

Komfort w pustce

Nauki 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
bartek.lotsawa@gmail.com

ZAWARTOŚĆ

Współzależne powstawanie	3
Badanie tego, jak rzeczy nie mają swojej wrodzonej samo-natury	4
Odróżnianie opinii od faktów	5
Badając tantrę	10
Chęć puszczenia wszystkich naszych konstrukcji	10
Dharmakaja, Sambhogakaja i Nirmanakaja	11
Tantryczna praktyka medytacji	12
Kończymy romans z własnymi myślami	15
Pytania i odpowiedzi	17
Guru Joga - pomoc w rozwinięciu odczucia otwartej przestrzenności umysłu	20
Kadag i lyndrup - niezniszczalny i nieustanny	23
Trzy właściwości energii - dang (kryształowa kula), rolpa (lustro) oraz tsal (kryształ)	25

Współzależne powstawanie

Na ścieżce do przebudzenia głównymi pytaniami są - „Kim jestem ja?” oraz „Kim jesteś ty?”. Tak długo, jak pozostajemy pewni, że odpowiedzi na te pytania brzmią „to jestem ja” i „to jesteś ty”, nie zajdziemy dalej. Z radością zostajemy zapieczętowani w ograniczonym świecie naszych założeń. Trudno jest potem pozostać otwartym i połączonym ze światem w jego nieustannym rozwoju. Na przykład, w Indiach jest wiele ulicznych psów, większość chuda i niezdrowa. W Indiach również nie ma zbyt wielu toalet i ludzie często srają na poboczach dróg. Kiedy taki uliczny pies widzi to piękne, gorące, świeże gówno cieszy się, macha ogonem i szybko je zjada. My nazywamy to „gównem”, ale pies przecież wie, że to „obiad”. Innymi słowy, jeżeli siedzimy w pudełku naszych własnych przekonań, wtedy znaczenie wszystkiego poznamy tylko z własnego punktu widzenia. Kiedy wyrzysz z tego pudełka możesz zobaczyć, że istnieje wiele różnych punktów widzenia, wiele różnych sposobów na widzenie tego, co jest. Wszystko jest względne. To, czego doświadczamy, zależy od naszego sposobu postrzegania, naszej percepcji.

Widząc, że to jest na rzeczy, zaczynamy odpuszczać dogmatyzm osadzony w naszych sztywnych poglądach. Poprzez to dostrzegamy przypadkową naturę zdarzeń, ich współzależne powstawanie. Kiedy zachodzi jakieś zdarzenie, powstaje ono na bazie interakcji różnych czynników. Kiedy jesteśmy w danej sytuacji, wydaje się nam, że istnieje ona sama z siebie, że jest sama sobą. Wydaje się być całkowita w samej sobie taką, jaka jest. Zwykle dajemy się temu wciągnąć, skuszeni przez złudną „nadaność” chwili. Jednak każda chwila spoczywa na i jest wytworzona przez wiele wątków przyczynowości które łączą się ze sobą w każdym kierunku. Jeżeli będziemy podążać za tymi wątkami zaczniemy widzieć, że cały ten świat jest połączony i że koncepcja istnienia osobnych jedności, oddzielnych ludzi, oddzielnych krajów, działań i tak dalej - jest złudzeniem.

Na przykład, byliśmy na spacerze w mieście dzisiaj rano i spoglądaliśmy na budowlę. Mogliśmy zobaczyć, że za czasów komunizmu wiele ornamentów z fasad budynków zostało skute. Stało się tak z powodu pewnych poglądów na architekturę, od której wymagano by była prosta, jako że funkcjonalizm miał zagwarantować równość wszystkich ludzi. Burżuazyjne ozdoby były postrzegane jako atak na przywilej wszystkich ludzi do sensownego życia, a mimo to te ozdoby zostały umieszczone na tych budynkach przez ludzi, którzy uważali je za bardzo ładne. Dziś, po czasach komunistycznych, ludzie znów umieszczają na budynkach burżuazyjne ornamenty. W ten sposób, kiedy idziemy ulicą, historia miasta pokazuje jak różne wizje, różne systemy przekonań sprawiły, że zmanifestowały się pewne aspekty, które najpierw wzrosły a potem upadły. W ten sposób nasz świat jest tworzony przez połączenie pomiędzy przekonaniem, mobilizacją zasobów i działaniami, z których wszystkie funkcjonują w czasie. Kiedy widzimy budynek, który przetrwał z dawnych czasów, jest to budynek, który do tej pory nie zmanifestował jeszcze przyczyn swojego zniszczenia, a mimo to prędzej czy później się zawali. Kiedy patrzymy

na budynek, wydają się nam że on tam jest. Znajduje się tam, ale tylko dlatego że dalej zachodzą czynniki, które utrzymują go w miejscu. Ciągłe patrzeć na przyczyny i skutki funkcjonujące w świecie naokoło nas to bardzo pomocna praktyka. Potem, raz za razem, widzimy że to, co postrzegamy za stabilne i prawdziwe jest tylko zjawiskiem, iluzją wyczarowaną przez różne czynniki.

Badanie tego, jak rzeczy nie mają swojej wrodzonej samo-natury

Wspólne powstawanie wszystkich aspektów pola doświadczenia prowadzi nas do nauki Buddy dotyczącej pustki. Pustka oznacza brak wrodzonej samo-natury. Zjawiska nie są ani prawdziwe, ani nieistniejące - są jednak aspektami pola pozbawionymi indywidualnej esencji. Pustki nie bada się w celu zdobycia intelektualnej wiedzy. Robi się to raczej po to, by mieć bezpośrednio doświadczenie pustki w celu uwolnienia się od iluzji oraz wszystkich rzeczy wywodzących się z niej.

Różne buddyjskie pojazdy lub metody przedstawia się w kwestii czterech czynników - poglądu, medytacji, działania i rezultatu. Pogląd to odczyt tego, jak jest skonstruowany świat, i jak jesteśmy skonstruowani my. Pogląd, który utrzymujemy, określa dynamikę medytacji - właściwej praktyki, która pozwala wprowadzić zmiany. Jest wiele różnych poglądów w buddyjskiej tradycji. W tradycji nyingmapy są one ułożone w dziewięć pojazdów, gdzie każdy z nich jest na kształt paradygmatu. Kiedy doświadczamy świata i nas samych z punktu widzenia tych poglądów, przedstawiają się nam różne sposoby funkcjonowania w świecie. Ujawnia się zawartość doświadczenia, co pozwala nam rozluźnić nasze zafiksowanie na byciu tą jedną, konkretną osobą.

Na przykład - pierwszy, najbardziej zewnętrzny poziom buddyjskich poglądów wskazuje na to, że nasz świat jest raczej niebezpieczny, że rozproszenie jest czymś niebezpiecznym, i dlatego powinniśmy praktykować skupianie uwagi i omijać bycia rozproszonym. Stawka jest duża, i dlatego staramy się mieć kontrolę, co z kolei jest powodem, dla którego omijamy lub odrzucamy zewnętrzne i wewnętrzne zdarzenia, które mogą nas pochwyć. Jednakże, z punktu widzenia pustki nie ma nic konkretnego, czego moglibyśmy się chwycić, i nawet ten, który mógłby dokonać chwytania jest postrzegany jako niesubstancjalny. Z tym poglądem, medytacja jest metodą która pozwala nam widzieć wszystko jakby było iluzją. Budda dał wiele przykładów ilustrujących ten pogląd, mówiąc, że nasze życie jest jak poranna mgła, jak odbicie księżyca w wodzie, jak miraż. To jest, cokolwiek jawi się jako faktyczne nie ma w podłożu żadnej substancji, jest tylko zjawiskiem.

Na przykład - mamy tu poduszkę. Rozumiemy jak się robi poduszki - mamy materiał na zewnątrz i jakiegoś rodzaju wypełnienie w środku. Gdybyśmy ostrożnie wyjęli z niej wszystkie nitki, mielibyśmy długie nitki, parę kawałków materiału i wypełnienie - ale nie byłoby już poduszki. Potem, gdybyśmy nawlekli igłę na nitkę i znów pozszywali wszystkie

części, znów mielibyśmy poduszkę. Kiedy mamy osobno nitkę, wypełnienie i materiał, gdzie jest poduszka? Kiedy łączymy te trzy składniki, kto dodaje do tego „poduszkę”? Czym jest ta „poduszkowość” poduszki? Czym jest ten tajemniczy składnik? Dzięki złożeniu tych trzech składników w określonej kolejności, w określony sposób, tworzy się poduszka, lub przynajmniej złudzenie poduszki, w które gotów jesteśmy uwierzyć. Kiedy chcemy podszukę, mówimy „Proszę, daj mi poduszkę”. Nie mówimy „Proszę, podaj mi tą wspaniałą konstrukcję z nitki, materiału i wypełnienia”. Wszyscy wiedzą, że to jest poduszka! Ale czym jest poduszka? Poduszka to nazwa. Poduszka to koncepcja. A więc mimo, że mówimy „poduszka”, nie ma w niej „poduszkowości”. Poduszka to produkt złączenia tego, co mam w ręce z tym, co mam w umyśle. Bez koncepcji poduszki, czym by to było? Mogłoby to być bardzo nieporęczne frisbee do rzucania w parku. Mogłoby być kapeluszem. Mogłoby być czymkolwiek, czego tylko zapagniemy. Ale nazywamy to poduszką. W ten sposób nazwa i kształt pasują do siebie, i kiedy do siebie pasują, tworzą coś gładkiego, nierozrywającego. Jest tak jakby świat rozpuszczał się w przedmiocie i stawał się z nim identyczny. Ale, oczywiście, są różne słowa określające „poduszkę”.

W Polsce używacie innego słowa, które rozpuszcza się w przedmiocie. Dlatego też, gdyby to naprawdę była „cushion¹”, nie mielibyście na to polskiego słowa; wiedzielibyście od razu, że to „cushion”. Używanie języka samo w sobie rozwija się z powodu przyczyn i skutków - wyrachowanie rodziny, jakość otrzymanej w szkole edukacji, i tak dalej. Ale, kiedy jesteśmy w stanie biegle mówić naszym językiem, bierzemy za pewnik, że kiedy używamy słowa do opisu czegoś, słowo i przedmiot opisywany przez to słowo w jakiś sposób stają się tym samym.

Budda pokazuje nam, że cokolwiek się pojawia jest iluzją, przez co zwykle nie widzimy co się dzieje. Zasnęliśmy w naszym języku, przez co widzimy przedmiot jako istniejący sam w sobie. Jednak, gdyby nie to, że nasz umysł nakłada identyfikację „to jest poduszka”, i ukazuje naszą konkretną reakcję na nią - neutralną, pozytywną lub negatywną - przedmiot ten nie był by taki, jaki jest dla nas teraz. Nie byłby przedmiotem, którego doświadczamy. Kiedy tylko pojawia się przedmiot - czy to poduszka, czy filiżanka, czy cokolwiek - mamy też wtedy relację z nim, reakcję na niego.

