

Zaczynij tam, gdzie skończysz

Wykład z Centrum Drzewo Życia
Szczecin, Polska, 7-8 maja 2009 r.

JAMES LOW

Edycja: Sarah Allen i James Low

Transkrypcja i tłumaczenie na j. polski: Bartek Czajkowski

Korekta tłumaczenia : Joanna Janiszewska-Rain

bartek.lotsawa@gmail.com

ZAWARTOŚĆ

Zacznijmy od siebie	2
Działanie ignorancji	3
Przebudzenie z iluzji	4
Rozwijanie skupienia jako podstawy dla przejrzystości	6
Nie musimy nigdzie iść	7
Pytania od uczestników	9

Zacznijmy od siebie

Co takiego w buddyzmie przyciąga naszą uwagę? Co mają nam do zaoferowania ludzie Wschodu? Mamy gdzie spać, mamy co włożyć do ust – czego nam więcej potrzeba? Często czujemy, że czegoś brakuje, i że coś musi się zmienić, żebyśmy odnaleźli spełnienie, stali się kompletni. Stwarza to przyczynę koncepcji ścieżki - że musimy gdzieś dojść z miejsca, w którym się znajdujemy.

W buddyjskiej tradycji jest wiele różnych ścieżek: - wyrzeczenia, - przekształcenia oraz - bardziej bezpośredniej realizacji. Samo pojęcie ścieżki, przechodzenia z punktu A do punktu B, może budzić poczucie, że coś jest z nami nie w porządku. Co jest nie tak? Ważne, żeby się tego dowiedzieć, uzyskać jakąś diagnozę. Gdybyśmy byli chorzy, nie poszlibyśmy do apteki i poprosili o garść dowolnych lekarstw - jeśli wiesz, co ci dolega, bierzesz na to specyficzny lek .

W praktyce buddyzmu lub d zogchen ważne by zacząć od siebie, zbadać, co znaczy być żywym, poszukać w czym tkwi istota naszego istnienia. Wszystkie buddyjskie nauki są lekarstwami. Wszystkie stanowią metody, ale nie musimy robić czegoś, czego nie potrzebujemy. Dlatego też bardzo ważne, by zbadać swój stan i charakter danych nauk ,aby jak najlepiej je dopasować.

Ale w jaki sposób mamy się sobie przyglądać? Moglibyśmy spojrzeć na siebie bardzo krytycznie. Na przykład, może popełnimy błąd i powiemy „Ach, jestem taki głupi!” W ten sposób ciągle wytwarzamy sytuację, w której sobie nie ufamy: „Zawsze pakuję się w kłopoty, zawsze podejmuję złe decyzje!” Mimo, że jest to pewnego rodzaju wgląd w siebie, przejrzystość rozpoznania że „coś poszło nie tak” zostaje sprowadzona do niepomocnego wniosku, że „coś poszło nie tak ze *mną*, *ja* jestem nie tak”. W ten sposób, przejrzystość staje się sposobem podtrzymywania głupoty. Innymi słowy, budujemy pewne poczucie „ja”, poczucie „mnie” z inherentnymi właściwościami: „jestem głupi”, „jestem

leniwy”. Buddyjska tradycja opisałaby ten nawyk jako jeden z aspektów działania ignorancji.

Działanie ignorancji

Są różne aspekty ignorancji. Pierwszym jest ciągły proces ignorowania naszego własnego naturalnego stanu, i podczas gdy to się dzieje, z powodu czynnej ignorancji nie zachodzi tylko bierny proces „nie wiedzeniem niczego”, czynnie zaczynamy wiedzieć i wierzyć w to, co jest nieprawdą. Z buddyjskiego punktu widzenia, nie ma wrodzonej samo-natury, nie ma prawdziwej substancji w nas samych, ani żadnych zjawisk, które napotykamy. Za każdym razem mamy uwierzytelniający pogląd na to kim i czym jesteśmy, i to jest działanie ignorancji.

