas nie istnieje. Jest ona nieporuszonym punktem, w którym wszystko inne może się ukazać, jest przejrzystością *rigpy*, czy też jasnością, *salla*, nieoddzielną od pustki. Przytomność jest nieoddzielna od tego, co określa się terminem *dharmadhatu*. *Dhatu* odnosi się do przestrzeni, nieskończonej przestrzeni, w której pojawiają się wszystkie *dharmy*, czyli zjawiska. Ta przestrzeń gościnności, przestrzeń ukazania, jest nieoddzielna od przytomnej obecności, która pozostaje nieoddzielna od manifestacji.

Rigpa bywa czasem porównywana do wznoszącego się na niebie słońca. Posiada właściwość rozświetlania, rozjaśniania, zaś jej energia manifestuje się jako gra przejawień. Przejawienia te mają określone wzory, ale nie są one konstruktami, ponieważ pojawiają się bezpośrednio z natury przytomności, są od niej nieoddzielne i formują się same. Ich przepływ w przestrzeni przytomnej obecności nigdy nie ustaje.

Na przykład, gdy wykonujesz praktykę *guru jogi*, po prostu się rozluźniasz i spoczywasz w przestrzeni umysłu wszystkich buddów. Dzieje się tam bardzo dużo! Pojawia się coś, co wydaje się być tobą. Pojawia się coś, co wydaje się być innym. Jednak jeśli pozostajesz rozluźniony i otwarty, wszystkie te aspekty zyskują wolność, by się pojawiać, a następnie swobodnie odchodzić. Regularnie praktykując ten sposób siedzenia, stajesz się świadomy, że zarówno „ja” jak i „inny” zawsze znikają. Ponieważ „ja” jest samowyzwalające się, po tybetańsku *rangdrol*, nie musisz próbować się go pozbyć. Wystarczy, że pozwolisz mu być takim, jakie jest. „Ja” jest jednym ze

sposobów ukazywania się energii umysłu buddy, *dharmakaji*.

Jednak, gdy ignorujesz tę wrodzoną nierozdzielność, pojawia się Ignięcie do poczucia „ja”, tak jakby było ono rzeczą. To, co uznaję za „siebie”, umiera w każdej chwili. Pojawia się szczególna konstelacja mnie, moje nastroje, wspomnienia, wszelkie możliwe wzory... ale w następnym momencie już ich nie ma. To znaczy, że jestem aspektem bogactwa przejawień potencjału przytomności. Jeśli pozawalam tym formacjom odchodzić w pustkę, pojawia się świeża przestrzeń dla następnej chwili, i dla następnej, i dla następnej.

Taka jest właściwość natychmiastowej obecności, bezwysiłkowej manifestacji, czyli *lhundrub*. Odnajdujemy się pośród uczestnictwa w odsłanianiu się niedwoistego przejawienia. Wtem, nagle stajemy się uwikłani! Narodziny ego-ja, następują dokładnie w tym momencie uwikłania.

Teksty mówią, że istnieje jedna podstawa, niezrodzona podstawa wszystkich zjawisk, oraz wywodzące się z niej dwie ścieżki. Pierwsza jest ścieżką bycia obecnym wobec podstawy i jako podstawa, nieoddzielność przytomności i podstawy. Jest ona krainą nazywaną *akanishta dharmadhatu*, najwyższą krainą buddów, gdzie wszystko jest *dharmakają* – otwartym, szczęśliwym umysłem buddy. Ta droga jest zawsze dostępna. Druga ścieżka stanowi pewnego rodzaju nerwowe drganie, w którym następuje wycofanie w stronę kurczowego chwywania się czegoś: *Nie chcę by to odeszło*. Ale to już odeszło! Dlatego, że „to” zawsze odchodzi. „To” stało się już „tamty”. Możesz zacząć przyzwyczajając się do tego napięcia i jeśli będziesz chwytać wystarczająco szybko, stworzysz sekwencję momentów wyglądających jak ciągłość. Jest to jednak samoodurzające się samouwikłanie. Przypomina stare filmy, na których widać poszczególne ujęcia, klatki. Klatka i przerwa, klatka i przerwa... Jest jeden obrazek, następnie znika i pojawia się kolejny. Projektor przyspiesza jednak ich przepływ, więc wydaje się, jakby film stanowił nieprzerwany obraz.

Rozluźnij się w przestrzeni przytomnej obecności

Gdy zaczynaliśmy medytować, być może doświadczyliśmy przerażenia, widząc, jak bardzo zajęty jest nasz umysł. Działamy bardzo szybko. Zamieniamy nasze połączenie, naszą więź, na cokolwiek, co się pojawia. Kręcimy tym kołowrotkiem z prędkością, która stwarza poczucie nieprzerwanej produkcji.

Nasze zadanie polega na zwolnieniu. Mamy *samathę*, *vipassanę*, różne metody medytacji zaprojektowane po to, by spowolnić prędkość mentalnej produkcji i być w stanie dostrzegać poszczególne składniki. Jak wiecie, niektóre rodzaje medytacji skupiają się przede wszystkim na przedmiocie - zajmują się treścią umysłu i mogą służyć tantrycznemu przekształceniu pięciu trucizn w pięć mądrości albo skupiać się na pracy z *praną* poruszającą się w systemie kanałów energetycznych.

Praktyki te pracują więc z energią umysłu, a część energii umysłu stanowi ego. Ego jest bardzo dobre w ukrywaniu się pośród energii. Tak długo jak energia się porusza, ego jest w stanie znaleźć sobie w niej małą niszę, niewielki zakamarek, i się tam schować. Dlatego właśnie dzogczen skupia się przede wszystkim na samym umyśle – rozluźnieniu, otwarciu i byciu w przestrzeni przytomności, która jest zawsze tu i teraz.