Odróżnianie opinii od faktów

Nie patrzymy na świat tak, jak kamera utrwała impresję. Patrzymy na świat poprzez wartości, poprzez wierzenia i założenia, poprzez pryzmat tego, co lubimy i czego nie lubimy. Dlatego, kształt tego przedmiotu - poduszki - może być bardzo atrakcyjny dla jednych lub zupełnie nieatrakcyjny dla drugich. To jest, jakości naszych ówczesnych skojarzeń, naszego doświadczenia życiowego, są narzucone, włożone w przedmioty, przez co nie mówimy po prostu - „Lubię tę poduszkę”, co wskazywałoby jakieś odniesienie do poduszki, tylko mówimy - „To bardzo dobra poduszka”. W ten sposób „porządność” tej

¹ - ang. poduszka

poduszki zdaje się być w poduszce, być wrodzoną jej cechą. Jednak dla kogoś innego może to być bardzo „zła” poduszka. Nasza „prawda” jest tylko opinią, jest tylko widokiem z tego punktu siedzenia. Tak zwykle działa nasz umysł.

„Jeżeli wiem że coś jest dobre, wtedy wiem, że porządność jest własnością danego przedmiotu. I ponieważ jest to prawdą, jeżeli nie zgadzasz się ze mną, wtedy nie masz racji. Tak już mam, że wszystkie moje opinie to prawda”. Tak mówi ego. Siedzi na tronie i mówi - „Ja mówię prawdę. Ja widzę prawdę. Ja znam prawdę. Jaką szczęśliwą osobą jestem!” Ale, oczywiście, to samo w sobie jest tylko opinią i właściciel tej opinii sam w sobie jest tylko opinią. Mimo to, sama ta opinia narzucona na przedmiot, pieczętuje go jako prawdziwie samo-istniejącą skończoność. „To dobra poduszka, każdy to widzi, i jeżeli się z tym nie zgadzasz, to dlatego, że nie wiesz nic o poduszkach!” To tworzy jeszcze większe poczucie oddzielenia między podmiotem i przedmiotem, jako że to, że poduszka jest dobra, jest wzięte jako fakt, a nie jako opinia. W ten sposób, podmiot i przedmiot *jawią się* jako oddzielne domeny.

Jednak, jeżeli weźmiemy krok w tył i powiemy - „Lubię tę poduszkę i wydaje mi się być dobra”, wtedy zaczynamy opisywać aspekt związku naszego bycia w świecie z przedmiotami. Możemy zacząć widzieć, że podmiot i przedmiot są ze sobą dynamicznie połączone i że nie możemy oddzielić tego, kim jesteśmy od naszego odczuwanego doświadczenia poduszki. Możemy pójść z tym krok dalej i powiedzieć „OK, mogę przyjąć, że poduszka nie jest dobra sama w sobie, ponieważ widzę, że są ludzie, którzy jej nie lubią”. Szanując opinię innych ludzi zauważam, że moja „prawda” jest również tylko opinią. To zaczyna podważać założenia ego o pewności.

Jeżeli jestem właścicielem poduszki, mogę powiedzieć - „To moja poduszka”, choć nie była moja zanim ją kupiłem, a kiedy umrę, będzie ona należeć do kogoś innego. Jest ona moja tymczasowo, i tylko z powodu pewnych okoliczności. Mogę powiedzieć że jest ciemnoniebieska, i to jest identyfikacja koloru. Mimo to, to, co oznacza dla mnie ten „niebieski” zależy od mojej historii, a co więcej, nigdy nie dowiem się dokładnie jak ten obiekt wygląda w twoich oczach. Możemy się wszyscy zgodzić, że jest niebieska, ale nasza wizualna świadomość, i nasze powiązania z niebieskim spowodują u każdego z nas unikalne doświadczenia. „Niebieski” to tak naprawdę relacja, ponieważ będzie wydawał się zmieniać jeżeli weźmiemy dany przedmiot na zewnątrz, na światło dzienne. Naprawdę doświadczamy nas samych i przedmiot jako powstające razem i wpływa na to wiele, wiele czynników, zewnętrznych i wewnętrznych.

Żadne zjawisko nie istnieje samo z siebie. Wszystko, co napotykamy, wliczając nas samych, powstaje dzięki przyczynom i okolicznościom. Wielu ludzi, gdy dorosną, zapominają, że kiedykolwiek byli dziećmi. Kiedy pracuję w szpitalu, spotykając się z pacjentami na sesjach psychoterapii, często pytają się - „Czemu zadajesz mi te wszystkie pytania o moje dzieciństwo? Moje problemy odnoszą się do mojego życia teraz! Jestem po

prostu mną, taki, jaki jestem. Jestem tym, kim jestem i to moje życie". Jednak, jeżeli jesteście sobą takimi, jakimi jesteście teraz, to nie ma nic do zrobienia - nic nie może się zmienić lub polepszyć. Jeżeli jesteś zdołowany i to jest to, czym naprawdę jesteś, wtedy nie możesz być inny niż zdołowany. Ale tak właściwie to jesteś zdołowany z powodu przyczyn i warunków. Jeżeli zrozumiesz przyczyny i warunki bycia zdołowanym i zmienisz je, wtedy będziesz mniej zdołowany. Więc kiedy ktoś mówi - „Jestem zdołowany”, to tylko połowa zdania. Pełne zdanie mogłoby brzmieć tak - „Jestem zdołowany, ponieważ w dzieciństwie nikt mnie nie kochał, nikt o mnie nie dbał i czułem się samotny i smutny. A z tego powodu dokonałem w moim życiu wielu niewłaściwych decyzji, które doprowadziły do tego, że jestem odizolowany i pomieszany, a więc pozostaję zdołowany.” Jednak, często taka osoba jest tak przyzwyczajona do swojego doświadczenia, że za każdym razem kiedy przychodzi kolejna fala depresji, osoba ta utożsamia się z nią i myśli - „Ta, to po prostu ja, zawsze tak miałem”. To doświadczenie, które powstaje teraz, wydaje się mówić mi ostateczną prawdę o tym, kim jestem - „Jestem zdołowany, i tyle!” Stąd wrażenie, że nic nie da się zrobić!

Zrozumienie przyczynowości to konieczny, pierwszy krok do wolności, jako że odkrywa przed nami dynamiczną naturę całego doświadczenia i wyzwala nas z więzienia uwierzytelniania. Funkcją terapii jest pomoc pacjentowi w zrozumieniu przyczynowych sił działających na ich sytuację, dzięki czemu będą mieli szerszą perspektywę, dzięki czemu z kolei ujrzą więcej świata. Weźmy na przykład osobę doświadczającą depresji. Kiedy osoba ta zacznie widzieć jak ta depresja się manifestuje i zauważy jak sama wspiera ją wewnątrz, podtrzymując negatywne myśli, oraz zewnątrz, poprzez bardzo ograniczoną, wybiórczą uwagę przykładaną otoczeniu - wtedy stan, który wydaje się stały, zostaje ukazany jako dynamiczny.

Ten sam pogląd można zastosować do tej filiżanki, którą mam przed sobą. „Filiżankowość” filiżanki jest dynamiczna. To jest, filiżanka jest doświadczeniem, a nie rzeczą, która sama w sobie istnieje dzięki jakiejś stałej esencji. Pojęcie takiej esencji to konstrukcja naszego własnego umysłu. Natychmiastowość postrzegania filiżanki to doświadczenie - to owoc związku między podmiotem i przedmiotem. Filiżanka nie jest rzeczą, którą widzimy, lecz doświadczeniem ukazany poprzez udział naszego umysłu w polu stawania się.

Kiedy przestajemy widzieć stałe, oddzielne, określone skończoności, zaczynamy doświadczać świat z chwili na chwilę jako bardzo dynamiczny, bardzo żywy, bardzo połączony, jako że „my” jesteśmy uczestnikami tego ruchu zmiany. Zaczynamy doświadczać tego, że podmiot i przedmiot są dynamiczne i poruszają się razem. Nasze życie jest ciągłym strumieniem doświadczenia. Ale wyciągamy z niego wnioski dla nas samych opowiadając sobie kolejną historię, opartą na uwierzytelnianiu i przypisywaniu - wydawałoby się - stałych atrybutów wszystkiemu, co napotkamy.

Jest to coś, co możemy zacząć badać na własną rękę. Na przykład, mamy tu butelkę wody. Podczas gdy ją obracam, mogę zobaczyć różne rzeczy, jako że moim oczom ukazują się różne etykiety. Można powiedzieć - „Ach, to ta sama butelka wody jakkolwiek byś jej nie obrócił. Wygląda inaczej bo ma różne etykiety ponaklejane dookoła”. To pokazuje nasz nawyk nie ufania naszej *percepcji*, i zamiast tego ufania naszej *koncepcji*. Wiemy, że to butelka wody i uważamy, że każda percepcja podczas obracania butelki pokazuje nam tę samą butelkę wody. Butelka to pomysł, koncepcja w naszym umyśle. Nie widzimy butelki wody, widzimy kształt i kolor. Wymyślamy butelkę wody kiedy patrzymy na kształt i kolor i organizujemy je w znany nam obiekt stosując do niego nazwy i koncepcje.

To jest to, co rozumiemy przez pustkę butelki wody. Jeżeli zrozumiesz to, zobaczysz, że twój własny umysł konstruuje abstrakcyjne formy i potem bierze te abstrakcje za prawdziwe. To nie jest tak, że nic tam nie ma, ale raczej to, co tam jest, jest wytwarzane z chwili na chwilę przez nasz udział - udział, który nie zostaje zarejestrowany w naszej codziennej świadomości. Przedmiot nie istnieje, ponieważ wszystko co widzimy jest tym danym momentem jawienia, nie ma „prawdziwej” butelki wody. Ale jednak istnieje, ponieważ manifestuje się w sieci naszej interpretacji. To jest, czujemy jej wagę, wiemy lub dedukujemy, że jest w niej woda, możemy ją otworzyć i napić się z niej wody. Namacalność i nieuchwytność butelki wody są jednocześnie. W buddyjskiej tradycji nazywa się to nie-dwoistością formy i pustki.

Rozpoznanie pustej natury wszystkiego, w tym nas, to **mądrość**, ponieważ uwalnia nas od sztucznego przypisywania i pozwala nam doświadczyć tego, co się dzieje, bez mieszania się w to, przywiązywania się do tego lub uprzedzenia. Doświadczenie formy jako nierozdzielnej od pustki to współczucie, jako że widzimy jak czujące istoty błędnie biorą iluzoryczne formy za substancjalne byty i przez to powodują swoje wielkie cierpienie. Cały ten niepotrzebny ból i cierpienie dotyka nas coraz bardziej podczas gdy rozpoznajemy nierozdzielność siebie i innych. W rzeczy samej, inni są naszym światem i to, co na nich wpływa, wpływa też na nas.