We wczesnych naukach Buddy, opisywał On ten brak wrodzonej samo-natury w kwestii pięciu skandh. Są one opisane jako pięć podstawowych składników naszego istnienia jako istot ludzkich, i kiedy te pięć aspektów funkcjonuje razem, tworzy iluzoryczne poczucie, że naprawdę istniejemy jako coś z wewnętrzną tożsamością. Na przykład, na stole przede mną mamy „wiązkę plastiku”. Widzimy to jako „bukiet kwiatów”. Jakkolwiek, nie ma tu żadnych kwiatów, są tylko plastikowe części. Ale dlatego, że widzieliśmy prawdziwe części i mamy ich obraz w umyśle, patrzymy na ten plastik i myślimy „Och, to są kwiaty”. W ten sposób, przypisujemy znaczenia z szablonu, z mapy naszego umysłu. Cały czas w każdej sytuacji, mnogość wzorów, które nabyliśmy, tworzy poczucie, że wiemy co jest grane.

Jest to ignorancja nazywana, którą moglibyśmy nazwać chorobą epistemologiczną. To jest, kiedy używamy słów, czujemy, że mówimy o czymś prawdziwym. Na przykład - „To jest szklanka wody”. Czujemy się pewni, że nasza znajomość języka i znaczenie, które za sobą niesie, dają nam prawdziwy obraz tego, co tu mamy. To jest szklanka wody, wszyscy się zgodzimy co do tego, i nie ma co się z tym kłócić. Siedzimy w tym pomieszczeniu - to fakt. Jestem osobą - to też fakt. Nie potrzebujemy powątpiewać, że to jest szklanka wody. Nie musimy powątpiewać, że jestem osobą. W ten sposób wiedza nas oślepia, bo w tym sensie staje się ona ograniczeniem, które powstrzymuje nas od nabywania. Bierzemy za pewnik, że to, co widzimy - to, co możemy opisać - naprawdę istnieje samo w sobie. A w tej akceptacji rzeczywistości prawdziwych, substancjalnych przedmiotów działamy na swoją korzyść, na nasz dobrobyt, zmniejszając straty i zagrożenie. Chcemy być szczęśliwi, i wydaje się to oczywiste, że nagromadzanie złych rzeczy nas nie uszczęśliwia, podczas gdy nagromadzanie dobrych rzeczy nas uszczęśliwia. Dlatego też, spędzamy każdy dzień próbując zdobyć więcej dobrych rzeczy i mniej złych rzeczy.

Jakkolwiek, „dobre rzeczy” jawią się takimi dzięki przyczynom i warunkom, które je utrwalają. Kiedy te przyczyny i warunki zmieniają się, coś, co wydawało się dobrą rzeczą bardzo łatwo może stać się złą rzeczą. Na przykład, parę lat temu w

Rumunii ludzie bardzo często brali kredyty w szwajcarskich frankach. Kiedy ekonomia w Rumunii rozwijała się i ludzie zarabiali pieniądze, był to odpowiedni ruch, ponieważ franki szwajcarskie stały nisko. Jakkolwiek, wraz z niedawnym ekonomicznym kryzysem, szwajcarskie franki podrożały, a ludzie w Rumunii, którzy kupili domy za te pożyczki, płaczą. To, co wyglądało na świetną decyzję, to co wydawało się gwarantować szczęście na przyszłość, stało się z powodów niezależnych od tej decyzji przyczyną nieszczęścia i smutku.

To prowadzi do tego, co opisuje się jako trzeci poziom ignorancji, ignorancji nierozumienia karma. Karma to sposób, w który działania tworzą nie tylko natychmiastową konsekwencję, ale również energetyczny rezonans, który manifestuje się później. W swojej pierwszej nauce, Budda Śakjamuni wyjaśnił naturę przyczyny i skutku. Powiedział On, że jeżeli chcemy dowiedzieć się coś o naszych przeszłych życiach i działaniach, powinniśmy spojrzeć na swoje ciało teraz, a jeżeli chcemy znać swoje przyszłe żywoty, powinniśmy spojrzeć na swoje obecne działania. Zwykle nie myślimy o sobie w ten sposób. Jeżeli ktoś jest bardzo ładny, wtedy może poczuć „Och, jestem bardzo piękny”. Jeżeli ktoś idzie do szkoły i dobrze mu idą egzaminy, może pomyśleć „Och, jestem bardzo inteligentny. To jest to, kim jestem. Taki jestem”. Jakkolwiek, z buddyjskiego punktu widzenia, cokolwiek powstaje, powstaje takim dzięki przyczynom i warunkom. Cokolwiek mogłoby się wydawać trwałe, pewne i godne zaufania, po prostu manifestuje na chwilę dany kształt. Kiedy zmieniają się przyczyny i warunki, forma, którą przyjęliśmy jako istniejącą samą w sobie, rozpuszcza się, zmienia się - nie trwa. Piękna osoba może jechać w samochodzie, który weźmie udział w wypadku. Jej twarz przejdzie przez przednią szybę i po wypadku nie będzie już taka ładna. Są to ciężkostrawne, choć proste fakty, jako że nic, co zostało stworzone, nie trwa wiecznie.

