ཟབ་ཐིག་མཁའ་འགྲོའི་གསང་མཛོད་ལས༔

རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ཉམས་སུ་བླང་བའི་ཁྲིད་

དོན་གསལ་མེ་ལོང་

བཞུགས་སོ༔

Copyright © for the polish edition by Wydawnictwo A,
Kraków 2005

ISBN 83-

Wydawnictwo A
ul. Kościuszki 58/4, 30-114 Kraków
tel./fax 012/427 27 48
awyd@awyd.com.pl
www.awyd.pl
www.buddyzm.com.pl

Spis treści

Przedmowa	9
Przywołanie Padmasambhawy	13
Siedmiolinijkowa Modlitwa	14
Schronienie i Bodhiczitta	15
Wprowadzenie	17
Strofa 1	
Pogląd Dzogczen	19
Hinajana, Mahajana	24
Tantra	26
Dzogczen	28
Strofa 2	
Podstawowe instrukcje	40
Strofa 3	
Medytacja nad samsarą	43
Strofa 4	
Szansa tego życia	47
Strofa 5	
Wstręt do samsary	50
Strofa 6	
Przyjęcie Schronienia	53
Strofa 7	
Zobowiązanie bodhiczitty	55

Strofa 8
Obecność, karma, i szlachetne działania 58
Strofa 9
Przerażające doświadczenie śmierci 64
Strofa 10
Żywe doświadczenie guru 68
Strofa 11 i 12
Stan buddy w naszych rękach 71
Strofa 13
Poszukiwanie natury umysłu 77
Strofa 14
Natura umysłu 87
Strofa 15
Podstawa wszystkiego 91
Strofa 16
Początek samsary 99
Strofa 17
'Ja' I 'moje' 102
Strofa 18
Rozpoznanie sztuczności 108
Strofa 19
Rozluźnij się, wolny od chwytania 110
Strofa 20
„Jedz zupę!" 114
Strofa 21
Sedno sprawy 127
Strofa 22
Wiecznie zajęty zagubieniem 130
Strofa 23
Zwykły fliper 131
Strofa 24
Błąd skupiania się na obiektach 134

Strofa 25
Wielkie spełnienie 138
Strofa 26
Przebywaj naturalnie 142
Strofa 27
Pomieszanie rozwiązuje się samo 146
Strofa 28
Zawsze już obecna 149
Strofa 29
Daj odetchnąć 151
Strofa 30
Łańcuch myśli 154
Strofa 31
Iluzja a etyka 156
Strofa 32
Obecność, obecność, obecność 165
Strofa 33
Kłamstwo naszego życia 170
Strofa 34
Bądź dla siebie dobry 174
Strofa 35
Nie ma nic lepszego 178
Strofa 36
Właściwy sposób 179
Strofa 37
Utrzymaj linię
Strofa 38
Nauki dla serca, a nie intelektu
Strofa 39 i 40
Kolofon
Apendiks
Nauki Maczig Labdron

dotyczące natury mądrości

Przedmowa

Ten krótki komentarz jest zaproszeniem do poglądu i praktyki dzogczen.

Rdzenny tekst napisany został przez Nudana Dordże (Nus-lDen rDo-rJe ‘Go-Phan gLing-Pa Gro-Lod rTsal) w połowie dziewiętnastego stulecia i stanowi część zbioru odkrytych przez niego term. Są to nauki, które otrzymał w swojej poprzedniej inkarnacji jako Kjecziung Lotstała (Khye’u-Chung Lo-Tsa-Ba), jeden z dwudziestu pięciu bliskich uczniów Padmasambhawy, wielkiego mistrza tantrycznego, twórcy zintegrowanego stylu buddyzmu tybetańskiego. Nudan Dordże spędził większą część życia w Kham we Wschodnim Tybecie, gdzie przez wiele lat przebywał na odosobnieniu. Był mistrzem tantry i dzogczen, słynącym z bystrości umysłu i przenikliwego zrozumienia. Niniejszy tekst przetłumaczony został pod kierunkiem jego czwartej inkarnacji – Czimed Rigdzina Rinpocze (1922–2002).

Czimed Rigdzin Rinpocze i Gudrun Knausenberger opracowali pierwszą, roboczą wersję tłumaczenia rdzennego tekstu. Rinpocze poprosił mnie o poprawki i korektę. Dokonałem powtórnego tłumaczenia tekstu podczas krótkiego, ale bardzo szczęśliwego pobytu z nimi w Offenbach w pobliżu Frankfurtu. Miałem wówczas okazję zadać Rinpocze wiele pytań, by uzyskać precyzyjne zrozumienie tekstów naszej linii.

Rdzenny tekst dostarcza bardzo przejrzystych i dokładnych instrukcji dotyczących poglądu i zasadniczej medytacji dzog-

czen, który jest praktyką niedualnego doświadczenia. Wyjaśnienia przedstawiono w stylu Mengagde (Men Ngag) – osobistej instrukcji, która będąc kwintesencją urzeczywistnienia autora, ukazuje żywe doświadczenie tertona Nudana Dordże w sposób zarazem piękny i głęboki.

Tekst jest niezwykle świeży, aż lśni kroplami rosy tej krótkiej linii przekazu. Dla tych, który otworzą się na niego ze spokojnym umysłem i sercem ukojonym czułością uwagi, odkryje swe znaczenie, tak jak kwiat czy wspaniałe dzieło sztuki. Składa się z krótkich strof, które w skondensowany i jasny sposób ukazują związek między rozmaitymi aspektami praktyki dzogczen. Stanowi zarówno świadectwo medytacyjnego doświadczenia, jak i instrukcję do praktyki.

Dzogczen, określany często jako najwyższy poziom nauk buddyzmu tybetańskiego, to starożytny system uwalniania i odkrywania własnej prawdziwej natury. Linia przekazu jest nieprzerwana, a niniejszy tekst ukazuje tradycyjny sposób rozumienia kluczowych punktów tego systemu. Trafia do ludzkiego serca, podkreślając potrzebę integracji wszystkich aspektów własnego istnienia, przezwyciężenia lęku, niepokoju czy negacji.

Niniejszy komentarz powstał na życzenie Rinpocze, podczas jego odosobnienia i nauk, jakich udzielał w Pfauenhof uczniom swojej linii. Moje wyjaśnienia oddają nastrój tamtych chwil i zostały tylko nieznacznie zredagowane, aby choć częściowo zachować towarzyszącą im atmosferę.

Komentarz stanowi zarówno rozwinięcie tradycyjnych koncepcji zawartych w rdzennym tekście, jak i analizę tego, jak mogą one funkcjonować w codzienności dzisiejszego świata. Dostarcza wyjaśnień dotyczących kluczowych praktyk oraz wskazówek, jak radzić sobie z trudnościami w medytacji. Istnieje oczywiście wiele innych sposobów interpretacji tego nie-

zmiernie bogatego i głębokiego tekstu. Dodatkowe, pomocne informacje czytelnicy mogą znaleźć w 8, 10 i 11 rozdziałach „Simple Being", które odnoszą się do wielu problemów, jakie można napotkać podczas tego typu praktyki.

Wygłaszając właśnie ten komentarz po raz ostatni nauczałem w obecności Rinpocze, więc ponowne czytanie tego tekstu przywołuje rozluźniające ciepło i przestrzeń Jego pełnej mocy, wyzwalającej obecności. Nauczyciel jest polem integracji. Poprzez praktykę tego tekstu, dzięki integracji z żywą obecnością nauczyciela ukazuje się natura życia. Nauczyciel nie oznacza tutaj oczywiście osobnej jednostki, ale jest polem odniesienia.

Do powstania tej małej książki przyczyniło się wiele osób; nasze wysiłki łączą się z wysiłkiem innych ludzi. Głównym motorem tego projektu był Andreas Ruft – pilny, spokojny i pełen entuzjazmu.

Oby cała nasza praca przyniosła Wam wytchnienie i spokój.

James Low, Londyn, kwiecień 2003.

Padmasambhawa

Przywołanie Padmasambhawy*

སྐྱབས་གནས་བསླུ་མེད་དཀོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།
ཐུགས་རྗེ་མངའ་བའི་ཨུ་རྒྱན་པདྨ་ལ།
བདག་གིས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན།
མྱུར་དུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་དུ་གསོལ།

Cenny klejnocie, niezawodne schronienie
Współczujący Urgjen Pemo,
Proszę o błogosławieństwo, by to, o co się modlę
Szybko się spełniło.

---

* Tłumaczenie modlitw Julita Grodek

Siedmiolinijkowa Modlitwa

ཧཱུྃ༔ ཨུ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས༔
པདྨ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ༔
ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས༔
པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས༔
འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར༔
ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་ཀྱིས༔
བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ༔
གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

Hung. W północno-zachodnim krańcu krainy Urgien
W sercu kwiatu lotosu
Jesteś Ty, obdarzony wspaniałymi i najwyższymi mocami
Znany jako Zrodzony z Lotosu
Otoczony przez orszak wielu dakiń.
Praktykując i podążając za Tobą
Proszę, przyjdź, by udzielić swego błogosławieństwa.
Padmasambhawo, udziel mi urzeczywistnienia.