Możecie zbadać to poprzez wyobrażenie sobie, że spotykamy kogoś po raz pierwszy. Pomyślcie jak byście się przedstawili. Co byście powiedzieli? Prawdopodobnie powiedzielibyście coś prawdziwego, ale czy znaczącego? Możecie powiedzieć - „Mieszkam w tym mieście”. Co to dla nas znaczy? To znów tylko połowa zdania. „Mieszkam w tym mieście i go nienawidzę”. To też tylko połowa zdania. „Mieszkam w tym mieście i go nienawidzę, ale czasem nie jest takie złe...”. To jest, kiedy zaczynamy opisywać nasze doświadczenie i przechodzimy do szczegółów, odkrywamy, że nasza narracja nie biegnie po prostej linii. Idzie w tą i we w tą, jako że język jest częścią rozwijającego się ruchu naszego doświadczenia. Mimo, że jawi się jako zdolny do tego, język nie może utwierdzić w prawdzie czegokolwiek, co istnieje.

Termin „pustka” wskazuje na to, że nie ma żadnej prawdziwej podstawy lub trwałej bazy czegokolwiek co mówimy lub robimy. Co więcej - kiedy mówimy, że „ja” jestem pusty, to nie znaczy, że „ja” zupełnie nie istnieje. Oznacza to, że kiedy patrzę na siebie, nie mogę znaleźć niczego trwałego i wytrzymałego. Kiedy myślimy o naszym ciele, jest ono bardzo dynamiczne. Musimy pić, i dlatego, że musimy pić, musimy też sikać. Wdychamy powietrze, a potem wydychamy. Ponieważ wydychamy, musimy znowu zrobić wdech. Serce pompuje krew cały czas. System endokryny wysyła informacje po ciele, harmonizując produkcję różnych związków. Badania medyczne pokazują, że wszystko w ciele jest bardzo aktywne i komunikatywne. Z tym zrozumieniem możemy stwierdzić, że natura naszego ciała nie ma wrodzonej samo-natury, jako że jest serią procesów dynamicznie rozwijających się w czasie i przestrzeni. Nie jest stałą rzeczą.

Być żywym to być częścią ciągle zmieniającego się świata. Upewniające historie, które mówimy sobie o sobie i o świecie są tylko społecznymi konwencjami. Historia ego - narracja tego kim jestem i wagi tego co robię - jest tylko kolejną formą iluzji, jak chmura na niebie. Obserwując nas samych, widzimy jak przyczyny i warunki działają razem dając początek myślom i uczuciom, które potem znikają. To, co bierzemy za „moją egzystencję” jest interpretacją. Jeżeli rozluźnimy tą interpretację, zobaczymy bezpośrednio nieustanny ruch przyczyny i skutku. Nie ma stałych substancjalnych rzeczy, tylko bardzo dynamiczny, wibrujący, żywy, powiązany system. To jest nasza egzystencja.

Funkcją zrozumienia pustki jest poluzowanie śrub które trzymają razem nasze bardzo ciasne, ograniczone poczucie siebie. Jesteśmy żywi, a jednak nasza „żywość” jest często ukryta przed nami przez nasze własne historie, które sobie opowiadamy. To my sami sprawiamy, że wszystko jest takie bardzo stałe i prawdziwe. Pustka jest jednocześnie analityczną krytyką solidności i bezpośrednią metodą doświadczania iluzorycznej natury ułudnie trwałych zjawisk. Bez bezpośredniego doświadczenia pustki prawdopodobnie nie minie nasza tendencja do trzymania się zjawisk jakby były prawdziwe same w sobie.

Pustka odkrywa powiązanie wszystkich iluzorycznych form. Obudzenie się na iluzoryczną naturę ułudnie oddzielnych bytów jest naszą podstawą naturalnego współczucia. Skoro ja i inni nie są naprawdę oddzielni, dlaczego mielibyśmy uprzywilejowywać jedno kosztem drugiego? Skoro całe życie jest częścią tego samego pola doświadczenia, nie ma podstawy do opuszczania czujących istot lub pozostawiania na nie obojętnym. Kiedy wszystkie ograniczenia są postrzegane jako zwykłe konwencje, gościnność serca jest nieskończona. Nieważne jak ciężkie stanie się życie, nie popadniemy znów w więzienie „biednego ja”.

Badając tantrę

Chęć puszczenia wszystkich naszych konstrukcji

Powodem, dla którego przyglądamy się tym wszystkim poglądom, jest próba osłabienia naszej wiary w język, zwłaszcza tej nadziei, że ktoś może powiedzieć nam prawdę. Kiedy mówię do was, nie podaję wam prawdy; podaję tylko słowa. Prawdy nie można ubrać w słowa. Jest pewien wers sławnej modlitwy pochwalnej bogini Pradźniaparamity, ucieleśnienia mądrości pustki, która mówi - „**Ta bogini najwyższej mądrości jest poza mową, myślami i wyrażeniami**”.

Dlatego też, mogę pokazać wam tę filiżankę i mówić wam o pustce tej filiżanki, ale tylko wy możecie dostrzec pustkę tej filiżanki. Nie można na nią wskazać, ponieważ nie jest rzeczą. Pustka to bezpośrednie doświadczenie, które zmienia wszystko nie zmieniając niczego. Tantra to metoda szybkiego osiągnięcia prawdy nierozdzielności pustki i formy wyłożonej w tekstach Pradźniaparamity. Pradźniaparamita oznacza transcendentalną mądrość, mądrość pustki.

Praktykę tantryczną zaczynamy od wyobrażenia sobie czystego, niebieskiego nieba. Reprezentuje ono nieskończoność, ale nie jako abstrakcję matematyczną, lecz jako bardzo konkretne doświadczenie czegoś nieuchwytnego. Jak wiemy, niebo nie ma ograniczeń - nie ma przodu ani tyłu, góry ani dołu. Robiąc praktykę wyobrażamy sobie, że z niebieskiego nieba powstaje tęczne światło, które przekształca się w sylabę nasienną, a potem sylaba przekształca się w bóstwo. W niektórych metodach tantry bóstwo powstaje natychmiastowo z przestrzeni. Najważniejsze jest jednak to, że podstawą, domem, lub miejscem bóstwa jest przestrzeń, otwartość pustki.

W tantrycznym systemie pogląd jest taki, że nasza natura - to, kim naprawdę jesteśmy - jest Buddą. Ta natura Buddy została przed nami ukryta przez nasze własną aktywność umysłową. Abyście mogli pozbyć się zatrucia rzeczami tymczasowymi i rozpoznać, że wasza natura jest nieskończoną pustką, istnieją specjalne metody tantrycznej medytacji. Poprzez połączenie z Buddą zbliżamy się do rozpuszczenia się - doświadczając odejścia ego - po czym odradzamy się, nie z łona cielesnej matki, lecz z łona bogini Pradźniaparamity. Ta Bogini - Pradźniaparamita - mądrość pustki - jest opisywana jako Matka Wszystkich Buddów, ponieważ musimy odrodzić się poprzez nią by osiągnąć oświecenie. Esencją praktyki jest rozpuszczenie wszystkich konstrukcji, które bierzemy za podstawę naszej egzystencji, rozpuszczenie ich w świetle, a potem rozpuszczenie światła w przestrzeni.

By tak się stało, musimy być skorzy do puszczenia wszystkich naszych konstrukcji. Dlatego właśnie przyglądaliśmy się właśnie naturze naszych konstrukcji. Kiedy bierzemy coś, co się dzieje, za bardzo prawdziwe i nie widzimy tego za tymczasową

manifestację powstającą dzięki różnym przyczynom i warunkom, ma to wielką moc pochwycenia nas, ponieważ wydaje się być tym, za co to bierzemy. Im bardziej postrzegamy wszystko jako proces, jako zmiany i rozwój - widząc jak powstaje i przemija - tym łatwiejsza staje się praktyka tantry.

Musimy zdawać sobie sprawę, że kiedy modlimy się Padmasambhawy, łączymy się z dogłębną metodą. Prawdziwą naturą Padmasambhawy jest pustka. Powstaje z pustki by pokazać istotom drogę powrotną do pustki. Potem, kiedy już rozumiemy pustkę, również możemy powstawać w różnych formach by pomagać innym osobom. Ale na ten moment, jeżeli mamy silne przekonanie że jesteśmy tym, kim myślimy, że jesteśmy, wtedy to przekonanie ograniczy nasze możliwości.

Dharmakaja, Sambhogakaja i Nirmanakaja

Doświadczyć tego, że powstajemy z pustki to uwolnić się od uwarunkowań i ograniczeń. Co jest bez ograniczeń? Nasza natura. Nasza natura jest jak niebo. Z tego powodu, kiedy praktykujemy tantrę, zaczynamy od czystego, niebieskiego nieba.

W tantrze, Buddów postrzega się jako posiadających trzy aspekty - dharmakaję, sambhogakaję i nirmanakaję. Dharmakaja oznacza umysł Buddy. *Kaja* oznacza „ciało”, „wymiar” lub „jakość istnienia”, a *dharma* oznacza tu naturalną lub niezmienną jakość, co z kolei oznacza pustkę samą w sobie. Pustka nie jest czymś, co można uchwycić, i dlatego też dharmakaja nie jest przedmiotem, który umysł może odkryć. *Ty nigdy nie znajdziesz jej, ale ona już znalazła ciebie.*

Z tego stanu powstaje zdolność Buddy do manifestowania form, którą nazywa się sambhogakają. *Sambhog* oznacza „cieszyć się”. Sambhogakaja to ciała radowania się. Innymi słowy, jest natychmiastową gratyfikacją naszego bezpośredniego doświadczenia świetlistości dharmakaji. Tradycyjnie postrzega się ją jako manifestującą się w czystych krainach, takich jak Dełaczen na zachodzie, raj Amitabhy, lub Zangdopalri, raj Padmasambhavy. W tym wymiarze wszystko jest zawsze takie same, dlatego opisuje się go jako posiadającego pięć pewnych cech. I tak - nauczycielem zawsze jest Budda, nauki to zawsze najwyższe tantryczne nauki, słuchaczami zawsze są wielcy bodhisattwowie i medytujący, czas to zawsze niezmienna terażniejszość a miejsce zawsze jest samym dharmadhatu. Nie ma tam pór roku, temperatura jest zawsze taka sama, klimat jest zawsze ten sam, i działanie dharmy jest zawsze takie samo.