Przebudzenie z iluzji

Mimo, że Budda tłumaczył, że żyjemy we śnie, my uważamy, że jesteśmy na jawie. Myślimy, że jesteśmy odpowiedzialnymi dorosłymi ludźmi podejmującymi ważne decyzje dotyczące naszego życia. Myślimy, że wiemy, jak funkcjonuje świat. Ale tak właściwie, nie rozumiemy zbyt wiele. Co więcej, wszystkie nasze działania sprowadzają się do tworzenia przyczyn przyszłych doświadczeń. Musimy więc uważać co robimy, jako że nie możemy uciec od konsekwencji swoich czynów. Tak długo, jak wierzymy, że ten zewnętrzny poziom manifestacji - wszystko, co widzimy, co czujemy, co słyszymy i tak dalej - jest wszystkim co istnieje, będziemy ciągle próbować odepchnąć od siebie złe rzeczy i przyciągnąć dobre. To sprawia, że robimy każdego dnia wiele różnych rzeczy. Jako że nie mamy czasu, przestrzeni ani okazji do refleksji nad tym, co się właściwie dzieje, każdy, kogo spotykamy, potwierdza „nas”, upewnia nas w naszych przekonaniach o tym, co uważamy za prawdziwe. Kiedy idziemy po ulicy, reklamy mówią nam - „Przyjdź do tego baru”, „Kup to auto”, i tak dalej. Nie ma wielkiego plakatu mówiącego - „Życie jest iluzją, więc kim jesteś

ty?” Reklamowcy mówią - „Wiem kim jesteś, wiem co chcesz kupić - przyjdź do mojego sklepu!”

Wszystkie różne aspekty buddyzmu zajmują się wybudzaniem z iluzji. Na przykład, zewnętrzne ścieżki zawierają w sobie pogląd, który mówi, że przez niestabilność i „lepkość” tego świata, upodabniającego go do bagna, musimy go odrzucić, odsunąć się od niego jak najdalej. Oznacza to ostrożność i uwagę w tym, co robimy, oraz lekką podejrzliwość co do siebie, nie ufanie swoim impulsom, nie gonienie lecz patrzenie dokładnie na wszystko, co jest. Intencja pozostania ostrożnym jest wspomagana wieloma regułami i zasadami. Jest tak dlatego, że choć z jednego punktu widzenia jesteśmy dorośli, możemy zachowywać się prawie jak dzieci. To jest, kiedy jesteśmy przy małych dzieciach, musimy im często powtarzać „Och, przestań, bądź ostrożny, nie rób tego, to niebezpieczne!” Teraz, jak dorośli, możemy odpowiedzieć „Zostaw mnie w spokoju, zrobię, co będę chciał!” Dlatego też, jako że mamy tendencję do popełniania wielu błędów, prawdopodobnie bezpieczniej jest trzymać się zasad dharmy, jako że koncepcja karma wskazuje na to, że przyczyny z dnia dzisiejszego - przyczyny, które wcale nie muszą wydawać się przyczynami - będą miały swoje skutki jeszcze długo po naszej śmierci.

Odrodzenie to ważny element buddyjskiego poglądu, ponieważ posiadanie wielu żyć oznacza, że nie jesteśmy po prostu tym ciałem, tą egzystencją, a raczej to, że nasza natura jest nieskończona. Manifestuje się w tej skończonej formie naszego ciała, które umrze, ale natura umysłu - źródło naszego istnienia - nie umiera. Jest tak, ponieważ natura umysłu nie umiera, funkcjonuje karma. Jeżeli po śmierci wszystko by się po prostu wyłączało, nie musielibyśmy martwić się o karmę. Natura umysłu jest nieograniczona, i przez to nie jest zdeterminowana ani uwarunkowana przez jakikolwiek z czynników naszej codziennej egzystencji. Ale, energia umysłu, czyli to, czego doświadczamy jako naszej dostrzegalnej egzystencji, jest cały czas uwarunkowywana przez zdarzenia, które również są energią umysłu.