By .indd 14 05-06-02, 20:11

Schronienie i Bodhiczitta

༄༅། །སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།
།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།
།བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

W Buddzie, Dharmie i Sandze

Przyjmuję schronienie, aż nie osiągnę Oświecenia

Poprzez zasługę nagromadzoną dzięki szczodrości i innym szlachetnym cechom

Obym osiągnął stan Buddy, by móc pomagać wszystkim czującym istotom.

By .indd 15 05-06-02, 20:11

By .indd 16 05-06-02, 20:11

Wprowadzenie

Tego popołudnia wraz z Rinpocze przyjęliśmy schronienie, którego ostatnia strofa brzmi „Przyjmuję schronienie we własnym umyśle". Powtórzmy teraz razem ten ostatni wers i zastanówmy się nad jego znaczeniem.

Przyjmuję schronienie we własnym umyśle.
Przyjmuję schronienie we własnym umyśle.
Przyjmuję schronienie we własnym umyśle.

W ciągu następnych czterech dni zajmiemy się tekstem „Zwierciadło Jasnego Znaczenia" (Don gSal Me Long) starając się zrozumieć, co oznacza przyjmowanie schronienia we własnym umyśle.

Jeśli pada, możecie schronić się przed deszczem pod własnym parasolem. Wasze pragnienie jest proste – nie chcecie zmoknąć. Macie prostego wroga – deszcz, i prostego przyjaciela – parasol. Podobnie jest z podstawową zasadą buddyjskiego schronienia. Naszym głównym wrogiem jest cierpienie, główną ochronę stanowią nauki Buddy, a to czego próbujemy strzec, to my sami. Chronimy siebie, ponieważ chcemy być szczęśliwi, a sądzimy, że istnieją rzeczy, które nas unieszczęśliwiają. A zatem rzeczy, które nas unieszczęśliwiają, wpływają

By .indd 17 05-06-02, 20:11

na nas. Jeśli znajdziemy sposób, by ochronić się przed rzeczami, które na nas wpływają, będziemy szczęśliwi. Oczywiście, jeśli się dobrze przyjrzeć podobnemu rozumowaniu, sprawa się zawsze komplikuje. Bo kogo tak naprawdę próbujemy chronić i kto naprawdę tak nas gnębi?

Na wszystkich poziomach buddyjskich nauk jest bardzo wyraźnie powiedziane, że to my sami stwarzamy nasze problemy. Czym jest zatem ta część nas samych, która nam ich przysparza? To nasz umysł. Nasz umysł jest zatem źródłem wszystkich problemów, ale jednocześnie najwyższym poziomem schronienia jest ten przysparzający problemów umysł. Jest przyczyną, początkiem i siedliskiem samsary, będąc zarazem siedliskiem i doświadczeniem nirwany. Jednakże sposób, w jaki terminu „umysł" używa się w buddyzmie, różni się od potocznego rozumienia tego słowa. „Umysł" to nie nasze codzienne poczucie „Ja, który myślę", a raczej sama obecność, istnienie, którego nie można utożsamić z żadnym obiektem czy punktem odniesienia.

Przejdziemy teraz do rdzennego tekstu, który w pierwszej strofie omawia podstawy poglądu dzogczen (rDzogs Pa Chen Po), a potem w oparciu o to zajmiemy się praktykami wstępnymi.

༡

Strofa 1
Pogląd Dzogczen

རིག་སྟོང་གདོད་ནས་དག་པ་ཟུང་འཇུག་ལམ༔
ལྷུན་གྲུབ་སྤྲོས་པའི་མཐར་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་རྒྱས༔
རང་རིག་ཡེ་སངས་རྒྱས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང༔
རང་ཞལ་མཇལ་བའི་མན་ངག་འདི་ཡོ་ན༔

„Stosując tą tajemną instrukcję można zobaczyć własną twarz, własną obecność, która jest pierwotnie oświeconym Samantabhadrą. Ta ścieżka jednocząca pierwotną czystość obecności i pustki rozpościera się jako spontaniczna mądrość wolna od wszystkich relatywnych warunków".

Pierwsza strofa jest naprawdę wspaniała, mówi o tym, że od samego początku ta naturalna przytomność czy też obecność jest całkowicie stopiona z pustką. Natura tego połączenia pustki i obecności jest całkowicie czysta. Ponieważ każ-

By .indd 19 05-06-02, 20:12

dy z tych terminów ma wiele znaczeń, spróbuję je teraz nieco wyjaśnić. Kiedy jest powiedziane „obecność i pustka", rigtong (Rig sTong), owa rigpa (Rig Pa) czy obecność to nasze zwykłe bycie, kiedy tu siedzimy – ktoś tu jest. Jeszcze zanim dowiemy się, kim jesteśmy będąc tutaj, ten ktoś, kto tu po prostu jest, daje nam przedsmak terminu obecność lub rigpa. Poświęćmy teraz chwilę, aby poobserwować samych siebie. Siedzimy tutaj w dowolny sposób, nie musimy przybierać specjalnej pozycji, by się temu przyjrzeć. Ktoś tu jest. Bez myślenia kim jesteś, pozostając tu, gdzie jesteś, spróbuj poczuć, czym jest ta obecność, którą jesteś. Pozostańmy w ten sposób przez kilka minut.

* * *

Ok. Coś tam jest. Nie musicie wiedzieć czym to coś jest, ale jest. Pojawia się także odczucie zmiany mające powiązanie z energią. Można ją poczuć w chwili, gdy się zmienia. Być może trudno dokładnie określić, co to jest. Ta mglistość, niejasność, trudność w uchwyceniu naturalnej obecności jako specyficznej rzeczy, jest jakością pustki. Obecność ta jest więc obecnością noetyczną, obecnością przytomności, w której manifestują się wszystkie konstruowane przez nas aspekty nas samych i naszego świata. Jest ona medium naszego doświadczenia, zaś w zależności od naszej relacji z tym medium, doświadczenie staje się odpowiednio samsarą lub nirwaną.

W tekście powiedziane jest, że obecność jest czysta od samego początku. Dodne dagpa (gDod Nas Dag Pa) oznacza „to zawsze było czyste". Czas jest bardzo ważny. Doświadczamy naszego życia poprzez czas, myślimy, co będziemy robić rano, co będziemy robić jutro. Kiedy spotykamy kogoś nowego, przedstawiamy się w kategoriach naszej przeszłości i jeśli ten ktoś nam się podoba, i chcemy z nim coś robić, natychmiast zaczynamy fantazjować czy snuć plany na przyszłość.

Przywiązanie jest czasowe. Jest ono właściwością czasu. Być do czegoś przywiązanym oznacza podejmować próby pozostawania z danymi ludźmi czy obiektami pomimo upływu czasu. Tożsamość jest również bardzo wyraźnie powiązana z czasem. Jesteśmy naszą własną historią. Tekst mówi jednak o naturze umysłu, o tej prawdziwej naturze umysłu, czymś, co trwa przez nieskończoność, nie mając żadnego początku. Czyli zanim się narodziliśmy, zanim narodzili się nasi rodzice, zanim powstały nasze kraje, przed wielkim wybuchem, zanim zaistniał wszechświat. To coś zawsze było. W ten sposób uświadamiamy sobie wyraźnie sens nauki Buddy dotyczącej nietrwałości: wszystko, co jest stworzone, zmierza do własnego zniszczenia i przemiany. Jeśli jednak ta prawdziwa natura, którą posiadamy, jest nieskończona, oznacza to, że była przed jakimkolwiek początkiem. Skoro zaś nie miała początku, nie będzie miała końca. Skoro nie ma początku ani końca, nie jest realnie istniejącą rzeczą, jednostkowym bytem. I nie jest to tylko abstrakcyjna idea. Nie jesteśmy realnymi bytami. Nie jesteśmy rzeczami. Oznacza to zatem, że nie jesteśmy tym, kim sądzimy, że jesteśmy.

Powracając do schronienia: kiedy przyjmujemy schronienie w naturze umysłu, przyjmujemy je w prawdziwej naturze naszego ja, której nie znamy. Robimy to, aby pozbyć się naszej zwykłej tożsamości – tego, o którym sądzimy, że nim jesteśmy – ponieważ jej nie lubimy. Naprawdę warto się nad tym zastanowić. Jeżeli uda ci się osiągnąć oświecenie, nie będziesz tym, którymi teraz jesteś. *Ty* nie osiągniesz oświecenia. Ten, kto je osiągnie, nie będzie tobą takim, jakim siebie znasz.

Natura umysłu, o czym dalej mówi tekst, jest spontanicznie wolna od wszelkich ograniczeń. Owe ograniczenia polegają na tym, że zaczynamy a priori uznawać coś za niezależny byt, a ten stan niejako zasłania mądrość. Mądrość natomiast ma

tę właściwość, że nie daje się jej oszukać. Wobec Rinpocze[1] wszyscy czujemy, że trudno go przechytrzyć – on i tak zawsze dobrze wie, co się święci. To właśnie jest cecha mądrości.