W samsarze, w dualizmie, podmiot i przedmiot zdają się być ze sobą szczepione, a z powodu narcystycznego nadęcia ego, zostaje tam niewiele miejsca do swobodnego spoczywania w przestrzeni. Mityczny Narcyz udaje się na polowanie z przyjaciółmi, lecz w pewnym momencie czuje pragnienie i kuca nad brzegiem niewielkiego stawu, by się napić. Zauważa wówczas na tafli wody tę bardzo czarującą osobę. *Oh, nigdy nie spotkałem kogoś takiego jak ty*, myśli. Po jakimś

czasie podchodzą przyjaciele i mówią: *Chodź już, czas wracać do domu*. Narcyz jednak odpowiada: *Nie, zostawcie mnie samego. To najlepsze, co mi się przydarzyło w życiu!* Stopniowo zostaje wchłonięty przez tę bańkę, a wraz z kurczeniem się jego świata, doświadczenie staje się jeszcze bardziej intensywne. Jedynym towarzyszem jakiegoś ma jest Echo. Echo nie jest zbyt dobre w przerywaniu. Dlatego mówimy o strukturze narcystycznej, która opiera się na ograniczeniu pola działania. Jest ona wysoce selektywna i przeinwestowana. Gdy znajdujemy się w tym stanie, medytacja jest bardzo trudna.

Więc co powinienem robić? Jeśli pójdziesz do jednego lama, usłyszysz: *Módl się do Padmasambhawy*. Inny lama może powiedzieć: *Rób Dordze Sempa!* Jeszcze inny zaleci: *Rób pokłony!* albo *Ofiarowuj lamki!*, albo *Idź na górę Kajlaś!* Istnieją tysiące możliwych ścieżek dharmy. Ścieżki są bardzo ważne, ponieważ prowadzą cię stąd – tam.

Ale my chcemy dostać się stąd – tutaj! Nie potrzebujemy ścieżki dharmy. Potrzebujemy **obecności** dharmy. Pozostań z umysłem. Ufaj niezniszczalnej naturze, wadźra-naturze samego pierwotnego umysłu, a za każdym razem, gdy wyda ci się, że się zagubiłeś, okaże się, że nie odszedłeś nigdzie indziej. Poruszasz się jedynie pośród *dharmadhatu*. Każde miejsce w *dharmadhatu* jest sobie równe, posiada równy status bycia pustym.

Teksty mówią: *Jeśli udasz się do krainy złota, wszystkim, co znajdziesz, będzie złoto*. Jeśli udasz się do krainy przytomnej obecności i pozostaniesz w niej, wszystkim, co znajdziesz, będzie przytomna obecność. Jeżeli jednak podążysz za myślą, uczuciem albo wrażeniem – zostaniesz dokądś zabrany. Dopóki nie zobaczysz w sposób bezpośredni, że wszystkie myśli, uczucia i wrażenia pojawiają się jako samoprzejawienia niezrodzonego umysłu, o wiele lepiej jest powracać do samego otwartego umysłu. Tak oto osierocone dziecko rozluźnia się w łonie matki. Wówczas niepokój dziecka, obawa, że stanie mu się krzywdą, że będzie samotne, opuszczone, cały ten lęk zaczyna znikać.

Takie cudowne przekształcenie pojawia się w wielu baśniach. Na przykład, w „Brzydkim Kaczątku” Hansa Christiana Andersena. Malutki łąbędź nie stanie się kaczką. Kaczki o tym wiedzą i mówią: *Nie jesteś kaczką!* A później kury wołają do niego: *Nie jesteś kurą!* Odchodzi więc smutny i samotny. *Nigdzie nie ma dla mnie miejsca*, myśli i wypływa na środek jeziora. *Chcę umrzeć. Zamierzam się utopić*. Ale wtedy widzi trzy łąbędzie szybujące wysoko na niebie. Patrzy na nie przerażony. Są tak wielkie, majestatyczne i piękne. Gdy lądują na wodzie i do niego podpływają myśli: *Na pewno mnie zabiją*. Ale one mówią: *Witaj, mały łąbądku*. To piękna opowieść. To również opowieść o przebudzeniu. Dopóki myślisz, że jesteś kurczakiem, nie będziesz radził sobie zbyt dobrze. Podobnie, dopóki myślimy: *Jestem istotą ludzką, urodziłem się w tym miejscu, to są moi przyjaciele, tym się zajmuję*, dopóty próbujemy stać się w pełni sobą, wewnątrz podzielonej tożsamości. Nie pasujemy tu. Nosimy w sobie najgłębsze uczucie zagubienia i osamotnienia: *W tym życiu musi być coś więcej!* I oczywiście jest. Ale nie jest to „coś więcej” w sensie nagromadzenia. Nie chodzi o zdobycie większej liczby rzeczy, lecz o znalezienie przestrzeni czy też pojemnika, który byłby na tyle duży, byśmy mogli zacząć się przejawiać i zobaczyć samych siebie. Skóra ego jest dla nas zbyt ciasna, więc zawsze, gdy próbujemy się w niej zmieścić, krzywdzimy swój potencjał.

Dlatego właśnie w dzogczen skupiamy się na rozluźnieniu i otwarciu. Wówczas stopniowo odkrywamy, że przestrzeń umysłu naprawdę jest nieskończona, że jesteśmy niczym i zarazem wszystkim, oraz że nie jesteśmy już dłużej osieroceni.