Dlatego też, istnieje wiele różnych praktyk medytacyjnych. Medytacja to nie tylko metoda pozbywania się stresu i uspakajania się. Jest to również sposób rozpoznawania aspektów nas samych, które są ograniczone przez przywiązanie i utożsamienia ze zjawiskami w świecie, wliczając w to przywiązanie do poczucia nas samych.

Na przykład, mogę powiedzieć „Jestem ze Szkocji. Mam brytyjski paszport, i ten paszport potwierdza moją tożsamość.” Kiedy idę na lotnisko, pokazuję swój paszport, ludzie patrzą na zdjęcie, sprawdzają w komputerze i mówią „Och tak, to jest ta sama osoba, która została opisana w paszporcie”. W ten sposób, nasze życie opiera się na utożsamieniu się z naszymi rodzicami, z naszym nazwiskiem rodowym, zawodem, płcią, wiekiem, i tak dalej. Każde z tych utożsamień wydaje się opisywać dokładnie kim jesteśmy, i jeżeli

pozostajemy wewnątrz tego snu, iluzji, teatru, który stworzyliśmy z tych punktów odniesienia, wtedy męczy nas ciągły strach, że ta tożsamość zostanie zakwestionowana, a nawet umniejszona przez nieustanny ciąg zdarzeń. Każde zdarzenie, które powstaje, zderza się z nami i określa nasze doświadczenie w danej chwili. Na przykład, możemy spotkać przyjaciela i przekazać o nam dobre wieści o czymś, co stało się w jego życiu, i wtedy uśmiechniemy się, będziemy czuli się szczęśliwi i będziemy czuli życzliwość w stosunku do niego. Potem spotkamy kogoś innego, kto powie nam coś niepokojącego, na przykład że zmarli jego rodzice, i będzie on wyglądał na przygnębionego. Wtedy my też się zasmucamy i będziemy smutni. Innymi słowy, nasze życie jest cały czas w ruchu, działaniu i reagowaniu, zmienianiu się poprzez różne wydarzenia. Ale kim jest ten, kto doświadcza tego ciągu doświadczeń?

Rozwijanie skupienia jako podstawy dla przejrzystości

Zawsze coś się dzieje, to wiemy. Jesteśmy tu, ale kim jesteśmy? Zwykle jesteśmy tymi, którzy opowiadają historię tego, co się dzieje. Jesteśmy opowiadającymi, i jesteśmy też publicznością. Jesteśmy dobrymi opowiadającymi. Jesteśmy dziećmi Szeherezady, fascynujemy się nawzajem, i fascynujemy siebie samych opowiadając sobie historie. „To jestem ja, zrobiłem to, zrobiłem tamto”. Jakkolwiek, niemożliwym jest „wypowiedzieć” lub „wymyślić” sobie drogę poza samsarę. Nie ważne jak inteligentni jesteśmy, nie ważne jak dobre i ostre mamy myśli, te właściwości nie uwolnią nas z nieskończonej sekwencji znaczników.

W odpowiedzi na niesamowitą różnorodność naszych doświadczeń, Budda nauczał szerokiego wachlarza praktyk medytacyjnych. Główną metodą, którą przekazywał, jest medytacja uspokajająca, nazywająca się po tybetańsku *shine*. Ta praktyka pozwala nam stopniowo wytworzyć w sobie zdolność skupienia uwagi, co z kolei sprawi, że nie będziemy aż tak bardzo rozproszeni nieustannym ciągiem myśli, uczuć i odczuć. W tej praktyce skupiamy naszą uwagę na oddechu lub na jakimś zewnętrznym obiekcie. Wiele różnych myśli i odczuć będzie powstawać, ale nie gonimy za nimi, po prostu skupiamy się dalej na naszym obiekcie.

Przeprowadzono pewne bardzo ciekawe badanie psychologiczne na małych dzieciach w wieku około czterech lat. Każdemu z osobna pokazano cukierka, którego akurat lubił, i powiedziano - „Możesz zjeść go teraz, ale jeżeli poczekasz, dostaniesz takie dwa.” Przebadano tak około pięciuset dzieci, i później śledzono ich rozwój na przestrzeni lat. Odkryto, że w wieku lat piętnastu, dzieci które poczekały na drugiego cukierka świetnie radziły sobie w szkole, dobrze się zachowywały i miały wielu przyjaciół, podczas gdy te, które zjadły cukierka od razu miały wiele problemów i nie radziły sobie z życiem. Te wyniki ilustrują jak ważna jest zdolność do odroczonej gratyfikacji.