Dalej tekst mówi o tym, że nasza obecność to jedynie naturalna przytomność, pierwotny budda Kuntu Zangpo(Kun Tu bZang Po), Samantaabhadra. Kuntu Zangpo oznacza tu parę: Samantabhadrę i Samantabhadri. Ta para istnieje już bardzo długo i stworzyła taki własny mały światek, zupełnie jak kochankowie na wiosnę w Paryżu. To bardzo ważne, ponieważ rozpoznawaniu natury własnego umysłu na początku towarzyszy rozproszenie. Choć zdarzają nam się chwile pełnej obecności i całkowitej otwartości, szybko się rozpraszamy albo absorbujemy czymś innym. Zdradzamy pustkę i odchodzimy szukać jakiejś zabieganej kochanki, która i tak nas zostawi. Zwykła miłość, ego-miłość jest niestała. Natomiast na miłości tej pierwotnej obecności zawsze można polegać. A ta para, pozostając razem, jest prawdziwym symbolem możliwości osiągnięcia stanu kompletnej integracji ze wszystkim, co się pojawia, bez porzucania tego dla rozproszenia.

Następnie jest powiedziane, że ten tekst ma za zadanie ukazać wam własną twarz, wprowadzić was we własną naturę. Wszyscy, jak tu siedzimy, mamy twarze, ale nikt z nas nigdy nie widzi własnej. Za to, jeśli się rozejrzymy, z łatwością zobaczymy twarze innych ludzi. To dość zabawne, że z taką łatwością widzę na przykład twarz Roberta, ale swojej nie mogę zobaczyć. Uważam, że to śmieszne, że swojej twarzy nie mogę widzieć, a zamiast tego całe życie patrzę w twarze innych ludzi.

W języku tybetańskim jest wiele terminów, które odnoszą się do znaczenia określenia „własna twarz”: rang ngo (Rang

[1] Tu: Czimed Rigdzin Rinpocze

Ngo), rang she (Rang bZhin), rang sha (Rang Zhal). Istotą tych metafor jest fakt, że to, co zawsze obecne, czyli my sami, pozostaje przed nami całkowicie ukryte. Jeśli chcecie ujrzeć własną twarz, musicie spojrzeć w lustro, i wtedy widzicie siebie jako odbicie, w którym prawa strona zamieniła się z lewą. To, co widzicie, jest więc czymś innym niż wy sami. Oglądanie siebie w lustrze utwierdza nas w poczuciu bycia realnym, osobnym bytem.

W psychologii dziecka jest wiele teorii rozwoju, które opisują, w jaki sposób poczucie ego, poczucie ja, rozwija się poprzez widzenie siebie w oczach innych ludzi, albo poprzez przeglądanie się w prawdziwym lustrze. Nawet na ścieżce tantry, kiedy otrzymujecie inicjację i instrukcje, że teraz jesteście Tarą, albo Padmasambhawą, albo Wadżrasattwą, to zaczynacie widzieć siebie w innej postaci. A ta postać w pewnym sensie odzwierciedla wasze własne dobre właściwości czy możliwości przekształcenia. Nadal jednak brakuje jednego elementu – ponieważ stajecie się inni, niż jesteście. W tym tekście powiedziano jednak, że nasza własna twarz zostanie nam tak ukazana, że będziemy ją oglądać bezpośrednio! Może to oznaczać, że aby bezpośrednio ujrzeć własną twarz, musimy patrzeć w inny sposób.

Następnie tekst przechodzi do praktyk wstępnych, które mają nas powstrzymać od patrzenia na własną twarz w zwykły sposób i pokazać, jak patrzeć inaczej.

Zajmiemy się teraz omówieniem niektórych powszechnych buddyjskich poglądów dotyczących praktyki, a potem przejdziemy do praktyk wstępnych, ponieważ chciałbym je omówić z perspektywy poglądu dzogczen. Praktyki te mają swój własny sposób tradycyjnego przedstawiania, ale możemy także studiować je w ramach poglądu dzogczen.

Hinajana, Mahajana

Ogólnie mówiąc, nauki Buddy rozpoczynają się od tego, co nazywane jest ścieżką hinajany, na której w centrum uwagi jest oddzielenie się od samsary. Stosując to podejście do świata spędzasz dużo czasu rozmyślając, jak okropne jest to, co życie ze sobą niesie. Robisz to, by odwrócić, czy też przerwać nawyki przypisywania znaczenia zwyczajnym rzeczom w naszym świecie. Można, na przykład, rozmyślać nad tym, że ciało jest pełne krwi i ropy, obrzydliwych substancji, robaków i gówna.W efekcie kiedy patrzysz na innych ludzi jak na worki z nieczystościami, twoje pożądanie wobec nich może osłabnąć.

Jeśli chcemy porzucić samsarę i wydostać się z niej, zawsze łatwiej jest myśleć o błędach innych. Na takim etapie wyrzeczenia wszystkie rzeczy, wszystkie obiekty, które pobudzają zmysły, które wzbudzają pożądanie lub gniew i awersję, wszystko, co intensyfikuje nasze powiązania ze światem, musi zostać zatrzymane. Naszym celem jest stanie się chłodnym i wolnym od ognia namiętności tak że pomalutku przemykamy się przez granicę i tyle nas widzieli.

W tradycji nigmapy, którą próbujemy praktykować, przyjmujemy i integrujemy kluczowe elementy poglądu wyrzeczenia. Zamiast naprawdę wierzyć, że samsara jest trudnym miejscem, wykorzystujemy jedynie samą koncepcję jako rodzaj presji taktycznej, aby rozbić wzorce własnego przywiązania. Innymi słowy używamy tej postawy jako metody, która ma nam pomóc zmniejszyć swoje zaangażowanie w codzienne obsesje, dzięki czemu zyskujemy więcej przestrzeni, by rozpoznać nieco z prawdziwej natury naszego istnienia. Wówczas, na ścieżce mahajany, rozwijamy jednocześnie mądrość i współczucie, i znów celem jest uzyskanie większej przestrze-

ni. Jeśli zobowiążemy się do pomagania innym ludziom, nie będziemy w stanie jednocześnie utrzymywać naszych obsesji na punkcie własnej osoby.

Na ścieżce hinajany mówimy, że świat jest zły, a my chcemy się z niego wydostać. Konflikt przebiega więc pomiędzy nami i światem. Na ścieżce mahajany próbujemy zaś uwewnętrznić ten konflikt, więc aspiracja bycia dobrym i pomagania innym konfrontuje się z naszą nawykową, karmiczną tendencją troszczenia się o siebie. Kiedy dajemy pierwszeństwo innym ludziom, po chwili zaczynamy ich nienawidzić. Myśleć o wybawieniu wszystkich czujących istot, co stanowi bardzo piękną abstrakcyjną ideę, to jedno. Ale kiedy siedzisz w czasie pudży i próbujesz medytować, a ktoś obok szturcha cię kolanem, fałszuje i dzwoni dzwonkiem w niewłaściwym rytmie, to możesz poczuć się poirytowany. Istotą ścieżki mahajany jest ta walka, zobowiązanie do angażowania się w nieustanny proces pomagania innym, przez miliony wcieleń. Oznacza to bezpośrednie angażowanie się w manifestację podlegającą ograniczeniom, i oczyszczanie jej poprzez mądrość*.

Na ścieżce hinajany głównym wzorem czy modelem jest asceta, który porzuca dom i rodzinę, i odchodzi, zostawiając świat za sobą. Na ścieżce mahajany głównym motywem jest sługa. Porzuca własną wolność, by stać się sługą innych. To jednak przyjemny rodzaj niewolnictwa, ponieważ kluczem do wejścia na tą ścieżkę jest zrozumienie pustki. Musimy zatem uzyskać jakieś zrozumienie pustki, bo jeśli go nie mamy, prawdziwe zobowiązanie służenia innym istotom stanie się dla nas zwykłą torturą, i tak naprawdę tylko podgotuje nasze pięć trucizn. To bardzo ważne. Kiedy podczas spaceru nad rzeką

---

* Zgodnie z wyjaśnieniami Autora rozpoznanie, że podlegające ograniczeniom zjawiska są manifestacją podstawy jest właśnie mądrością – przyp. tłum.

zobaczysz, że ktoś się topi, miło będzie, jeśli wskoczysz do wody, by go uratować. Ale na nic się zda twoje poświęcenie, jeśli nie umiesz pływać. Z punktu widzenia buddyjskiej mahajany, o ile nie masz pewnego zrozumienia pustki, wszystko to są jedynie nic nie znaczące słowa. Dharma staje się zbiorem ładnych bajek, w których udajemy, że wszyscy zamierzamy być dobrymi ludźmi i pomagać innym, choć w gruncie rzeczy spędzamy czas na troszczeniu się o siebie i własne fantazje.

Tantra

Ścieżkę tantry dzieli się według różnych systemów na dodatkowe kategorie, jednak głównym zadaniem tej praktyki jest przekształcenie pięciu trucizn w pięć mądrości. Aby doświadczyć przekształcenia identyfikujemy się z bóstwem. Wykorzystujemy moc jego błogosławieństwa, bogactwo i złożoność medytacji wraz ze wszystkim, co dostarcza estetycznego wsparcia: tankami, muzyką, tańcem, barwnymi strojami itd.

Jeśli chcemy przekształcić pięć trucizn, przede wszystkim musimy je mieć. Zgodzimy się chyba, że wszyscy mamy pięć trucizn. Tymczasem przez większość czasu nie wiemy, że je mamy, pozostają zatem trudne do przekształcenia. Nawet na ścieżce tantry, gdzie praktykuje się wizualizacje, a bogactwo rytuału , wspiera jednoupunktowioną uwagę, która jest początkiem uwalniania się od zwykłej destruktywnej aktywności, musimy widzieć rzeczy takimi, jakie są, by być w stanie przekształcić je w coś innego. Głównym zadaniem jest bowiem ponowne przebadanie wszystkiego.