Z wewnątrz sambhogakaji, Budda manifestuje się jako nirmanakaja. Nirmanakaja jest połączona z manifestacją. Etymologicznie, nirmanakaja jest połączona z słowem oznaczającym „iskrę z ognia”, „emanację”. Tak jak iskry strzelają z ogniska kiedy pchniemy leżące w nim kawałki drewna, tak promieniają formy buddów manifestujące się na świecie zgodnie z konkretnymi potrzebami istot. Mogą manifestować się jako nauczyciele, mosty,

łodzie, lampy - wszystko, co jest pożyteczne. Nie wychodząc z dharmakaji i sambhogakaji, te współczujące formy manifestują się dla pożytku wszystkich (istot).

W pełni podejmując się praktyki tantrycznej wchodzimy w tę samą domenę nierozdzielności tych trzech aspektów. Możemy na przykład wizualizować Padmasambhawę i łączyć się z nim by rozpuścić się w pustce. Potem, pozostając w pustej, otwartej dharmakaji, istnieje bogactwo rozwijania się domeny sambhogakaji, które pojawia się bez wysiłku. Potem, nie tracąc tej nieskończonej mnogości istnieje z chwili na chwilę doświadczenie powstawania nirmanakaji, podczas gdy doświadczasz swojej reakcyjności na sytuację.

Nie wychodzisz z jednego stanu by manifestować się w drugim. Manifestacja jest ukazaniem energii obudzenia. Nic nie zostaje stworzone, ponieważ są to tylko iluzoryczne formy pustki.

Kiedy ludzie spotykają nas, witają nas używając naszego imienia i wyobrażają sobie, że jesteśmy tacy sami, jacy byliśmy wtedy, kiedy nas ostatnio widzieli. W ten sposób chcą wpleść nas w teksturę samsary, niekończące obracanie się powtórzeń. Jednak z punktu widzenia pustki każda chwila jest tylko „tym” - całkowicie świeża i wolna od powtórzeń. Oczywiście niesie za sobą informacje i inne czynniki chwili poprzedniej, ale podstawą każdej chwili jest pustka, a więc nic nie zostaje skonstruowane lub nagromadzone.

Tantrę nazywa się praktyką transformacji. Oznacza to przekształcanie podstawy naszego istnienia z odczucia przewidywalnej ciągłości szeregu zdarzeń w natychmiastowość manifestowania się z rozluźnionego, otwartego stanu dharmadhatu, lub niezrodzonej przestrzeni. W praktyce, Padmasambhawa wyłania się z czystego, niebieskiego nieba. Z nieskończonej przestrzeni może pojawić się wszędzie. Nie przychodzi on z A do B - to znaczy, manifestacja nie łączy się z ruszaniem się z jednego miejsca do drugiego, lecz jest natychmiastową obecnością. On pokazuje nam bezpośrednio jak być. Ponieważ zapomnieliśmy o tym, używamy go jako metody, i przerabiamy praktykę sadhany by zaznajomić się z tym doświadczeniem.

Tantryczna praktyka medytacji

Zrobimy teraz prostą praktykę. Niektórym wizualizacja przychodzi łatwo, innym nie. Jednak, nie jest to tak ważne, jako że esencją praktyki jest złapanie tego odczucia, że jest tam coś, co jest mocne i skupione na naszym powodzeniu.

Możemy robić tego rodzaju praktykę z oczami otwartymi lub zamkniętymi, więc poeksperymentujcie i zobaczcie jak wam wygodniej. Zaczynamy od wyobrażenia sobie, że przed nami znajduje się nieskończoność otwartego, czystego, niebieskiego nieba. Na

jego środku powstaje kula tęczowego światła o średnicy około pięciu centymetrów, wyglądająca trochę jak bańka mydlana wydmuchana przez dziecko. Jest pusta w środku i przejrzysta. Jeżeli chcemy, możemy przekształcić tę kulę w tybetańską sylabę *HUNG* lub Padmasambhawę, lub inne bóstwo które lubimy. Ciała wszystkich bóstw mają tę samą naturę - możemy przez nie przejrzeć, ponieważ są ciałami światła, jakby zrobionymi z kryształu. Kula ta nie ma żadnych kantów, nie ma żadnych haków - nie jest względna wobec niczego innego. Ta pojedyncza kula, *thigle*, reprezentuje potencjalność, która wytwarza cały nieskończony wszechświat. Jest podstawą, z której wszystko się ujawnia i jest samą obecnością Samantabhady, Pierwotnego Buddy.

Następnie, recytujemy mantrę *OM A HUNG*. Mówi się, że jest ona korzeniem wszystkich mantr. Często, kiedy ludzie otrzymują inicjacje, uczą się wielu różnych mantr, a potem nie mają czasu recytować je wszystkie. Jednak, wymówiona trzykrotnie mantra *OM A HUNG* zawiera w sobie moc wszystkich mantr. *OM* reprezentuje ciało Buddy, *A* reprezentuje mowę Buddy, a *HUNG* - umysł Buddy. Wyobrażamy sobie te sylaby - białe *OM*, czerwone *A* oraz niebieskie *HUNG* - w kuli światła. Jeżeli wizualizujemy też Padmasambhawę, wyobrażamy sobie *OM* na jego czole, *A* na jego gardle oraz *HUNG* na jego sercu. W tantrycznym przekazie są różnego rodzaju inicjacje, ale ich podstawą są cztery główne inicjacje - oczyszczenie ciała, mowy, umysłu oraz wszystkich trzech razem. Dlatego też, kiedy mówimy tę mantrę i wizualizujemy, wszystkie właściwości ciała, mowy i umysłu wszystkich Buddów spływają na nas. Cały proces przekazu jest skondensowany do bezpośredniej prostoty *OM A HUNG*.

C.R. Lama zawsze powtarzał, że jest drzewo, którego chcemy się pozbyć, możemy zacząć od zrywania liści - ale jako że zerwanie każdego liścia trwa długo, kiedy skończymy z jednej strony z drugiej wyrosną już nowe. Dlatego lepiej jest wyciąć korzeń. Gdy wytniemy korzeń, drzewo obumrze. *OM A HUNG* jest podstawą do „wycięcia korzenia”. Jeżeli zaczniemy myśleć - „No cóż, muszę oczyścić tę część mnie, a potem muszę oczyścić ten kawałek mnie”, wyjdzie nam bardzo długa lista zakupów. Jeżeli myślisz o wszystkich swoich winach, wszystkich wielu rzeczach, które zrobiłeś źle, zawsze będzie coś nowego do wyczyszczenia. Jednak, korzeniem naszego stanu uwięzienia i zagubienia jest wiara w to, że jesteśmy stałymi, substancjalnymi, oddzielnymi bytami osadzonymi w osobistej historii.

A więc w praktyce, siadamy z naszym zwykłym ciałem, mówimy mantry i wizualizujemy promienie światła płynące do nas z liter *OM A HUNG*. Możemy wyobrażać sobie jako pulsację białego, czerwonego i niebieskiego światła, lub jako trzy światła płynące razem, lub jako tęczowe światło - cokolwiek będzie dla nas łatwiejsze. Najważniejszym jest doświadczyć tego, że nasze całe ciało, wliczając w to skórę, jest wypełniane światłem, przez co czujemy się całkowicie przezroczysti. Podczas tego, rozpuszczają się nie tylko nasze wszystkie winy i ograniczenia, ale również wszystkie

organy w ciele i cała materialna podstawa naszego istnienia. Recytujemy tę mantrę dopóki nie mamy wyraźnego odczucia, że nasze ciało jest złożone całkowicie ze światła.

Recytujemy OM A HUNG by uzyskać uczucie, że nasze ograniczenia zostały oczyszczone. Kiedy kończymy recytację, wyobrażamy sobie, że kula tęczowego światła lub Padmasambhawa przemieszcza się na czubek naszej głowy. Jeżeli wizualizujemy Padmasambhawę, jego ciało rozpuszcza się w tym momencie w kulę światła. Wtedy ona schodzi w dół, wchodzi do naszego ciała i zatrzymuje się w naszym sercu. Następnie światło, które jest ciałem oraz obecność wszystkich Buddów znajduje się teraz w sercu naszego ciała. Światło naszego ciała stapia się z tą kulą światła i od teraz istnieje tylko ona. To jest wszystko, co istnieje. Nasza uwaga nie skupia się na niczym innym, ale też nie „patrzmy na nią”, ponieważ nie ma skąd na nią patrzeć, bo to my jesteśmy tą kulą światła. Następnie, zaczyna ona maleć, i maleć, i maleć, dopóki cała nasza egzystencja nie skurczy się do jednego małego punktu. To jest wszystko, co istnieje... a następnie punkt ten się rozpuszcza... i pozostaje tylko przestrzeń.

Pozostajemy rozluźnieni i otwarci. Myśli, uczucia, odczucia i inne takie zaczną znowu się manifestować. Wszystko rozpuściło się w przestrzeni, więc kiedy te myśli i uczucia powstaną na nowo, będą miały tylko jedno źródło - naturalną przestrzeń naszego umysłu. To jest najważniejsze. Czy z tej otwartej przestrzenności naszego umysłu, czy w nią, powstajemy jako doświadczenie wielu różnych zjawisk, które przychodzą i odchodzą. Następnie odzyskujemy świadomość ciała, czy bycia w danym pomieszczeniu - wszystko to dzieje się z przestrzeni i w przestrzeni. Dzięki tej praktyce doświadczamy zrodzenia się wszechświata z przestrzeni. Kiedy widzimy ściany oraz innych ludzi - to jest manifestacja przestrzeni samej w sobie. Widzimy wszystko dość dokładnie, ale jako grę światła. W ten sposób, możemy łatwo spocząć ze wszystkim zjawiskami, jako że mają tę samą naturę, co ciało wszystkich Buddów, Padmasambhawa.

Podczas gdy stajemy się świadomi dźwięków, doświadczamy, że wszystkie odgłosy mają tę samą naturę dźwięku i pustki, dźwięku mantry. Kiedy myśli, uczucia i odczucia powstają, każde z nich mogłoby opowiedzieć nam to kim jesteśmy, gdzie jesteśmy i co się dzieje. Mogłyby powstać myśli takie jak - „Och, wróciliśmy do tego pokoju, nic się nie zmieniło, to coś jak sen na jawie”. Jednak, te myśli same w sobie są umysłem Buddy. A więc zamiast dać się zdominować ujawniającej się zawartości słów, obserwujemy je jako powstawanie i przemijanie świetlistej energii umysłu Buddy. Pozostańmy zrelaksowani, nie dajmy się złapać myślom - nie dajmy myślom zdefiniować sytuacji. Jeżeli pozostaniemy rozluźnieni, myśli będą przychodzić i odchodzić same. Myśl czy uczucie to tylko ruch umysłu Buddy. Cokolwiek powstaje, nie ma innego źródła jak ta nieskończona pustka, dom wszystkich Buddów. Wchodząc w stan trwającej obecności odkrywamy, że praktyka nigdy się nie kończy i stała się nieoddzielna od codziennego życia.