Ogólnie rzecz biorąc, medytacja również wymaga zdolności do odroczonej gratyfikacji, jako że nie od razu przynosi sama w sobie korzyści. Jeżeli nie możemy zaczekać i popatrzeć na to, co jest, nie dając się wciągnąć w branie tego, co pragniemy od razu, będziemy jak kukielki, których sznurki pociąga każde jedno wydarzenie w naszym świecie. Kiedy praktykujemy medytację, zaczynamy odsuwać się od reakcyjności natychmiastowej korzyści, jako że mamy intencję rozwoju, odejścia od naszego obecnego utkwienia w kierunku czegoś lepszego. Jakkolwiek, gdy tylko wyruszymy w tę podróż by wypełnić nasze intencje, powstają przeszkody. Dopóki nie zaczniemy praktykować medytacji, łatwo jest nam myśleć, że jesteśmy racjonalnymi, refleksyjnymi ludźmi. Jednak gdy zaczniemy medytować, zdajemy sobie sprawę, że istnieje wiele myśli i uczuć w naszym umyśle, których nie możemy kontrolować, na które nie mamy wpływu. Zaczynamy widzieć, że nie jesteśmy autonomicznymi twórcami naszego życia. Nie wytwarzamy własnych myśli, nie wytwarzamy naszych uczuć - powstają one po prostu jako coś, czego doświadczamy i z czym możemy się identyfikować. Rozpoznanie tego faktu w momencie, w którym zaczynamy praktykować, może sprawić, że czujemy się gorsi. Po raz pierwszy możemy dostrzec chaotyczną naturę naszego doświadczania. Rozwijanie skupienia jako podstawy przejrzystości daje nam stabilność pozwalającą ujrzeć chaos bez ryzyka wciągnięcia się w niego. Wtedy widzimy, że to, co się wydarza, nie jest tym, czym myśleliśmy że jest, oraz to, że my również nie jesteśmy tym, kim myśleliśmy, że jesteśmy.

Nie musimy nigdzie iść

Dzogczen zaczyna się dokładnie tam, gdzie jesteśmy, i nie sugeruje, że powinniśmy udać się gdzie indziej lub robić cokolwiek innego niż robimy. Jesteśmy raczej zaproszeni do spoczynku w rozluźnionej obecności, otwartej na każdy moment taki, jakim jest. Źródło lub podstawa tej chwili jest tą samą, co podstawa następnej chwili, i następnej, i następnej. Mimo że dostrzegalna zawartość tego, co się dzieje, zmienia się z chwili na chwilę, kiedy spoczywamy w podstawie, bezpośredniej otwartości, która jest naszym naturalnym stanem, odkrywamy, że wcale się nie zmienia. Spoczywając w otwartości naszego bytu, zaczynamy widzieć, że wszystko, co się dzieje, jest grą energii nieuchwytej podstawy.

Czyja jest ta energia? Nasza. Ale nie nasza w ten sposób, w jaki mogę powiedzieć, że „To jest mój zegarek.” Zegarek jest własnością. Nasza energia nie jest własnością, nie jest nią też naturalny stan, nasza prawdziwa natura. Mimo, że była tu od samego początku, nigdy jej nie posiadaliśmy. Jest naszą podstawą, podstawą naszego istnienia. To jest, jesteśmy manifestacją tej podstawy, tej otwartej obecności, i nasz związek z nią jest jak związek dziecka z jego matką. Matka była obecna zanim urodziło się dziecko; dziecka nie było przed matką. Dziecko wyszło z ciała matki, a matka pamięta wszystko o dziecku. Może pamiętać moment poczęcia, wczesne stadium ciąży, rozwój płodu, doświadczenie rodzenia, wstawanie w nocy, karmienie dziecka i tak dalej. Wszystkie te rzeczy dziecko zna jedynie dzięki opowieściom, które słyszało. Podobnie, nasza dostrzegalna forma jest

dzieckiem otwartego stanu, matki. Jednak, zapomnieliśmy o tej matce, naszej naturalnej podstawie.