Na końcu tekstu Dużego Rigdzina (Sadhana Guru Widjadhary, terma Nudana Dordże), jest na przykład fragment pochodzący z Leudynmy (gSol 'Debs Le'u bDun Ma), który

mówi: „odnośnie widzianych obiektów, złych i dobrych rzeczy, nasza praktyka polega na postrzeganiu ich jako form ciała guru, form ciała Padmasambhawy...” I trzymamy się tego. To nadal jest jednak ścieżka wysiłku, ponieważ mamy nawykową skłonność, by postrzegać rzeczy tak, jak do tego przywykliśmy. Kiedy rozglądamy się po pokoju mówimy: ”O, znam cię. Spotkałem cię wcześniej. Jesteś Robert.” Nie myślimy natychmiast „O, to jest Wadżrasattwa”.

To, co mamy, to przepływ naszej karmy. Po tybetańsku nazywa się to *rang dziud* (Rang rGyud). *Rang* oznacza nas samych, *dziud* coś jak przepływ czy strumień, to samo słowo, którego używamy w odniesieniu do tantry. Strumień naszej zwykłej percepcji jest tym, co związuje nas ze światem. Jednak w praktyce tantrycznej nadajemy mu nową identyfikację. Jest tak jakby karma, czy nasza przeszłość, przynosiła nam znaczenia, które, w momencie ich powstawania przekształcamy w mandalę Cokolwiek opiera się próbie przekształcenia, postrzegane jest jako demon. Oto dlaczego w buddyzmie tybetańskim tak wiele się mówi na temat demonów.

Niektórzy z was właśnie wrócili z odosobnienia Wadżrakilaji, a praktyka Wadżrakilaja funkcjonuje na zasadzie wbijanego gwoździa. Gdziekolwiek pojawi się demon czy realnie istniejąca rzecz, *kila* wbija się w niego i rozpuszcza go. Nie wiem, czy coś takiego miało miejsce także w Europie, ale z pewnością w Kanadzie, w dawnych czasach, kiedy prowadzono wyrąb lasów, spławiano pnie drzew nurtem rzeki. Na brzegu stali ludzie, którzy trzymali kije i popychali pnie drzew, jeśli gdzieś tworzył się zator, tak, by wszystko spływało swobodnie wraz z nurtem. Na tym samym polega funkcja Wadżrakilaji, bo kiedy się w niego przekształcamy, nurt życia płynie swobodnie. To jest właśnie praktyka tantry. Wszystko manifestuje się w swojej lekkiej, swobodnej formie, a kiedy tylko spiętrzą

się te pnie, kiedy pojawia się ryzyko zablokowania przepływu doświadczeń ponieważ zaczynamy coś nadbudowywać, robimy „bum!" i znowu płynie. W Dużym Rigdzinie jest wiele momentów mających podobne znaczenie – używając rozmaitych pozycji, gróźb, błagania, przekupstwa, próbujemy zmusić nasze demony, by się ruszyły.

Dzogczen

Analizując różne poziomy, hinajany, mahajany i tantry, możemy dostrzec, że na każdym z nich kluczową kwestią jest dynamiczny przepływ, a podstawowymi wrogami są punkty zastoju, wokół których nadbudowywane zostają konstrukty na temat siebie i świata.

Praktyka dzogczen jest jednak nieco inna. Chociaż często splata się z poprzednimi trzema, dzogczen zasadza się na innym gruncie, na poglądzie, który opisywaliśmy od pierwszej zwrotki, że od samego początku wszystko było doskonałe. Takie jest znaczenie imion tej doskonałej pary [Samantabhadra, Samantabhadri] „Zawsze Dobre". Ponieważ jest zawsze dobre, nigdy nie jest złe. Bardzo proste. Jeśli zatem myślisz, że jest złe, to dlatego, że nie urzeczywistniłeś faktu, że zawsze jest dobre. A kiedy rozpoznasz, że zawsze jest dobre, wówczas kończy się wszystko, co złe. Świadectwem oświecenia na tej ścieżce jest fakt, że na koniec naprawdę dobrze się bawisz. To bardzo ważne, gdyż sercem praktyki dzogczen jest przekonanie, że nie ma potrzeby wysilania się, ponieważ wszystko już teraz jest doskonałe.

Mamy nawykową skłonność do wyobrażania sobie, że naszym obowiązkiem jest ulepszanie rzeczy, ulepszanie siebie, ulepszanie świata. Kiedy dokonywaliśmy przeglądu poprzed-

nich systemów – hinajany, mahajany i tantry – każdy z nich opierał się na założeniu, że warunkiem rozwoju jest zrobienie czegoś. Dzogczen rozpoczyna się jednak od stwierdzenia, że od samego początku wszystko było doskonałe, nie ma zatem nic do ulepszania. Ci z was, którzy mieli do czynienia z jakiegoś rodzaju twórczością, mogli, jak sądzę, zauważyć, że kiedy się maluje, pisze wiersz, czy lepi naczynie, a potem chce to ulepszyć, wówczas najłatwiej wszystko popsuć. Powinniśmy ufać naszej intuicji, kiedy mówi nam „O, to świetne!" i umieć się w tym momencie zatrzymać. Dzogczen dotyczy bowiem rozwijania intuicyjnej i estetycznej relacji ze światem, który zawiera również nas samych. My zaś próbujemy stać się rozluźnieniem, uwolnić wszystko, pozwolić płynąć. Nie potrzebujemy oczywiście uwalniać rzeczy, bo one już są wolne, ale ponieważ wyobrażamy sobie, że nie są, zamierzamy je uwolnić. Nauka porzucania zbędnego wysiłku jest tak trudna, gdyż wiele z naszej tożsamości opiera się właśnie na działaniach, na robieniu różnych rzeczy.

Istotą sprawy jest w jaki sposób możemy wejść w bezpośrednie doświadczenie przepływu rzeczywistości, w którym nie ma nic do zrobienia. I nie tylko jak w to wejść, ale jak wejść ufając, że poprzez rozluźnienie kontroli tak naprawdę umocnimy naszą etyczną relację ze światem, a nasze przejawienie samo w sobie będzie dobre, bez starań, by je takim uczynić. Dobry w tym wypadku nie znaczy oczywiście dobry w odniesieniu do złego. Mowa tu o nieskończonej jakości prostej doskonałości, i zajmie nam może trochę czasu uchwycenie choćby jej smaku.

Proponuję jednak, byśmy zrobili teraz krótką przerwę i odetchnęli świeżym powietrzem, a podczas niej spróbujcie bardzo delikatnie poczuć „Co to znaczy być mną?". Nie chodzi o zadawanie sobie w kółko tego pytania, a raczej o gruntow-

ne przemyślenie „Jakie to uczucie być mną? Czym jest ta ‘mojość’ mnie?”.

Funkcja rytuału

Jedną z czynności, jakie wykonujemy wchodząc do tego pomieszczenia, są pokłony. Nawet jeśli jest przerwa w czasie pudży, ludzie po powrocie wykonują pokłony, ponieważ podczas odosobnienia to miejsce staje się mandalą guru, i w tym sensie jest ono święte. Poprzez otrzymywanie inicjacji, rozwijanie oddania i wdzięczności, można dostroić się do świętości tej określonej przestrzeni, do energii, która tu powstaje i której używamy w praktyce przekształcenia. Doskonałe podejście na ścieżce tantry.

W praktyce dzogczen jest trochę inaczej. Skoro mówimy, że od samego początku wszystko było doskonałe, i taki pogląd staramy się utrzymywać, to jeśli jedną przestrzeń uważamy za świętą, inna z definicji będzie zwyczajna. W ten sposób stwarzamy rozszczepienie i osąd tego, co od samego początku zawsze i wszędzie jest doskonałe.

Jeśli zamierzamy przyjąć za podstawę pogląd, który jest zdecydowanie niedualny i osadzony w przekonaniu o naturalnej doskonałości, to trzeba gruntownie przemyśleć, jaką funkcję pełni właściwie rytuał. Oczywiście, skoro tak czy inaczej wykonujemy medytację pokłonów w stanie pustki, sami też jesteśmy pustką, guru przed, którym się kłaniamy jest pustką, akt kłaniania się jest pusty, to wszystko nie ma tak wielkiego znaczenia. Jeżeli jednak nie masz takiego poglądu i prawdziwego zrozumienia pustki, jest to źródło potencjalnych problemów. Ważne, by sobie to uświadamiać, ponieważ atmosfera i postawa na ścieżce tantry jest w dużym stopniu związana

z szacunkiem. W ślubowaniach tantrycznych jest wiele na temat szacunku do guru, szacunku dla kobiet, będących uosobieniem zasady dakini, dla wielu, wielu rzeczy, a wszystko po to, by wzmocnić głęboką pewność, że ten świat już jest oświeconą mandalą. Oznacza to, że w tantrze nadajemy działaniom dodatkowy sens i znaczenie. Wzbogacamy je za pomocą symboliki.