Kończymy romans z własnymi myślami

Najważniejszą rzeczą w praktyce tantrycznej jest to, że jej znaczenie ukazuje się wtedy, kiedy doświadczamy świata jako energii. Energia nie oznacza tu czegoś ezoterycznego, jak czyjaś aura. W energii zawiera się wszystko - samochody, lody, psy, my sami i tak dalej. Te „rzeczy” nie *mają* energii, a zamiast tego wszystko jest energią dharmakaji. Nie ma rzeczy, które istnieją naprawdę - zamiast tego, energia jawi się w formach, które uważamy za wskazujące na „rzeczy”.

Z punktu widzenia tantry, żyć oznacza być w trwałym połączeniu ze światem - światem, który jest energią, który jest żywy. Wszystko ciągle się rusza i zmienia, a my jesteśmy uczestnikami tego procesu. Praktyka tantryczna zapewnia nam metody, dzięki którym możemy pozostać otwarci na możliwości interakcji z doświadczeniem, z energią, podczas gdy ona powstaje. To oznacza, że musimy szanować sytuację i być mocni w naszej manifestacji, ukazując moc, która powstaje z pustki źródła naszego istnienia. Bezpośrednio doświadczamy naszej własnej przestrzenności, świetlistości naszego umysłu, i z tą godnością, z szacunkiem doświadczymy wszystkiego tego, co napotykamy jako mające tę samą naturę.

Wątpliwości mogą jednak być wielką przeszkodą. Na przykład, możemy pomyśleć - „Cóż, nie doświadczam tego. Po prostu ciągle mam myśli”. Skąd one się biorą? „Pochodzą ze mnie”. Czy lubisz swoje myśli? „Nie”. Dlaczego więc nie przestaniesz ich mieć? „Nie potrafię”. Czemu nazywamy je ciągle „naszymi” myślami skoro nie potrafimy sprawić, żeby robiły to, czego chcemy? Myśli żyją własnym życiem - energia świata wznosi się w nas. Innymi słowy, my - podmiot - jesteśmy energią świata i jest nią również wszystko to, czego doświadczamy. Energia świata to energia dharmadhatu, nieskończonej żywej przestrzenności, w której wszystko się wydarza.

Myśli które przychodzą - skąd przychodzą? W praktyce tantry zauważamy, że nasze myśli powstają z umysłu Buddy. „Ale dlaczego Budda miałby mieć takie okropne myśli? Jestem pewien, że Budda ma lepsze myśli niż te”. To głos ego, które czuje się zarządcą wszystkiego - „To jest dobre, to jest złe, to jest słuszne, to jest niesłuszne”. „Wiem co to jest, wiem, czym jest tamto”. Ale skąd przychodzą te myśli? One również są myślami w umyśle Buddy.

Wszystko, co powstaje, nie ma własnej, wrodzonej natury. Czasami zjawiska wyglądają jak samsara, czasami wyglądają jak nirwana. W samym środku samsary i nirwany jest tylko pustka, źródło wszystkiego, co się pojawia. Natura umysłu jest pusta. Od samego początku była całkowicie czysta, nigdy nie była zmieniona lub wymieszana z naszymi myślami i doświadczeniami. Nasza osobowość jednak na pewno jest pod wpływem naszych myśli i doświadczeń. Kiedy mamy trudne myśli - na przykład myśli zazdrości albo myśli pełne samotnej tęsknoty - czujemy się źle i chcielibyśmy ich nie mieć.

Ale czym jest taka myśl? To po prostu kolejna myśl, która mówi - „Nie lubię tych myśli”. To brzmi trochę jak dzieci w szkole. „Jasiu! Czemu popchnąłeś Dawida?” - „A, bo on popchnął mnie pierwszy!” - „Siedzicie w klasie, dzieci, bądźcie cicho!” - „Ta, ale on mnie popchnął”. W ten sposób myśli popychają się, gonią za sobą nawzajem. Niektóre z tych myśli bierzemy za nasze myśli o świecie, a niektóre z nich wydają się nacierać na nas, określając to kim jesteśmy.

Wyjściem z tego problemu jest powrót do wizualizacji kuli światła i recytacja mantry *OM A HUNG*. Potem rozpuścimy tę wizualizację i pozostaniemy w otwartym stanie. Po wyćwiczeniu możemy cały cykl zrobić w parę minut. Im częściej rozpuszczamy się w nieskończoności tego stanu, tym lepiej zobaczymy że nie ma innego miejsca, z którego przychodziłyby myśli. Jakikolwiek tylko myśli nie przychodzą - dobre czy złe, myśli ofiary, myśli osądu lub myśli w stylu „głos prawdy” - doświadczymy, że przychodzą tylko z pustki.

Dzieją się tu naraz dwie rzeczy. Jest myśl podążająca za myślą, mówiąca „Jestem myślącym myśli”. Taka jest struktura samsary, struktura ograniczeń i ponownego odrodzenia. W tym samym czasie, wszystkie te myśli powstają z pustki, bez żadnej własnej, wrodzonej natury. Jak kwiaty na niebie, wszystkie myśli są jak tęcze.

Kiedy to dostrzeżemy, zobaczymy, że samsara i nirwana są nierozdzielne. Jeżeli wpadniemy w myśl i wiarę w to, że mówi nam ona prawdę, natychmiastowo ograniczamy się i wtedy jest strasznie dużo do zrobienia. Jednak gdy rozluźnimy się z powrotem w otwartym stanie i doświadczymy wspólnego powstawania podmiotu i przedmiotu, wtedy te myśli zostają automatycznie wyzwolone. Robiąc praktykę raz po raz nabierzemy więcej pewności, że mimo to, że myśli i uczucia zawsze się zmieniają, ich podstawa jest zawsze taka sama. Najważniejsze, by nie utożsamiać się z ograniczeniem.

Ignorancja to welon, ograniczenie, które przeszkadza nam w rozpoznaniu naszej własnej natury Buddy. Ignorancja nie jest tożsama z chrześcijańską ideą grzechu pierwotnego. Nie jest tak, że coś złego zostało zrobione lata temu i jesteśmy teraz za to karani. To jest bardziej jakbyśmy podczas spaceru w lesie poszli niewłaściwą ścieżką i szli, i szli, i szli i zapomnieli drogi powrotnej. Nauczyliśmy się żyć na dzikich jagodach i ziołach, nauczyliśmy się sprawnie budować domy z liści i pomyśleliśmy sobie, że to całkiem niezły sposób na życie. Nie popełniliśmy tego błędu dlatego, że byliśmy źli. Jak małe dzieci, zapomnieliśmy co robiliśmy na początku, zaczęliśmy iść dalej, a z każdym krokiem dzieje się coś nowego. Tak wygląda nasze życie - przechodzimy od jednej rzeczy do drugiej. Może pamiętamy jacy byliśmy w wieku pięciu lat. Jak wylądowaliśmy tu, gdzie jesteśmy? Dzień po dniu, dzień po dniu, krok, krok, krok... i jesteśmy tu. Głębiej w lesie, ale ani trochę bardziej przejrzystości.

To tak, jakbyśmy mieli romans z własnymi myślami - jesteśmy uwiedzeni i ufamy, że powiedzą nam one prawdę. Myśli jednak mówią nam prawdę tylko o domenie myśli - nie

mówią nam prawdy o domenie natury Buddy. Udajemy się do myśli i mówimy - „O, myśli, powiedz mi kim jestem?” A myśl mówi „A ile masz czasu? Mam ci tyle do powiedzenia o tobie”. Myśli nigdy nie pokażą ci natury Buddy. Myśli od zawsze były puste, były po prostu grą energii. Jednak jeżeli przywiążemy się do naszych myśli, naszych koncepcji, uczuć i tak dalej, bardzo ciężko będzie skończyć nasz romans z nimi.

Małe dzieci łatwo wierzą w Świętego Mikołaja. Kiedy trochę dorastają, starszy brat albo siostra mówią im „Och, nie ma Świętego Mikołaja, to tylko tata przychodzi w nocy i kładzie prezenty pod choinką”. Dzieciom jest zwykle bardzo smutno to słyszeć, ponieważ chcą tej iluzji. Ale nie mogą dorastać trzymając się iluzji. My również musimy wybrać między dorastaniem - obudzeniem się - a trzymaniem się znajomego komfortu iluzji. Tak długo jak śpimy we śnie funkcjonowania prawdziwie istniejących bytów - w tym nas samych - tak długo będzie powstawało cierpienie.

Pytania i odpowiedzi

UCZESTNIK: Czy obecność jest tym samym, co pustka?

JAMES LOW: Obecność jest nieoddzielna od pustki. Właściwie to jest ona bytnością pustki. Świadomość jest również nieoddzielna od pustki, a jednak manifestuje się jako zapomnienie o pustce. Ukazuje się jako skupienie na obiekcie, jako że kiedy jestem świadomy, jestem świadomy czegoś. To załącza taką pętlę sprzężenia zwrotnego potwierdzającego, że to przydarza się mi. Obecność jest jednak samo-świadoma swojej nieoddzielności od przestrzeni. Kiedy spoczywamy w otwartości obecności nie ma uwierzytelniania, nie ma poczucia bycia rzeczą wśród innych rzeczy.

Większość ludzi miała pewnego rodzaju doświadczenie obecności, choć zwykle bez poczucia jej znaczenia lub pojęcia jak otworzyć się na nią. Na przykład, za dziecka latem biegliśmy plażą, lub patrzyliśmy na zachód słońca bez starania lub intencji, i byliśmy puści i przestrzenni, całkowicie obecni, jednak nieoddzielni od tego, z czym byliśmy. Nie czuliśmy, że jesteśmy wewnątrz czegoś i patrzymy na coś na zewnątrz. Całe doświadczenie było bardzo otwarte, i byliśmy nierozłączną częścią tego, co się działo. W takiej chwili nie możemy powiedzieć jaka jest ta chwila. Jest to bardzo bezpośrednie, bardzo wyraźne, lecz nie do uchwycenia poprzez język.

UCZESTNIK: Jaka jest jakość obecności?

JAMES LOW: Jesteśmy teraz w tym pomieszczeniu. Możemy mieć wiele myśli a propos tego co się dzieje, mówiące pokojowi czym jest, ale możemy również rozluźnić się i dać pokojowi ukazać się nam. Obecność jest wolna od interpretacji. Ma dwa równoczesne aspekty - jest pasywna otwartość która wszystko rejestruje, i jest również aspekt energii, manifestacji, doświadczenia. W tej chwili, ta energia obecności manifestuje się jako „ja

mówiący do was”, jako że powstaje jak po stronie „podmiotu”, tak i po stronie „przedmiotu”. Jednak obecność sama w sobie nie jest ani podmiotem, ani przedmiotem. Tradycyjnym przykładem obecności, rigpy, jest lustro. Lustro nie ma intencji, nie wybiera.