Dzogczen oznacza „wieka doskonałość”, co wskazuje na to, że wszystko jest doskonałe takie, jakim jest, ponieważ jest tym, co jest, i niczym innym. Ten prosty fakt jest urkuty przez nieustanny ruch naszych nadziei i lęków. Dzogczen może być przedstawione jako okrągła kulka. Kulka nie ma kantów, nie ma krawędzi, i jakkolwiek byśmy jej nie obrócili, jest zawsze taka sama. Podobnie, kiedy spojrzymy na naturę naszego umysłu, nie znajdziemy żadnej konkretnej rzeczy. Jest tylko przestrzenna dostępność. Paradoksalnie jednak właśnie dlatego że nic nie mamy, mamy wszystko. Tak długo jak chcemy czegoś, zwłaszcza czegoś specjalnego, konkretnego, czegoś, co pasuje naszemu poczuciu tego, kim jesteśmy, nie dostaniemy „nic”, dostaniemy „coś”. I to „coś” jest dużą przeszkodą, ponieważ dostając do ograniczamy się i przywiązujemy naszą tożsamość do skończonych i ulotnych zdarzeń. Podstawowa natura nie jest czymś, co możemy wziąć; nigdy nie będzie pochwycona. Wszystko na tym świecie można „pochwytać”; jedne kraje są „przechwytywane” przez inne kraje, można „złapać” chorobę, i tak dalej. Ale nasza natura to nie własność, nie jest to byt. Nie jest podobna do niczego innego.

Teksty mówiące o Dzogczen często mówią: *Jeżeli idziesz do nieba, idź do nieba. Jeżeli idziesz do piekła, idź do piekła.* „Czemu miałbym chcieć iść do piekła? Chcę iść do nieba - tam jest dużo fajniej. Znam siebie, wiem czego chcę. Niebo i piekło nie są tym samym, bardzo się różnią!” Różnią się? Dla kogo? „Dla mnie! Nie jestem głupi! Dobre rzeczy są dobre, złe rzeczy są złe! Chodziłem do szkoły, umiem odróżnić gówno od czekolady!” To jest pogląd, z którym jesteśmy zaznajomieni, wydaje się nam mieć sens. Jednak nasza możliwość omijania „złych” rzeczy i nabywania „dobrych” jest bardzo ograniczona. Osadzając naszą tożsamość w ciągle zmieniającym się ciągu doświadczeń, stajemy się zakładnikami losu. Dzogczen pokazuje prawdziwą podstawę naszego bytu, wadźra - niezniszczalną, nieuchwytną, otwartą obecność.

Nasz umysł sam w sobie jest wadźrą -
 Niezniszczalnym.
 Podstawa naszego istnienia
 Świetlista, otwarta przejrzystość,
 Niezrodzona i nieustanna,
 Nie jest wytworzona przez dobre uczynki,
 Ani zniszczona przez złe uczynki.
 Od samego początku była tam,
 Jest zawsze tu, bliżej nas niż nasz oddech.
 Ten otwarty stan, środek naszego serca, jest gościnnie dla wszystkiego.

To, co bierzemy za nasze doświadczenie jest właściwie konceptualnym zdarzeniem dziejącym się po aktualnym momencie doświadczenia. Odpowiadamy na nasze wrażenia związane z tym, co się wydarzyło, i właśnie wrażenie jest interpretacją, odpowiednikiem momentu, który już minął. Jeżeli nam się podoba, trzymamy się go, jeżeli nie - próbujemy się go pozbyć. To daje nam wrażenie kontrolowania, zarządzania naszym życiem. Ale tak właściwie łapie to nas w pułapkę w mentalnym świecie, wymiarze odbić. Gonimy za wydarzeniami, próbując je uporządkować, lecz wydarzenia same z siebie już się skończyły, więc porządkujemy jedynie echa i cienie. Dlatego, jeżeli nie będziemy widzieć naszej natury bezpośrednio, będziemy wiecznie zajęci próbując poprawiać i polepszać to, co się dzieje. A to sprawia, że czujemy się podatni i na łasce wydarzeń.

Pytania od uczestników

Uczestnik: Kiedy byłam małą, nigdy nie chciałam czekać na drugi cukierek. Zawsze zjadałam ten, który miałam. Nie chciałam, żeby ominęło mnie to, co było w danej chwili.