W dzogczen natomiast próbujemy doświadczyć nagości. Prostota naturalnej doskonałości rzeczy to powód, dla którego nie ma potrzeby zmieniania czegokolwiek. Atmosfera jest zatem swobodniejsza, więc niektórym ludziom może się to wydawać pozbawione szacunku, czy nawet lekceważące. Jednak sercem praktyki dzogczen jest obecność, przytomność, a jeśli pozostajemy obecni w tym, co robimy, nie ma aż takiego znaczenia, co robimy. Z punktu widzenia poglądu dzogczen wartość tego, co się pojawia, nie wynika z treści tego czegoś, ale z jego podstawy. A ponieważ podstawa wszystkiego jest czysta, wszystko jest czyste i posiada taką samą wartość.

Medytacja „A"

Wykonamy teraz prostą medytację wykorzystując dźwięk „A". W tybetańskim alfabecie, podobnie jak w sanskrycie, samogłoska „A" jest obecna we wszystkich spółgłoskach. Dlatego „A" uważane jest za matkę wszystkich dźwięków, a wszystkie dźwięki za jego modyfikacje. „A" widziane jest jako pierwotne, podstawowe, jako litera, która reprezentuje pustkę. Nowonarodzone dzieci często krzyczą „A", a później rozwijają z tego swoje „mama" i „tata". Mama i tata robiąc dzidziusia także wydawali dźwięk „aaa...aaa..". „A" jest więc naprawdę ważne. „A" sprowadza nas na ten świat, i umierając odchodzimy z westchnieniem „A".

W dzogczen szczególną uwagę poświęca się energii i faktycznemu odczuciu, że wszystko we wszechświecie posiada specyficzną wibrację i dźwięk. Użycie dźwięku „A", którego wibrację uważa się za rdzenną, podstawową, za wibrację samej podstawy świadomości, pozwala „strząsnąć" inne wibracje na odpowiednie dla nich miejsca. Z tego punktu widzenia wszystko, co się pojawia, jest wariacją dźwięku „A". Jeśli zrozumiemy powiązanie z dźwiękiem „A", zrozumiemy też, w jaki sposób wszystko powstaje z tego dźwięku, i jak może zostać sprowadzone znów do swojej podstawowej natury, poprzez pozwolenie by dźwięk „A" się rozprzestrzenił. Możemy zatem użyć dźwięku „A", by wypromieniować i odzyskać połączenie ze wszystkim, gdyż wszystko jest manifestacją potencjalności podstawowej natury, która jest nierozdzielnością obecności i pustki.

W tej praktyce możemy wizualizować w sercu białą sylabę „A" (używając tybetańskiego [] lub dużej litery A), a w przestrzeni przed nami drugie białe „A". Potem razem wymawiamy dźwięk Aaaaa , i utrzymujemy obecność tych dwu „A". Następnie, po upływie kilku chwil, pozwalacie dwóm „A" rozluźnić się* aż do momentu, gdy jest się po prostu zjednoczonym z tym, co się pojawia. Zwykle funkcjonujemy w małym światku naszego poczucia własnego odrębnego bytu, i to oddzielenie ma specyficzną wibrację, do której raz za razem powracamy. Teraz jednak używamy „A", by powrócić do naszego domu, głębszego jestestwa. Myślę, że często możemy tego doświadczać będąc blisko Rinpocze. Czasami przez usłyszenie jego głosu, albo przez samo odczucie jego obecności, doświadczamy małego wstrząsu, który sprawia, że wszystko wraca na właściwe

* Chodzi o moment, w którym rozluźniamy koncentrację na „A" – przyp. tłum.

miejsce. Próbujemy zatem tak praktykować, mając za cel bycie zrelaksowanym i obecnym. Tutaj nie ma naprawdę nic do osiągnięcia. To bardziej bilet powrotny. Już gdzieś dotarliśmy, więc wykorzystujemy „A" jako bilet w drugą stronę, by powrócić do miejsca, z którego rozpoczęliśmy podróż.

Siedzimy wygodnie, nie napinamy ciała, i w bardzo rozluźniony sposób recytujemy razem „A". Nie wpatrujemy się w ścianę przed nami, pozwalamy po prostu naszej uwadze unosić się w przestrzeni gdzieś „pomiędzy" i wyobrażamy sobie, że tam jest „A". Jeśli trudno wam je sobie wyobrazić, po prostu pozwólcie swojej uwadze zawisnąć w przestrzeni. Kiedy relaksujemy się w przestrzeni, to nie jest nasza przestrzeń. Nikt nas nie mianował na policjanta tej przestrzeni. Jeśli zatem przychodzą myśli, których nie lubicie, to nie macie prawa ich aresztować. Gdy jakieś odczucia parkują nielegalnie na waszym chodniku, pozwólcie im tam pozostać. Cokolwiek się pojawia – to nie wasz problem.

[*recytacja trzech A, a potem chwila medytacji w ciszy*]

* * *

W odniesieniu do tego rodzaju praktyki celem nie jest dobra ani zła medytacja. To po prostu coś, co robimy. Często bardzo pragniemy mieć udaną medytację, być niezwykle świeżym i pełnym przejrzystości, więc jeśli nasza medytacja okazuje się zła, czyli senna, niejasna, wypełniona myślami, popadamy w przygnębienie. Kiedy odkrywamy, że martwimy się o naszą medytację, oznacza to, że nie wiemy jak medytować. Patrul Rinpocze napisał bardzo dobry tekst, dotyczący błędów, jakie popełniają medytujący- jest to jeden z rozdziałów zbioru „Simply Being".

Proponuję, byśmy raz jeszcze zrobili praktykę trzech „A", a kiedy poczujecie, że jesteście gotowi, wyjdźcie ze stanu A i zajmijcie się innymi rzeczami. Cokolwiek będziecie robić, jeśli zabierzecie ze sobą „A", ten smak „A", praktyka nie będzie miała końca.

Zawsze ciekawe jest sprawdzić, gdzie jest twój umysł, w momencie, kiedy czekasz aż coś się ma wydarzyć. Sprawdź zatem, co teraz robisz .

Kim jestem? – podstawowa zasada dzogczen

Problem, który próbujemy rozwiązać poprzez dharmę, a w szczególności dzogczen, to problem umiejscowienia. Gdzie jest ulokowane istnienie? Zwykle mamy poczucie: „żyję tutaj. Jestem w moim ciele, a moje ciało jest tutaj, w tym pomieszczeniu". Jaki jest jednak status tego miejsca? Z czego jest skonstruowane? Jeśli bowiem nie ma solidnej konstrukcji, wówczas nie można polegać zarówno na opiniach na własny temat, jak i działaniach, które z nich wynikają

Istnieje wiele ćwiczeń, które dotyczą tej kwestii, ale pierwszą rzeczą jest poszukiwanie samego siebie. W dzogczen zawsze próbujemy obserwować samych siebie. Teraz obserwowanie siebie być może wydaje się łatwe. Lingwistycznie brzmi całkiem prosto, zupełnie jak: „Obserwuj siebie. Obserwuj swoje stopy". Jeśli faktycznie chcemy obserwować swoje stopy – jest to całkiem proste – spoglądamy w dół i już. Jeśli jednak chcesz obserwować siebie, musisz najpierw odnaleźć „siebie". Zatem aby samych siebie odnaleźć, musimy zacząć siebie szukać, ale skoro już mamy zamiar wszcząć takie poszukiwania, czy wiemy, czego właściwie szukamy?

Jeśli uznamy, że nigdy dotąd nie widzieliśmy własnej twarzy, wówczas to, czego szukamy, jest po prostu konstruktem składającym się z reprezentacji. Może się więc okazać, że poszukiwania będą wypełnianiem naszych założeń na własny temat. Przywykliśmy obserwować rzeczy. Jeśli będziemy obserwować siebie w taki sam sposób, w jaki obserwujemy rzeczy, bez wątpienia sami zaprezentujemy się swojemu „ja" jako rzecz, ponieważ to właśnie robiliśmy od samego początku samsary. Bo właśnie na tym polega samsara.

Tym, co naprawdę trzeba zrobić, jest rozwinięcie nowej umiejętności obserwowania siebie, takiej, którą określić można jako włóczenie się ze sobą. Jest to po prostu bycie w chwili, gdy nadajesz sobie „ja", obserwowanie procesu „usiebiania" siebie. Bo jeśli nie *Ty* „usiebiasz" siebie, to kto? W dzogczen nazywa się to „pozostawanie z tym, który stwarza, cokolwiek ma miejsce. Jeśli pojawiają się myśli, pozostawaj z tym, kto ma myśli. Jeśli pojawiają się uczucia, pozostawaj z tym, kto czuje. Jeśli nie powstają żadne myśli ani uczucia, pozostawaj z tym, który jest kompletnie tępy i głupi. Ten, kto podejmuje te aktywności, musi przecież gdzieś istnieć. Gdzie istnieje? Jeśli będziesz uważnie obserwować, zauważysz kiedy „ja" zostaje powołane do życia. Jeżeli jednak nie jesteś dostatecznie czujny, to punkt manifestacji tego, który stwarza, będzie się wydawał trwałym umiejscowieniem własnego ja: „Ja jestem sobą!". A moje lgnięcie do niego zamyka bramy wyzwolenia.