Natomiast kiedy rozglądamy się po tym pomieszczeniu, jedne przedmioty bardzo przykuwają naszą uwagę, a inne w ogóle. Jest tak z powodu naszych własnych karmicznych cech, nawyków, tendencji oraz zakresu doświadczeń, które jawią się nam jako uwarunkowanie wynikające z wzorcowania interakcji podmiot-przedmiot wytworzonej przez nasze działania z przeszłości. Jesteśmy tu - parę osób, które spotkało się na chwilę, a jednak jedni bardziej zapadną nam w pamięć, inni mniej. Nasz świat ukazywany jest nam poprzez naszą własną, nawykową i nieświadomą edycję, która pewne cechy chowa, inne podkreśla, zgodnie z naszymi dyspozycjami. Jednak świadomość postrzega wszystko takim, jakie jest - nie ma żadnych uprzedzeń i widzi bardzo przejrzyście.

Dlatego też powinniśmy próbować nie ograniczać się opieraniem się na nawykach i założeniach. C.R. Lama opowiadał jak za dziecka uczył się u swojego wujka, który był doktorem. Wyruszyli oni razem z klasztoru by zbierać różne zioła oraz różnego rodzaju kamienie i kawałki ziemi. Aż pewnego dnia, wujek kazał mu pójść i zebrać te rzeczy, których nie można użyć do wyrobu lekarstw. Po godzinach szukania C.R. Lama wrócił do wujka i powiedział, że nie mógł znaleźć niczego, co nie byłoby lekarstwem. Wtedy wujek powiedział mu - „Teraz możesz być lekarzem” . Innymi słowy, wszystko ma potencjał stania się lekarstwem.

W ten sam sposób, jeżeli chcemy pomagać innym, musimy otworzyć się na świat, nauczyć się wielu rzeczy i mieć wiele doświadczeń różnego rodzaju. Postępując w ten sposób odkrywamy jak funkcjonują różne aspekty świata. Jako bodhisattwowie nie powinniśmy ograniczać się poprzez omijanie rzeczy, które wydają się dziwne, a raczej powinniśmy próbować rozumieć jak powstają i jaki mają wpływ. Na przykład, możemy przeczytać gazetę partii politycznej, której nie lubimy, i dzięki temu zrozumieć funkcjonowanie ich dogmatu. Zamiast myśleć - „Och, ci ludzie są głupi” lub „Ci ludzie są źli”, może pomyślisz - „Och, ci ludzie są zaniepokojeni i stają się kontrolujący lub dogmatyczni, by przestać być niespokojnymi”. Możemy zrozumieć tego rodzaju podejście. To samsarczyna metoda która, choć nie jest skuteczna, jest bardzo popularna. W ten sposób, im więcej badamy, tym lepiej widzimy jak nauki Buddy mogą rozjaśnić sytuację. Budda wskazał, że wszystkie istoty pożądamy szczęścia, lecz wybierają metody dążenia do niego, które prowadzą do czegoś zupełnie odwrotnego.

UCZESTNIK: Wcześniej medytowałem na pustkę przez długi czas i doświadczyłem, że pustka jest naprawdę pusta, że nie jest wypełniona niczym. To było przerażające uczucie, ponieważ nie było czego się chwycić. Czułem, jakbym zaczął znikać, jakbym umierał, ulegał unicestwieniu, i to przerażało mnie tak bardzo, że przestałem medytować na długi czas. Co poszło nie tak?

JAMES LOW: Wygląda na to, że skoczyłeś na głęboką wodę i nagle zdałeś sobie sprawę, że nie umiesz pływać, co mocno cię zaniepokoiło. Trzeba wchodzić w to trochę wolniej, przyzwyczać się do doświadczenia, wyczuć, że mimo, że jestem przestrzenny, dalej jestem tu. Forma i pustka to również pustka i forma. To nie idzie tylko w jednym kierunku. Pustka jest szeroka, nieskończona i nie ma ograniczeń, a jednak mimo to, że doświadczenie było dla ciebie straszne, dalej byłeś w nim obecny. Nie zabiło cię i nie oszalałeś.

Nauki Buddy są radykalne, niepokojące - wywracają świat do góry nogami i zmieniają podstawę tego, kim myśleliśmy że jesteśmy. Zaczynamy widzieć, że jesteśmy świecącym ruchem energii manifestującym się w nieustannej terażniejszości naszego doświadczenia. Wszystko co znamy, wszystko z czym jesteśmy połączeni jest dalej tutaj, ale zaczynamy inaczej to postrzegać. Jeżeli skupimy się na różnicy, będziemy czuć się niespokojnie - jednak dalej będziemy tu jako otwarta obecność. Dlatego też refleksje na temat nietrwałości są bardzo ważną praktyką przygotowawczą. Im bardziej dostrzeżemy, że nietrwałość to naturalny stan spraw, tym bardziej zobaczymy, że poleganie na zjawiskach jako zapewniających prawdziwe schronienie nie jest mądre.

Jest ciągłość, ale jest to ciągłość zmiany. Od kiedy byliśmy dziećmi, wszystko się zmieniło w naszych życiach. Nasze myśli i uczucia zmieniały się tak często, kształt naszego ciała się zmieniał, nasze aktywności się zmieniały. Co jest więc ciągłością naszej tożsamości? Jest to pewnego rodzaju poczucie na zasadzie „ja-tu-jestem”, ale jestem tu jako co? Jako to rano, jako tamto wieczorem, i tak dalej... Zawartość „czym jestem” i „jaki jestem” zmienia się, zmienia i zmienia.

Dlatego też, prawdziwa ciągłość leży w właściwości bytności, która łączy się z poprzednim pytaniem o rigpę, obecność. Korzeniem tego, kim jesteśmy, jest obecność nieoddzielna od pustki, i jest to przez cały czas podstawa przepływu naszego doświadczenia. Jeżeli będziemy mogli osiąść w tej obecności, zobaczymy, że jest bardziej niezawodna niż przyjaciele na telefon. Za każdym razem, gdy będziemy szukać naszego umysłu, on tam będzie. Nie znajdziemy go jednak jako „cokolwiek”. Wszyscy ludzie, których postrzegamy jako „coś” będą przychodzić i odchodzić. Jak powiedział Budda - „Przyjaciele stają się wrogami, wrogowie stają się przyjaciółmi”. Możemy przejść życie opowiadając sobie historie i bajki o tym jaki jest świat, starając się go uczynić bezpieczniejszym niż rzeczywistość jest, ale to tylko zasypianie w iluzji. Jedynym niezmiennym schronieniem jest nasza własna natura.

Guru Joga - pomoc w rozwinięciu odczucia otwartej przestrzenności umysłu

Prawdopodobnie każdy z nas miał doświadczenie frustracji podczas rozmowy z kimś - nawet jeżeli to bliski przyjaciel - wywołane odczuciem, że nie rozumie on nas do końca. Kiedy słucha on tego, co próbujemy mu powiedzieć o naszym życiu, słucha on tego poprzez swoje własne warunkowanie, swoje własne schematy. Biorą nasze koncepcje i rozkładają je w swoich kategoriach.

Jednak, kiedy robimy gurujogę, wchodzimy w związek z tym, który nie jest wypełniony warunkowaniem, który nie jest uwarunkowany. Najważniejszą rzeczą jest poczucie, że umysł, stan bycia guru, jest dharmakają, nie jest ograniczony w żaden sposób. Dzięki temu rozwijamy poczucie jego nieskończonej otwartości i podatności na nas, jacy byśmy nie byli.

Praktykujemy w ten sposób - siedzimy prosto, opierając ciężar naszego ciała na naszym szkielecie. Nasz wzrok jest lekko podniesiony, patrzymy się w punkt w przestrzeni przed nami w odległości dwóch ramion od nas. W tej praktyce oczy trzymamy otwarte. Nie patrzymy na ścianę, nie skupiamy się na innych ludziach, ale pozwalamy wzrokowi spocząć i otworzyć się, by móc dostrzec przestrzeń. W przestrzeni wyobrażamy sobie białą tybetańską literę A. Jeżeli nie znamy jej, możemy wyobrażać sobie zwyczajne, drukowane A z wielkiej litery. W sanskryckim i tybetańskim alfabecie A jest podstawą wszystkich innych dźwięków, ponieważ wszystkie spółgłoski w tych językach używają A jako dźwięku samogłoski. To również pierwszy dźwięk, który wydają z siebie dzieci po urodzeniu, a więc postrzegany jest jako rdzenny dźwięk z którego powstają skomplikowane formy naszego języka. Kiedy wydajemy z siebie ten dźwięk - A - wyobrażamy sobie, że wszystkie formy doświadczeń powstające z języka zapadają się z powrotem w ten rdzenny dźwięk.

Biała litera A jest otoczona kulą tęczowego światła. Jest to żywa obecność wszystkich nauczycieli linii przekazu. Następnie, trzy razy śpiewamy długi dźwięk A, w zrelaksowany sposób, odpuszczając nasze zwyczajowe fiksacje. Dzięki temu integrujemy naszą naturę z naturą nauczyciela. Nie przekształcamy się w coś innego, ani się nie oczyszczamy. Po prostu pozwalamy warstwie nawykowych założeń, dzięki czemu ukazane zostaje, że naturalna przestrzenność naszego serca jest nieoddzielna od przestrzenności umysłu guru.

Cały dzień nosimy ubranie, które spełnia parę różnych funkcji. Dzięki niemu jest nam ciepłej, komunikują światu jakiego typu osobą jesteśmy, może ukazują coś o naszych przekonaniach, lub ile zarabiamy, i tak dalej. Ale w nocy ściągamy ubranie i zdajemy sobie sprawę, że nie jest ono niezbędne dla naszej tożsamości. Ubranie mówi coś o nas, ale nie definiuje tego, kim jesteśmy. W ten sam sposób, wszystkie przekonania, które mamy o sobie (wszystkie idee na temat tego kim jesteśmy, co jest z nami nie tak, co musimy zrobić

żeby się rozwinąć, i tak dalej) są jak ubranie. Kiedy nosimy to ubranie, umiejscawia ono nas w świecie na rzecz naszych interakcji z innymi ludźmi. Jest formą komunikacji, lecz nie określa kim jesteśmy. Podobnie, gdy odprężamy się z A, to tak, jakbyśmy pozwolili opaść naszemu ubraniu i wtedy nasza naga obecność spoczywa w otwartej przestrzenności. Ten otwarty stan integruje wszystko, co powstaje, nie rozróżniając na siebie i innych, wewnątrz i zewnątrz. Bez interferencji, nasza otwarta obecność pozwala zjawisku ukazać się, jakie by nie było.

Twoja natura jest czysta, od samego początku.
 Twój umysł sam w sobie nie ma żadnych zaciemnień.
 Jak świecąca powierzchnia lustra, nie ma żadnej własnej zawartości.
 Umysł jest otwarty, nieuchwytny i niezanieczyszczony.
 Nie ma granic, góry ani dołu.
 Nie ma ani koloru, ani kształtu.
 Będąc pustym, jest gościnnie dla wszystkiego.