James Low: No cóż, zaletą Dzogczen jest to, że pokazuje ono nam jak mieć wszystko bez czekania - ale w bezpieczny sposób. Nie musimy sięgać po wszystko co się dzieje w naszym doświadczeniu. Wszystko co powstaje zostaje nam dane w tej chwili doświadczenia. Przydatnym jest rozróżnić impuls i spontaniczność. Wszyscy mamy jakieś nawyki. Kiedy coś przywołuje znów ten nawyk, jest to impuls. Impuls wyraża nawyk wytworzony w przeszłości - jest intensywny, lecz zastawy i powtarzalny. Jeżeli chodzi o spontaniczność, nasz sposób manifestowania powstaje wspólnie z całym otoczeniem. Jest podobny do tańca - muzyka gra, a nasze ciało rusza się w rytm muzyki. Nie oddziałujemy na świat, lecz jesteśmy częścią tego, co się dzieje, czując się świeżo w danej chwili i całkowicie w samym byciu ze wszystkim, co jest.

W Dzogczen kładzie się duży nacisk na spontaniczność. To, co sprawia, że ta otwarta łączność jest bezpieczna, to fakt, że podstawą spontaniczności jest naturalny, otwarty wymiar bycia, natura umysłu, podstawowa natura. W odróżnieniu od tego, impuls wywodzi się z formacji nawykowych, które nawarstwiają się na poczuciu odrębności ego i chęci wzięcia czegoś od świata.

Uczestnik: Czy w głębokim stanie medytacji możemy zobaczyć oczami umysłu podstawową naturę, rdzenny stan, czy możemy go zobaczyć?

James Low: Nie, nie można go zobaczyć jak jakiś przedmiot, ponieważ nigdy nie był obiektem. Stajemy się nim.

Uczestnik: Ale co może to dostrzec? Umysł, czy?

James Low: Natura widzi samą siebie. Tylko stając się naturą zobaczymy czym jest.

Uczestnik: Ale czy dzieje się to w oczach czy w umyśle?

James Low: Ważnym jest robić praktyki by zobaczyć jakimi właściwie jesteśmy. Tak długo jak patrzymy z ograniczonego miejsca naszego ego, nie zobaczymy tego. Musimy rozluźnić się w nieograniczonej przestrzeni, i wtedy staje się to oczywiste.

Uczestnik: Czy może to się stać ot tak, bez żadnego przygotowania?

James Low: Tak.

Uczestnik: Dlaczego?

James Low: Naturalny stan zawsze tam jest. W tradycji, Milarepa i wielu innych nauczali, że w momencie orgazmu, podczas kichnięcia, w momencie zaskoczenia, w chwili śmierci, w momencie zasypiania, i we wszystkich innych takich momentach zakłócenia intelektualnej konceptualizacji, natura umysłu jest bardziej dostępna.

Uczestnik: Czy może to się stać w chwili rozluźnienia?

James Low: Tak, jeżeli naprawdę będziesz mógł się rozluźnić, znajdziesz się w otwartym stanie. Jakkolwiek, zwykle nie możemy się rozluźnić. Kiedy wszystkie te zabiegane sprawy się zatrzymają i nic się nie dzieje, nasza natura jest wyraźnie widoczna, ale przez to, że mamy tendencję do szukania „czegoś”, wymykamy się z otwartego „nic”, by znaleźć „coś konkretnego”. I tak, samsara kręci się dalej. Jest tak, ponieważ punkt, z którego wchodzimy w doświadczenie jest nawykowo punktem „Ja, moje, mnie”, wraz z jego ciągłym zamartwianiem się - „Co się ze mną dzieje? Co mogę dostać, co mogę ominąć?” Wtedy, gdy nasza własna natura - stan poza chwytnością, poza przygotowaniem - jest obecna w nagi sposób, mimo to, że zawsze byliśmy jej częścią, wydaje się, jakbyśmy stali poza nią, zagmatwani w koncepcje, nieobudzeni na nią.

Wszyscy jesteśmy przyzwyczajeni do chwytności rzeczy od bardzo dawna. To jest nasz znajomy sposób operowania w świecie. Taki właśnie wydaje się nam świat. Kiedy jesteśmy zaangażowani w świat w ten sposób, nie ma możliwości doświadczyć naturalnego stanu, mimo, że nigdy nie był on ukryty. Nie oświecamy się w samsarze; to samsara w samsarze. Budzimy się w stanie, który jest już obudzony. Stanie się to jaśniejsze, gdy zaczniemy praktykować.