Istotą problemu jest fakt, że od samego początku umysł jest otwarty, bardzo zrelaksowany, niezrodzony, niestworzony, a mimo to jego doświadczeniem jest „Ja jestem sobą. Ja nie jestem tobą. Zostaw mnie w spokoju. Daj mi to, czego chcę!". Od samego początku nie wiedzieliśmy, kim jesteśmy. Myślenie „ja jestem sobą" oznacza, że nie zdaję sobie sprawy z tego, kim jestem. „Ja" to zobiektywizowany, wyrafinowany,

wyczyszczony punkt, który jawi się niczym kursor na ekranie komputera, mała strzałka, myśl, która pokazuje ci, gdzie jesteś, i podobnie jak ten punkt w komputerze, znajduje się nigdzie, nie istnieje naprawdę. Jest tylko na ekranie. Ekran także jest nigdzie. Jest jak ciekły kryształ, matryca z kropek, tworząca iluzoryczny obraz wymiaru cyberprzestrzeni.

Albo bardziej tradycyjny przykład: jeśli patrzysz w niebo i widzisz ptaka w locie, możesz dostrzec koniec jego dzioba. Ale gdzie naprawdę znajduje się ten punkt ? Ptak lecący w przestworzach nie zostawia na niebie żadnego śladu, nie możesz więc wskazać miejsca, w którym ten punkt się znajduje, ponieważ jest w ciągłym ruchu. Mówimy „O, ptak leci po niebie!" o czymś, co jest ruchem. Konstruujemy pojęcie ptaka, obserwujemy zaś ruch.

Właśnie na tym polega niezwykła kreatywność natury umysłu. Myśli, uczucia, wrażenia powstają bez ustanku, a my umiejscawiamy je, osadzamy jedne w odniesieniu do drugich, tworząc w ten sposób iluzję oddzielenia siebie i innych. Chociaż można ogólnie powiedzieć, że samsara rozpoczęła się bardzo dawno temu, jeśli naprawdę chcecie uchwycić moment, w którym powstaje samsara, spójrzcie we własny umysł! Jest to ta chwila, w której gubimy obecność tego, kto myśli, czuje i odbiera wrażenia. Kto to wszystko robi? Cóż, mógłbym zapytać, kto teraz mówi, i odpowiedzieć: przecież to ja mówię! Bardzo proste. To ja! Wiem, że mówię, bo lubię mówić. Mówiłem już wystarczająco długo, by poznać dźwięk własnego głosu, który wydaję z siebie i który trafia z powrotem do moich uszu. A jednak znacznie lepiej dla mnie by było nie wiedzieć, kim jestem! Ponieważ kiedy to wiem, staję się bardzo leniwy, i zakładam, że to, kim myślę, że jestem, *jest* tym, kim jestem. Przestaję więc obserwować i w ten sposób spędzam życie zaprzyjaźniony z samsarą.

Zatem kto jest sprawcą tego wszystkiego? Na to pytanie nie ma odpowiedzi, ponieważ tworzenie jest doświadczeniem, a nie osobnym bytem. Gdyby chodziło o znalezienie przestępcy, można by wszcząć dochodzenie. Ale w tym śledztwie winny nie istnieje. Potrzebujesz więc innego rodzaju śledztwa, które nie przypomina policyjnego. To przyjazne śledztwo! Ponieważ dopiero wtedy, gdy będziesz w stanie zaprzyjaźnić się ze sobą, delikatnie się połaskotać i czule siebie ucałować, zaczniesz się rozluźniać. Jeżeli staniesz się w tym naprawdę dobry, będziesz nawet mógł „kochać się" ze sobą aż w końcu cały się rozpuścisz i nie będziesz już sobie przysparzał problemów. Taka jest podstawowa zasada dzogczen, a przyjemność, relaksacja, puszczenie, łatwość, zaufanie, i spontaniczność – te cudowne właściwości stanowią ścieżkę.

Schronienie i praktyka A

Kiedy w tradycji mahajany mówimy o ślubowaniu bodhisattwy, ogólnie dzieli się je na dwa etapy. Pierwszy stanowi intencja działania dla dobra innych, a drugi to faktyczne działanie dla pożytku wszystkich istot. Zaczynamy więc od postanowienia „tak, zamierzam pomagać wszystkim istotom" a potem rzeczywiście na różne sposoby angażujemy się w działanie.

W dzogczen istnieje podobna zasada w odniesieniu do schronienia. Możemy powiedzieć: „Przyjmuję schronienie w buddzie" albo „przyjmuje schronienie w guru". Jest budda i jest guru, a ja nawiązuję z nimi relację, mając nadzieję, że zapewnią mi ochronę. Zasada ta dotyczy intencji – już sama struktura intencji tworzy podział, ponieważ ty i przedmiot schronienia, jesteście odrębnymi rzeczami. Możemy jednak zjednoczyć się z obiektem schronienia w bezpośredni sposób.

Robimy naszą krótką praktykę wymawiając trzykrotnie „A", które wizualizujemy we własnym sercu i w przestrzeni przed nami. „A" przed nami jest esencją wszystkiego, w czym przyjmujemy schronienie, naszych nauczycieli, wszystkich możliwych obiektów schronienia, które kiedykolwiek istniały. Jest jednością wszystkich nauczycieli. Pierwszym i najważniejszym nauczycielem była nasza matka, która ,w większości przypadków, uczyła nas chodzić, mówić, jeść. Później poszliśmy do szkoły i spotykaliśmy tam ludzi, którzy uczyli nas wszystkiego, dzięki czemu później mogliśmy pojąć dharmę. Podstawową zasadą w buddyzmie jest powiązanie ze sobą wszelkich zjawisk- zasada współzależnego powstawania. Dlatego chcemy uniknąć dzielenia naszych nauczycieli na bardzo szczególnych i takich, którzy są nieważni.

Zrobimy teraz tę praktykę, bardzo delikatnie pozwalając sobie zjednoczyć się z obecnością wszystkich obiektów schronienia. Kiedy rozluźniamy „A" i pozostajemy w tym stanie, jest on ostateczną ochroną, zjednoczeniem własnego stanu ze stanem podstawy wszystkich zjawisk.

[*wypowiadanie trzech A...*]

Zwyczajnie zrelaksujcie się. Nie jest źle, kiedy podczas medytacji bawią się dzieci, ponieważ kiedy to nasze własne umysły zaczynają się bawić, prawdopodobnie stwarzają o wiele więcej kłopotów, a przecież w dzogczen staramy się zintegrować wszystko, co się pojawia. Nie jest tak, że musimy utrzymywać stabilny i upunktowiony rodzaj medytacji, ale raczej zapewnić nieco przestrzeni przychodzącym i odchodzącym doświadczeniom.

Ok. wracamy teraz do tekstu.

༢

Strofa 2
Podstawowe instrukcje

ངེས་དོན་སྟོན་པའི་བླ་མ་ལ་བསྟེན་ནས༔
དབང་ལུང་མན་ངག་དམར་ཁྲིད་ལེགས་ཐོབ་ནས༔
དབེན་པའི་གནས་སུ་ཐུན་བཞི་དྲུག་ལ་སོགས༔
རང་གི་ཁམས་བསྟུན་ཐོག་མར་བློ་སྦྱོང་གཅེས༔

„Polegając na Guru, który ukazuje ci ostateczne znaczenie, po otrzymaniu stosownych inicjacji, pozwoleń iwyjaśnień, powinieneś – przebywając w odosobnionym miejscu – zacząć oczyszczać swój umysł praktykując cztery lub sześć sesji medytacyjnych dziennie, stosownie do własnych możliwości".

Druga strofa rozpoczyna się stwierdzeniem, że powinniśmy polegać na nauczycielu, który instruuje nas w prawidłowy sposób. Jeśli masz zaufanie, że nauczyciel udziela ci prawidłowych instrukcji, to nie musisz sięmartwić, czy byłeś nauczany

we właściwy sposób. A jeśli możesz polegać na tych naukach i tym nauczycielu, nie musisz potem rozważać wszelkich innych możliwości, innych rzeczy, którymi mógłbyś się zajmować.

Może niektórzy z was znają Patrice'a z francuskiej sanghi. Jednym z jego marzeń, o których często opowiada, jest wybrać się do bardzo eleganckiej, trzygwiazdkowej, francuskiej restauracji Michelin na wykwintną, tradycyjną, francuską kolację. W takim miejscu będzie pewien, że kucharz poda mu dokładnie to, co trzeba, a ponieważ to dobra restauracja, w której serwują wyśmienite dania, będzie spokojny, że jego marzenie się zrealizuje. Jeżeli jednak podczas jedzenia zacznie się zastanawiać, czy kolacja jest na pewno warta swej ceny, i czy to, że jest w knajpie, jest w porządku, cały czar tej chwili pryśnie, zanim jeszcze skończy jeść. To bardzo ważne, aby umieć spożywać dharmę z zaangażowaniem, bez rozpraszania się, i nie zostawiać niczego na talerzu.