Naturalny stan nie jest przez nic stworzony.
 Nie jest stworzony przez wysiłek, więc
 Wysiłek nie jest potrzebny.
 Nie jesteś tym, kim myślisz, że jesteś.
 Myślenie nie ukaze ci twojej własnej natury.
 Rozluźnij się i bądź obecny w nie wymagającej wysiłku otwartości,
 Która nie jest myślą,
 Nie jest uczuciem,
 Nie jest odczuciem,
 Lecz jest pełna myśli, uczuć i odczuć.

Doskonała od samego początku,
 Naturalna czystość umysłu
 Jest podstawą i źródłem całej Samsary i Nirwany.
 Z niej powstają wszelkiego rodzaju myśli i doświadczenia.
 Nie musisz ich blokować,
 Nie musisz ich stymulować.
 Wszystko, co powstaje, wyzwoli się samo z siebie.
 Odpręż się więc w tym otwartym stanie, który jest twoją własną naturą.

Jeżeli w praktyce dostrzeżemy, że jesteśmy uwikłani w myśli, lekko zwróćmy się ku temu, kto tego doświadcza. Na przykład, jeżeli zauważymy, że myślimy - „Och, siedzę tu w tym pomieszczeniu, jest niedziela rano, co ja tu robię?“, gdy tylko zdamy sobie sprawę, że wtopiliśmy się w tą myśl, spoczniemy w obecności z doświadczeniem tej myśli. Nie odsuwamy się od niej i nie obserwujemy jej z daleka, ale i nie łączmy się z nią. Pamiętajmy, że myśli mogą nam coś powiedzieć tylko o myślach, nie mogą pokazać nam naszej

prawdziwej natury. Pozostańmy z tym, kto ma tę myśl i zobaczymy gdzie ta myśl powstaje. Jeżeli nie podążymy za nią, wyzwoli się sama. Następnie pozostajemy obecni w stanie otwartości.

Nasz umysł to lustro, a lustro jest pełne odbić. Jeżeli zaczekamy, aż odbicia się skończą, dzięki czemu będziemy mogli zobaczyć lustro, to nigdy go nie znajdziemy. Innymi słowy, obecność lustra jest ukazana przez odbicia w nim, ale odbicia nie definiują lustra. Po prostu pozwólmy temu, co się dzieje, dzieć się. Cokolwiek przychodzi - przychodzi. Cokolwiek odchodzi - odchodzi. Po prostu pozostajemy odprężeni i otwarci. Nie oddzielamy uwagi od tego, co powstaje, ale też nie pragniemy złączyć się z tym, co powstaje. Tak jak lustra nie rani ukazywanie brzydkich obrazów, i nie ulepsza go ukazywanie pięknych, tak pozwólmy umysłowi pozostać otwartym na wszystko, co się dzieje, i wtedy odkryjemy, że wszystko wyzwała się samo. To jest podstawowy pogląd Dzogchen.

Praktyka polega na utrzymaniu tego poglądu, spoczęciu w naturalnym stanie, pozostaniu obecnym, odprężonym i otwartym wraz z ciągłym strumieniem nietrwałych zjawisk. To nie jest praktyka oparta na wysiłku, więc najpierw praktykujemy przez krótkie okresy czasu, by pozostać świeżym i otwartym. Odprężamy się w przestrzeni, i kiedy tylko uwikłamy się w myśli, uczucia, wspomnienia, nawykowe interpretacje i tak dalej, po prostu odprężamy się i uwalniamy to, dajemy wszystkiemu odejść. Kiedy dajemy wszystkiemu odejść, możemy przestraszyć się, że nic nie zostanie, ale nie ma dowodu na to, że myśli przestaną przychodzić. Kiedy ta myśl zniknie, zaraz na pewno pojawi się coś innego.

To jest natura umysłu, niezrodzona i nieustanna. Umysł jest niezrodzony - kiedy go szukamy, nie możemy go znaleźć. Nie istnieje jako rzecz. Nie mieści się nigdzie, a jednak nieustannie rodzi nieskończone myśli, uczucia, odczucia i tak dalej. Wszystkie te myśli powstają i odchodzą. Możemy próbować narzucić im jakiś porządek, możemy dostrzec jakieś wzory, ale jeżeli tak zrobimy, jest bardziej prawdopodobne, że się w nie zaangażujemy. Wtedy niebezpieczeństwo jest takie, że zamiast przebywać w otwartej obecności, łączymy się z poczuciem bycia podmiotowym pośrednikiem zobowiązanym wyrzeć jakiś wpływ na to, co się dzieje. Tracimy wtedy kontakt z otwartą podstawą i identyfikujemy się z nietrwałą, powstającą formą, która goni inne nietrwałe, powstające formy.

Próbujemy wydumać sobie zrozumienie tego co się dzieje, ale to nie zapewni żadnej odpowiedzi, ponieważ nie ma żadnego konceptualnego problemu, który można by rozwiązać. Poleganie na koncepcjach i identyfikowanie się z nimi jest samo w sobie problemem. A ten „problem” można „rozwiązać” tylko poprzez odprężenie się i odpuszczenie swojego zaangażowania.

Uważa się, że Budda Siakjamuni mówił o tym, że wszystkie powstające rzeczy są zatrzymującymi się rzeczami - wszystko, co powstaje, przestaje istnieć. Kiedy tworzymy coś, natura konstrukcji tej rzeczy oznacza, że można ją zniszczyć. Można zniszczyć statwę, można zniszczyć ciało. Nasza natura Buddy nie jest jednak rzeczą, ma naturę podobną niebu. Kiedy wiatr wieje i chmury wypełniają całe niebo, przestrzeń nad nami może wydawać się mała, szara i uciskająca, ale potem zaczyna wiać inny wiatr i chmury odchodzą. Niebo może i było pod inwazją chmur, ale jego przestrzenna otwartość pozostaje nieuwarunkowana przez to, co się dzieje. Nasza natura, jak niebo, jest wadzą, jest niezniszczalna.

Kiedy nasze poczucie nas samych rozwija się na podstawie okoliczności, może się stać coś, co zmieni to poczucie. Rodzice mogą nas zostawić albo umrzeć, nasze dzieci mogą rozwinąć się w taki sposób, że ledwie je poznajemy, możemy stracić pracę. Kiedy takie rzeczy dzieją się, jest nam bardzo smutno. Możemy pomyśleć - „Jaki w tym cel? Spędziłem tyle lat tworząc tę sytuację, która miała być moim życiem, a teraz zniknęła!”

To, co się stało, to żadna kara - niestety, to po prostu natura manifestacji. Każda manifestacja jest narażona na szwank, ponieważ jest połączona z innymi manifestacjami. Umysł sam w sobie jednak, będąc niczym niebo, nie opiera się na niczym. Nic, co się dzieje, nie zmieni jego natury. By to zilustrować, tradycyjnie używa się przykładu lustra. Jeżeli coś brzydkiego lub strasznego pojawi się przed lustrem, powstanie odbicie tego. Kiedy dany obiekt zostanie zabrany, odbicie znika. Nie zostawia śladu na lustrze i zaraz pokazuje ono odbicie kolejnego, umieszczonego przed nim przedmiotu. To symbolizuje niezniszczalność naszej natury i zmienność naszego doświadczenia.

[Kadag i lyndrup - niezniszczalny i nieustanny](#)

Dzogczen wskazuje dwa podstawowe aspekty istnienia - *kadag*, czyli pierwotną czystość, oraz *lyndrup*, czyli natychmiastowe doświadczenie lub spontaniczne ukazanie. *Kadag* jest jak lustro samo w sobie, a *lyndrup* jest jak odbicia w nim. Odbicia wskazują, że istnieje bardzo konkretne zjawisko, które jest nieuchwytnie.

Tybetańskie słowo *lyndrup* składa się z dwóch części. *Lyn* oznacza wzniesienie lub wzgórze, a *drup* oznacza być zrobionym lub spełnionym. Pokazuje to, że manifestacja dzieje się spontanicznie. Jeżeli będziemy przed lustrem trzymać banana, zobaczymy w lustrze banana. Lustro nie musi się wstrzymać i pomyśleć - „Chcę pokazać tego banana czy nie?” . W ten sam sposób, patrzymy po tym pokoju i natychmiastowo ukazują się nam różne obrazy i widoki. Każdy widok jest chwilowym doświadczeniem, naszym wszechświatem. To wszystko co mamy, doświadczenie „z chwili na chwilę”, takie, jakie jest. Jest wszystkim, co mamy i jest nieuchwytnie, nie do zawłaszczenia. Przeszłość odeszła, nie wiemy, jaka będzie przyszłość, a z chwili na chwilę mamy właśnie

to. Mamy wybór - możemy być tu, całkowicie obecni, albo możemy oddzielić się od spójnej rzeczywistości i spróbować wymyślić, co powinniśmy robić.

Tak jak mówił John Lennon - „Życie jest tym, co przydarza się nam, podczas gdy jesteśmy zajęci robieniem innych planów”. To jest prawda. Życie dzieje się. Planujemy to i tamto, mamy w głowie wszelkiego rodzaju koncepcje dotyczące tego, co będzie lub nie, ale wtedy zdarza się życie, rzeczywistość. To jest właściwość *lyndrup*. Zanim o nim pomyślimy, życie już tu jest, a my w nim. Jeżeli siedzimy w naszej jaźni ego i ufamy, że nasze myśli pokażą nam jaki jest sens tego, co się dzieje, zawsze będziemy gonić za życiem, ponieważ życie już się zdarzyło.

Dzogczen pokazuje jednak na natychmiastową, otwartą świadomość, która jest naga i świeża. Ufając naszemu połączeniu ze światem, nie-dwoistości obszaru manifestacji, w naszej odprężonej otwartości dzieje się ruch wolny od ograniczeń spersonalizowanej podmiotowości.

Niektórzy ludzie mają tendencję do lenistwa, niektórzy do zazdrości, inni do gniewu, dumy i tak dalej. Uczucia te będą funkcjonować, ale pytaniem w naszej praktyce jest - „Kim jest ten, kto jest zazdrosny? Kim jest ten, kto jest dumny?” Kiedy jesteśmy w sytuacji, na przykład w pracy lub w związku, w której czujemy się rozdrażnieni przez kogoś - kim jest ten, kto się gniewa? „Ja się gniewam”. Ale kim jest „ja”? Nasza natura jest otwartą obecnością, której nie wzrusza nic, co powstaje. Powstaje złość, złość jest „moim” gniewem, a mimo to, nie określa ona tego, kim „ja jestem”. Jest tylko właściwością zależności, niestałym aspektem przepływu manifestacji.

