

A SOROZAT

ÁLTALÁNOSSÁGBAN

1. Tűnődj el a múlandóságon. Minden külső dolog múlandó. Testünk folyamatosan változik, gondolataink, érzéseink, érzékeiteink úgyszintén.
2. Ezek a változások az összekapcsolódás mezejében mennek végbe. Minden dolog, minden tapasztalás egy bonyolult kapcsolat-mátrix szöttevényének a része. Bizonyos tényezők fennállása esetén meghatározott megnyilvánulások jelennek meg. A dolgok csupán átmenetiek, hiába tűnnek külön lévőnek, önállóknak, saját léttel rendelkezőknek. Ez az alapelv, a kölcsönös függésben történő együtt születés a veleje minden tapasztalásnak. Vizsgáld meg mindent, ami megjelenik, akár külső, akár belső, míg meg nem bizonyosodsz róla, hogy csakis kölcsönös függésben történő együtt születés van.
3. Ezzel a tudattal vizsgálj meg a nyelv és a tapasztalás viszonyát. Bármit láatsz, érzel, tapasztalsz, az csak a tudat által adott név. Te magad adsz nevet a tapasztalásnak, melynek létét így jelek közvetítik számodra. Azzal, hogy egy szót rendelünk egy megjelenéshez, identitást adunk neki, olyasmit, ami valójában nincs neki. A név a lényegiség, az önmagában való lét illúzióját kelti. Győződj meg róla, hogy a jelenségek nem mások, mint a tudat által adott nevek.
4. Mi ez a tudat, ami neveket ad? Milyen alakú? Milyen színű? Honnan jön? Hol van? Hova megy? Újra és újra vizsgálj meg tudatod természetét. Milyen szilárd lényegisége van? Mihez képest létezik? Ha találsz valami olyasmit, aminek úgy tűnik szilárd alapja van, vizsgálj meg újra és újra. Légy tudatában annak, aki ezeket a jelentéseket kialakítja.
5. Miután megbizonyosodtál róla, hogy a tudatnak nincs szilárd lényegisége, lazíts jelenléted nyitott terében. Támogasd meg lassú kilégzéssel, vagy a három Á gyakorlattal.
6. Ha elveszíted ezt a nyitottságot, mert azonosulsz azzal, ami megjelenik, mintha az te volnál, használd a Phat! kiáltást, hogy levágsz a nem született jelenlétről a korlátozáshoz és a kizáráshoz való ragaszkodást.
7. Ha észreveszed, hogy valamivel azonosulsz, azt is csinálhatod, hogy egyszerűen ellazulsz, és hagyod, hogy tudatosságod gyengéden elváljon attól a tapasztalástól, amivel azonosult. Amikor a tudatosság egy szubjektív tapasztalással vegyül, akkor különálló 'én'-ként, egyedi ön-valóként éljük meg magunkat. Ám ha a tudatosság ellazult állapotban van, akkor úgy jelenik meg, ahogy van: üres, nyitott, nem született, mindenféle fogalmi definíciót meghalad. A tudatosság nem tárgy, gondolat meg nem ragadhatja.
8. A legfontosabb, hogy fenntartsuk a nyugalom és a mozgás tudatosságát. Jelenlétünk, nyitott tudatosságunk soha nem változik. A nyugalomnak nincs lényegisége, nincs

formája, mely megragadható volna – olyan, mint a végtelen mélység, a ragyogó tér. A mozgás pedig a megfoghatatlan csillámló felszín. Mindkettő vagyunk egyszerre.

James Low, 2018. november 18.

Fordította: Németh Tamás, 2020. július 23.