Tekst mówi następnie: „po uzyskaniu w stosownych inicjacji, lungu, pozwoleń i wyjaśnień, powinieneś udać się w odosobnione miejsce i zacząć praktykować". Kiedy jesteśmy w takim miejscu jak to [czyli Pfauenhof], mamy wiele okazji, aby studiować i praktykować dharmę, ale także równie wiele możliwości, by się rozpraszać. Można być rozproszonym podczas medytacji, inicjacji, i tak ogólnie, w swoich zachowaniach. Jeśli tak się stanie, wówczas to, co tutaj przyswoicie będzie przesiąknięte pewnego rodzaju brakiem orientacji, brakiem obecności. Potem zaś, podczas samodzielnej praktyki, towarzyszyć wam będzie ten sam brak przytomności, czy obecności. A rzeczywistość jest taka, że Rinpocze jest stary i schorowany, któregoś dnia umrze, a my będziemy wówczas rozpaczać. Ale opłakiwać śmierć guru to jedno, a rozpaczać, ponieważ niczego się od guru nie nauczyło, to drugie. W na-

szym własnym interesie jest być tak bardzo obecnym, jak to tylko możliwe, bo kogo później możemy winić poza sobą?

Po uzyskaniu wyjaśnień udajemy się w odosobnione miejsce i praktykujemy, jak jest powiedziane, cztery lub sześć razy dziennie. Oznacza to zazwyczaj, że pierwsza sesja wypada bardzo wcześnie rano, tuż przed pianiem koguta, czyli około czwartej. To bardzo spokojny czas, świat jest wtedy taki cichy. Każda sesja w ciągu dnia trwa około dwóch godzin. Jeśli wykonujecie cztery sesje dziennie, przeznaczcie na każdą około trzech godzin.

Jednak potem tekst dodaje coś bardzo ważnego: „stosownie do własnych możliwości". Przy wykonywaniu pewnych praktyk, takich jak pokłony czy praktyk, w których recytuje się wiele mantr, pojawia się rodzaj energetycznego napędu, siły woli, której często trzeba, aby doprowadzić rzecz do końca. Praktykując dzogczen nie zmuszamy się jednak do robienia czegokolwiek. Próbujemy nawiązać o wiele bardziej subtelną relację z naszą przytomnością, obecnością. Oznacza to, że musimy zdawać sobie sprawę z naszych uwarunkowań, jak stan zdrowia, zmęczenie, wiek, pory roku, i wszystkie tego typu czynniki, aby wiedzieć, jaki sposób praktykowania jest dla nas najlepszy.

༣

Strofa 3
Medytacja nad samsarą

འཇིག་རྟེན་འདི་སྣང་མཐའ་མེད་འཁོར་བའི་གནས༔
དུག་མཚོ་ཐོལ་མ་ཐར་བའི་དུས་མེད་པས༔
གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་འཁོར་བར་རིགས་དྲུག་འཁྱམས༔
ཇི་ལྟར་འབད་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་རང་བཞིན་ལས༔
བདེ་བའི་སྐབས་མེད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཁོར༔

„W tym świecie nieustającego przepływu zjawisk, w tym oceanie trucizny, nie ma czasu na szukanie wyzwolenia. Błąkamy się raz za razem po sześciu światach samsary i – czego byśmy nie próbowali- zawsze doświadczamy cierpienia, bez szans na szczęście”.

Trzecia strofa dotyczy tematu, który powinniśmy przemyśleć udając się na odosobnienie, choć oczywiście możemy rozmyślać nad tym każdego dnia. Rozpoczyna się od stwierdzenia,

że ten świat jest miejscem bezustannego przepływu zjawisk. To, co nazywamy naszym światem, jest bowiem nieustającym ruchem zjawisk. Wszystko wokół nas przez cały czas się zmienia. Patrząc na ściany w tym pomieszczeniu, przyjmujemy założenie, że są one nieruchome, w przeciwnym razie dach by się zawalił. Jednak „nieruchoma ściana", to tylko pojęcie, a jeśli popatrzycie na ścianę, odkryjecie, że jest to ruch stanowiący doświadczenie. W dzogczen doświadczenie uznajemy za ważniejsze od koncepcji. Większość płaszczyzn bezpieczeństwa w naszym życiu powstaje z wzorców koncepcji, których nie poddaliśmy pod wątpliwość. Kiedy jesteśmy uważni wobec faktycznego bieżącego strumienia naszych doświadczeń, odkrywamy, że niewiele jest tego, na czym by można polegać. Często wyobrażamy sobie, że doświadczamy danego zjawiska Kiedy na przykład patrzycie na ścianę, możecie mieć doświadczenie tej ściany. Jednak to, co nazywamy ścianą, w gruncie rzeczy jest tylko doświadczeniem. Nie ma innej ściany poza tym doświadczeniem. Istnieje pewien wymiar koncepcji na temat ścian (samsara), który możemy narzucać na doświadczenie ściany, która jest ścianą nie-oddzielną od pustki, powstającą jako gra obecności i pustki – czyli wymiar nirwany.

To nam dostarcza przejrzystego zrozumienia, na czym ma się koncentrować nasza wspólna praktyka: na faktycznym dojściu do punktu, gdzie wierzy się w doświadczenia i przestaje przyjmować schronienie w koncepcjach. Ponieważ właśnie poprzez koncepcje wytwarzamy błędną projekcję, założenie, że istnieje jakaś niezależna esencja w rzeczach, których doświadczamy.

Dalej w tekście jest powiedziane, że w oceanie pięciu trucizn: głupoty, gniewu, pożądania, zazdrości i dumy, nie ma czasu na szukanie wyzwolenia. Przyczyną, dla której nie ma czasu na szukanie wyzwolenia, jest nasza fascynacja trucizną.

Jesteśmy od niej uzależnieni. Nie zauważamy różnicy między trucizną a czymś zdrowym. Oddajemy się truciźnie o danym smaku, a kiedy zaczyna nam się nudzić albo przestaje nas zadawalać, przechodzimy do innej. Można na przykład zakochać się w kimś, odczuwać wielkie pożądanie i myśleć, jaki ten ktoś jest wspaniały. Wkrótce jednak obiekt waszej miłości robi coś, co uraża waszą dumę. Macie wówczas do wyboru jeszcze inne smaki, w których możecie się pogrążyć. Przestajecie się nurzać w pożądaniu, i dajecie upust swojej dumie. Duma jednak nie trwa zbyt długo i wpadacie w gniew. Pod jego wpływem robicie coś, co później oceniacie jako głupie, pogrążacie się więc z kolei w głupocie. Wówczas osoba, którą kochaliście, widząc, jak głupi jesteście, odchodzi z kimś innym, więc przychodzi pora na nieco zazdrości.

W ten oto sposób pławimy się bardzo wygodnie w oceanie trucizny. Zajmuje nam to naprawdę mnóstwo czasu, a kiedy mamy te wszystkie, w gruncie rzeczy bezużyteczne, doświadczenia, szansa, by praktykować dharmę przecieka przez palce, i śmierć jest coraz bliżej.

Dlatego w tekście stwierdza się: ciągle błąkamy się w sześciu światach samsary i, z tego powodu, wciąż doświadczamy cierpienia. Nie ma szansy na szczęście. W tybetańskim czujące istoty określa się często jako droła (‘Gro Ba), co oznacza kogoś w ruchu albo kogoś, kto sam jest ruchem, tego, kto się porusza, coś, co pozostaje w ruchu. Chodzi o to, że nigdzie się nie zatrzymujemy. Zawsze jesteśmy zajęci. Zajęci na zewnątrz. Zajęci wewnątrz. W ciągłym ruchu. Brak nam mocy, by utrzymać stabilny umysł dłużej niż kilka sekund, jesteśmy bez przerwy rozproszeni bardzo interesującymi sprawami.

Tybetańskie teksty często mówią o wędrówce w samsarze, ale nie chodzi w nich bynajmniej o rodzaj wycieczki po Alpach z fajnym plecaczkiem, w którym mamy trochę czekola-

dy na drogę . Jest to raczej błąkanie się bez żadnego kierunku,ponieważ bardzo wiele czynników wpływa na to, którą obierzemy ścieżkę. Karma powstaje od wewnątrz, i z zewnątrz, w postaci nagłych wydarzeń, które wybijają nas z kursu. Mowa więc o tym, że w naszej naturze jest być w nieustannym ruchu. Nie jest tak, że decydujemy się iść albo pozostać w miejscu, ponieważ nawet jeśli pozostajemy, ledwo się nam to udaje. Szarpiemy się, denerwujemy, coś robimy, gdyż istotą bycia czującą istotą jest to, że rzadko potrafi ona istotnie być [po prostu być][*]. Jesteśmy czującymi działaczami, reagujemy, krzątamy się, szukamy kontroli, goniąc za nieuchwytnym poczuciem bezpieczeństwa[2].

---

[*] próba zachowania gry słów, która w oryginale brzmi *for the actual reality of being a sentient being is that we are rarely in a state of simple being* , w której „sentient being" czyli czująca istota, przeciwstawiona zostaje „simple being" czyli „prostemu byciu", „po prostu byciu" albo „prostej istocie"(przyp.tłum.)

[2] By uzyskać więcej wyjaśnień na temat karmy i sześciu światów patrz Rozdział 1 „Simply Being". Teksty tradycji dzogczen." Tłumaczenie i wprowadzenie James Low, Vajra Press, London 1998.