Im bardziej możemy się odprężyć i być w świeżym kontakcie z sytuacją, te chwile złości i innych uczuć mogą przychodzić i odchodzić, nie rodząc nienawiści. Nienawiść różni się od gniewu. Gniew jest reakcją, szybko powstaje i trwa krótko, lecz nienawiść dojrzewa z czasem, jest złożona i wzmożona. Staje się historią, jako że pamiętamy wszystkie złe rzeczy, które zrobiła nam dana osoba. Czujemy, że naprawdę istnieje ona jako zła i groźna osoba. Tak jest z wszystkimi naszymi kłopotliwymi uczuciami - jeżeli pozwolimy sobie czuć je w prosty, bezpośredni sposób, mogą naświetlić własną strukturę, lecz jeżeli chwycimy się ich, wtedy same nas nie puszczą.

Mimo, że to stworzone „ja” nie jest naszą prawdziwą naturą, mówimy - „Och, to zwyczajne ja nie ma nic do czynienia ze mną, ponieważ ja zmierzam transcendentalnego wyzwolenia. Wielki most zrobiony z tęczy zsunie się na moją głowę i wejdę w wyższe wymiary...” . Musimy pracować z naszą sytuacją, jeżeli chcemy zaznać prawdziwej wolności.

Trzy właściwości energii - dang (kryształowa kula), rolpa (lustro) oraz tsal (kryształ)

W zrozumieniu związku między naszym zwyczajnym „byciem-we-świecie” i naszą prawdziwą naturą pomocne jest zrozumienie trzech trybów energii. Pierwszym z nich jest *dang*, co w języku tybetańskim odnosi się do przezroczystości. Tradycyjnym przykładem na to jest kryształowa kula. Jeżeli umieścimy taką kulę na czerwonym materiale, będzie wyglądała na czerwoną. Jeżeli na niebieskim - będzie wyglądała na niebieską. Kula sama w sobie nie jest nigdy czerwona lub niebieska, ale może wyglądać na czerwoną lub niebieską w zależności od okoliczności. Pozwala temu, co powstaje, wypełnić ją i przejść przez nią. Gdy tylko weźmiemy tę kryształową kulę z czerwonego materiału, przestaje być czerwona. Tak samo, siedzimy w tym pomieszczeniu w tej chwili i pomieszczenie to powstaje jako nasze doświadczenie.

Ze zwyczajnego punktu widzenia, żyjemy wewnątrz kościanego pudła naszej głowy, wyglądając przez wodne kule oczu, widząc wszystko to, co jest poza nami. Ale kiedy rozluźniamy się w otwartym stanie, my i pomieszczenie powstajemy razem. Umysł nie ma ograniczeń - nie jest ani wewnątrz, ani na zewnątrz, nie jest u góry ani na dole. Pomieszczenie i my sami powstajemy razem w otwartości obecności. Kiedy wyjdziemy z pomieszczenia, natychmiastowo będzie tam coś innego - ulica, drzewa, i tak dalej - natychmiastowo wypełniając nasz wymiar doświadczenia. To nie jest tak, że my, jako stabilny podmiot, *mamy* różne doświadczenia. To raczej gdziekolwiek „my” się udamy, „my” staje się częścią obszaru doświadczenia. W ten sposób, z chwili na chwilę, każda sytuacja jest kompletna - jest tym - a potem znika. Kiedy powstają następne, nowe chwile, stajemy się ich częścią, świeży i nowi.

Druga jakość energii to *rolpa*, co oznacza „grę” lub „ruch”. Reprezentuje ją obraz lustra. Jak już widzieliśmy, lustro ukazuje cokolwiek, co jest przed nim. Jeżeli udamy się do teatru, znajduje się tam scena. Przydatność sceny zależy od pustki, ponieważ jeżeli scena jest pusta, można wnieść na nią wszelkiego rodzaju ozdoby i wykonać na niej wszelkiego rodzaju sztukę. Im bardziej scena jest zastawiona ozdobami i rekwizytami z poprzedniej sztuki, tym mniej możliwe jest zrobienie na niej czegoś nowego.

Rolpa, czyli ta gra, polega na nie posiadaniu zbyt wielu mebli, nie byciu nadmiernie przygotowanym, polega na ufaniu w kompletność i wystarczalność każdej chwili. Wiemy jednak jak to jest być zmęczonym, kiedy mamy już dosyć, i czujemy się zapchani światem, i już nie chcemy więcej. Kto jest zapchany? „Ja jestem zapchany... Kim jestem ja? Jestem nieskończony. Jak można być naraz nieskończonym i zapchany”. Jeżeli pozostaniemy z tą nieskończonością, Pan Zapchany sobie pójdzie. Patrul Rinpoche mówił, że jogin rozwija swoją medytację niszcząc ją. Oznacza to, że gdy próbujemy się chwycić tego, co mamy, staniemy się obciążeni, obarczeni. A nie jest to to samo, co doświadczenie świeżości chwil.

Zaangażowanie w ten aspekt gry zachęca nas, byśmy czuli się jak tancerze, nieustannie wykonujący gesty, które nie zostawiają śladu. Każda chwila jest wyjątkowa i jest wystarczająca w sobie. Cokolwiek dzieje się, jest niezrodzoną grą, więc po prostu bądźmy w niej obecni. Obecność, natura umysłu, jest pusta i czysta. Nie jest wzruszona tym, co się dzieje, więc nie zakłócamy przepływu zjawisk.

Trzecia właściwość energii nazywa się *tsal*, i oznacza „siłę” lub „ruch z impetem”. Tradycyjnie używanym przykładem wskazującym na *tsal* jest światło przechodzące przez kryształ. Światło wchodzi do kryształu i zostaje rozbite na tęcze kolory. To wskazuje na nasz potencjał, który znajdując się w różnych środowiskach, ukazuje wiele różnych form. Padmasambhawa ukazał wiele różnych manifestacji w odpowiedzi na różne doświadczenia z Indii i Tybetu. My również, my wszyscy, ukazujemy różne formy - radosne, smutne, seksowne, biznesowe.

Te różne formy nie są aspektami jakiejś esencjonalnej, ustalonej tożsamości. Nie są formami, które „posiadamy”, tak, jak byśmy „posiadali” kilka par butów. Podstawa manifestacji jest otwarta i pusta. Jeżeli ktoś chce, żebyśmy byli przewidywalni, na pewno ich zawiedziemy, co też nie oznacza, że jest z nami coś nie tak, tylko pokazuje, że nasza manifestacja to obszar czynników, a nie osobista własność, którą można kontrolować.

Zrozumienie *tsal* pozwala nam doświadczyć, jak elastycznie ukazuje się nasz potencjał w każdej sytuacji. Na przykład, jeżeli jesteśmy nauczycielem w szkole i mamy trzydzieścioro dzieci w klasie, każde z tych dzieci jest wyjątkowe i będzie potrzebowało trochę innego podejścia. Trzeba dobrać świeże reakcje, używając wzorku, tonu głosu, do kontroli i zachęty, i tak dalej. Zamiast próbować być ustaloną jednostką, dzięki odprężeniu się w otwartej podstawie bytu - stanie wolnym od uprzedzeń - nasza energia może swobodnie manifestować się tak, jak jest to potrzebne.

To, jaki jestem, różni się od tego, jaki byłem wczoraj. Nie tylko jesteśmy wyjątkowi w kwestii różnic między nami, ale również każda chwila naszej manifestacji jest wyjątkowa. Jeżeli jesteśmy nadmiernie przygotowani, jest bardziej prawdopodobne, że wniesiemy do danej chwili coś innego, skądinąd. Może to być jakiś neurotyczny schemat z przeszłości albo bardzo dobrze przygotowany i piękny wkład do sytuacji. Podczas terapii grupowej, ludzie ze stanami lękowymi często siedzą niespokojnie, próbując ułożyć odpowiednią wypowiedź. Kiedy już przygotowują sobie dokładnie to, co chcą powiedzieć, następnie muszą znaleźć odpowiednią chwilę, żeby to powiedzieć. Ale do tego czasu rozmowa potoczyła się dalej i temat się zmienił. Jeżeli chcemy być częścią rozmowy, musimy po prostu poczuć rytm grupy w naszym ciele i pozwolić słowom płynąć z ust. Potrzebne jest do tego zaufanie - poczucie, że przynależymy, że jesteśmy częścią tego świata i że ludzie, których spotykamy, nie są naszymi wrogami. Jeżeli jesteśmy zrelaksowani i spokojni, czemu inni mieli by nie być na nas otwarci? W ten sposób, możemy być nadzy i obecni, czuć właściwość pola doświadczeń i manifestować się jako jego część.

W kwestii bycia w tym świecie z innymi, najważniejszym jest pozostanie w połączeniu. Czasami opisuje się to w kwestii nie-dwoistości. Oznacza to, że lustro i odbicie nie są dwoma różnymi rzeczami. Nasza manifestacja na świecie i nasza czysta, otwarta natura nie są dwoma odrębnymi rzeczami - są nierozdzielne jako nieuchwytnie, niezaprzeczone doświadczenie. Na przykład, kiedy kończymy naszą praktykę z trzema A, bardzo delikatnie zaczynamy się ruszać i wstajemy. Nasz ruch powstaje w otwartej przestrzenności. Nie opuszczamy tego stanu i nie wchodzimy w jakiś inny. Kiedy nastaje czas, by pójść do pracy, nakładamy buty i idziemy do drzwi. Stawiamy prawą nogę na ziemi, a następna rzecz po prostu się dzieje - nasza lewa noga jest uniesiona w powietrzu. To nie jest takie skomplikowane! Życie płynie, a my jesteśmy jego częścią.

W praktyce, kiedy już zaśpiewaliśmy trzy razy A, pozwólmy wszystkiemu co się dzieje przychodzić i odchodzić. Jeżeli odkryjemy, że blokujemy się w danej pozycji, jest tak, ponieważ uwaga odwraca się od stanu lustra, w stronę identyfikacji z odbiciem. Kiedy się gubimy, to gubimy się tam, gdzie jesteśmy. Gdzie powinniśmy się udać, żeby się znaleźć? Nigdzie nie musimy iść. Gdziekolwiek się udamy, jesteśmy we właściwym miejscu, ponieważ każde odbicie ma tę samą podstawę, którą jest nieskończone dharmadhatu. Dlatego nieważne jak bardzo zagubieni się sobie wydajemy, nawet jeżeli stajemy się bardzo rozgoryczeni i myślimy - „Nie mogę medytować, to mi nigdy nie wychodzi” - to te pomieszane, wyrażające nienawiść do samego siebie myśli są same w sobie nieoddzielne od stanu lustra.

Odpręż się w własnej podstawie, naturalnej doskonałości własnej obecności. Doświadcz jej nieograniczonej nieskończoności i dzięki niej ujrzyj bezpośrednio, że jest podstawą, źródłem i obszarem wszelkiego doświadczenia. To jest Twoje domowe terytorium, przynależysz tu - więc czemu by nie odprężyć się i cieszyć się tym?