Strofa 4
Szansa tego życia

ལས་ལ་ཟད་པ་མེད་པའི་བག་ཆགས་ལུས༔
ཤིན་ཏུ་རྙེད་པར་དཀའ་བ་དལ་འབྱོར་ལུས༔
རྟེན་བཟང་སྐྱོན་མེད་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ༔
རྙེད་པར་དཀའ་ཡང་འཇིག་པར་སླ་བ་སྟེ༔
མྱུར་བར་དགེ་བའི་ཆོས་ལ་འབད་པར་གྱིས༔

„Twoje ciało to pozostałość karmy, której jeszcze nie wyczerpałeś Ma wszystkie, tak trudne do uzyskania, wolności i błogosławieństwa. Dysponując cennym ludzkim życiem – dobrą, pozbawioną błędów podstawą, którą tak trudno zdobyć, a tak łatwo stracić, musisz szybko stać się pilny w praktykowaniu tego, co pożyteczne”.

By .indd 46 05-06-02, 20:12

Najbardziej stabilną i pewną dla nas rzeczą, do której odnosimy się w toku swojego życia jest chyba własne ciało. O tej kwestii mówi nasz tekst, ujmując ją uroczo: „Twoje ciało to resztka karmy, której jeszcze nie wyczerpałeś". By uzyskać takie ludzkie ciało, jakie mamy, być zdrowym, inteligentnym, być w stanie przyjechać do miejsca takiego jak ten ośrodek dharmy i praktykować, zużyliśmy prawie wszystkie nasze oszczędności, i niewiele nam zostało. A te wypalają się, w miarę jak zbliżamy się do śmierci. Cała pomyślność, wszystkie dobre rezultaty, które wytworzyliśmy w przeszłości dają nam tę wyjątkową sposobność, nie jesteśmy bynajmniej pewni, co z nią począć. co z nią począć.

Ponownie podkreśla się, że to ciało o 18 możliwościach i wolnościach[3], które jest bardzo nietrwałe, nie żyje wiecznie, jest jedyną podstawą dla autentycznej praktyki dharmy. Dharmy, której nie praktykujemy dzisiaj, nie uda się praktykować jutro. Bo jutro będziemy mieć jutrzejszą praktykę do zrobienia, a jeśli nie zrobimy dzisiejszej praktyki dzisiaj, to dlaczego jutro miałoby być łatwiej zrobić podwójną porcję praktyk? Szansa, którą mamy w tym momencie, jest uważana za bardzo cenną, gdyż jest bardzo, bardzo rzadka.

Oczywiście, ta część tekstu nie przedstawia poglądu dzogczen. Jest to tradycyjne omówienie cyklu odrodzeń w sze-

---

[3] 8 wolności: bycie wolnym od narodzin w piekle, jako nienasycony duch, zwierzę, długowieczny bóg, idiota, niecywilizowany dzikus, jako ktoś o błędnych poglądach, w kraju barbarzyńców.

10 możliwości: posiadanie doskonałego ludzkiego ciała z pięcioma organami zmysłów wolnymi od błędów, w kraju gdzie rozpowszechnia się dharmę, nie popełnienie żadnego z pięciu negatywnych nieskończonych czynów, posiadanie wiary w czystą dharmę, ; fakt że w pełni doskonały budda pojawił się na świecie, nauczał dharmy, a doktryny których nauczał wciąż należą do praktyk Arj Sanghi, współczujący guru nauczają ich swoich oddanych uczniów. Patrz 'Simply Being'

ściu sferach, ale funkcjonuje tutaj jako odpowiednia praktyka wstępna, ponieważ jej celem jest przebudzenie nas do absolutnej konieczności zdawania sobie sprawy z tego, co się wydarza. Nie jest kwestią szczęścia, że uzyskaliśmy tego rodzaju ciało. Jest ono rezultatem naszych przeszłych czynów, a jeśli obecnie nie skupimy się na pozytywnych działaniach, możliwe, że w przyszłości zyskamy złą, znacznie mniej korzystną egzystencję.

Wszystko, co może nam dać w życiu poczucie bezpieczeństwa, jest bardzo nietrwałe. Kiedy spotkałem Rinpocze w Indiach po raz pierwszy, był bardzo silny. Biegał wszędzie robiąc całe mnóstwo różnych rzeczy, a teraz ludzie muszą go podnosić, żeby mógł wejść na tron i nauczać. Taka jest rzeczywistość. Nie ma znaczenia, ile masz zalet. Ciało posiada potencjał degeneracji. Rzeczy, których nie zrobimy będąc silni i młodzi, stają się coraz trudniejsze kiedy robimy się starzy, bardziej zmęczeni a nasze zdrowie zaczyna szwankować. Są tylko dwie możliwości: być obecnym lub nie być obecnym. A jeśli nie jesteśmy obecni, zostajemy schwytani przez pięć trucizn.

༥

Strofa 5
Wstręt do samsary

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་སོས་ཁའི་མེ་ཏོག་དང༔
བར་སྣང་འཇའ་སྤྲིན་བོ་ཀའི་བྲུ་དང་འདྲ༔
འཆི་བདག་གློག་ཞགས་ལྟ་བུ་མྱུར་བར་འོངས༔

„Nie znasz momentu swojej śmierci, nasze życie trwa tyle, co kwiaty latem lub tęcza. Pan śmierci nadchodzi szybko jak błyskawica”.

W tekście mówi się dalej o tym, że nie wiemy kiedy umrzemy. Niektóre dzieci umierają w łonie. Niektóre dzieci umierają w łonie wskutek naturalnego poronienia. Inne w wyniku aborcji. Niektóre umierają zaraz po urodzeniu. Jeszcze inne są tak ciężko chore, że ledwie pozostają przy życiu. Widzimy, że umierają ludzie w każdym wieku. Sami też nie mamy pojęcia, jak długo będziemy żyć. Jesteśmy w trudnym położeniu, z jednej strony musimy troszczyć się o siebie i myśleć

o przyszłości, bo życie drożeje, a na starość trzeba sobie samemu dać radę. Z drugiej strony nie wiemy, czy w ogóle dożyjemy czasu, aby wykorzystać nasze zacne emerytury, jeżeli się takich dorobimy.

Celem podobnych rozważań jest rozwinięcie zrozumienia, że ta sytuacja, która może czasem wydawać się taka atrakcyjna, kusząca i interesująca, jest w gruncie rzeczy bardzo, bardzo niebezpieczną pozycją, choć czasem trudno to dostrzec. Przyjaciel mówi: „O, dawno się nie widzieliśmy. Chodźmy gdzieś się napić!", a ty myślisz „Fajnie będzie!", więc wychodzisz, wypijasz parę piw, gadasz o tym i owym, i myślisz sobie, jak to miło posiedzieć z przyjacielem. A to dobry przyjaciel. Naprawdę wysłuchuje tych wszystkich historyjek, które opowiadasz o swoim życiu. Czujesz, że cię rozumie i docenia. Tyle, że ten drogi przyjaciel właśnie cię zatruł. Ponieważ kiedy tak zwraca na ciebie uwagę, i tak bardzo interesuje się twoim życiem, daje ci informację, że te małostki i szczegóły twojego życia mają naprawdę znaczenie. Dostałeś potwierdzenie, że twój szef w pracy to faktycznie gnojek, albo że twój partner nie traktuje cię odpowiednio.

Ten rodzaj poglądu, który jest podstawą naszego „wszyscy jesteśmy ludźmi", to całkowite przeciwieństwo praktyki dharmy, co może być niezmiernie trudne do rozpoznania. Chcemy mieć przyjaciół, pragniemy, żeby nas lubili, potrzebujemy, by ktoś doceniał nasze zalety i ukoił nasze małe smutki i bolączki. Te same czynniki, które składają się na zdrowo funkcjonujące życie, są w istocie czynnikami, które sprawiają, że powtarzamy naszą egzystencję w samsarze.

Nawet w naszej sandze, jeśli ktoś mówi „Nie wiedziałem co się dzieje, i wówczas to się stało..." ludzie są skłonni tego wysłuchiwać. Nie powiedzą „Dlaczego zamiast tak gadać, co jest nudne i bezużyteczne, nie pójdziesz recytować mantr?"

Uznano by to za bardzo niegrzeczne, ale byłoby może również bardzo pomocne. Zatem lepiej być nieuprzejmym. My jednak jesteśmy uprzejmi i pozwalamy ludziom mówić bzdury przez cały czas. Jeśli jesteś w stanie poradzić sobie w swojej sytuacji w ramach praktyki dharmy, będzie to lepsze niż jakiekolwiek zewnętrzne rozwiązanie – upewnij się jednak, że nie oszukujesz siebie, wyobrażając sobie, że jesteś obecny i przytomny, podczas gdy tak naprawdę tkwisz po uszy w tym, co się dzieje.

Buddyzm nie przyjmuje humanistycznej perspektywy. Nie umieszcza człowieka w centrum wszechświata. W centrum wszechświata umieszcza przytomną obecność, a tych, którzy nie są obecni, nazywa ludźmi. Dlatego bardzo ważne jest przemyślenie, jak się do siebie wzajemnie odnosimy. Jeśli naprawdę rozwiniesz w sobie wstręt do samsary, da ci on rzeczywistą ochronę przed pokusą konwersacji, które polegają na wzajemnym potwierdzaniu się i stanowią plagę naszego życia społecznego.

༦

Strofa 6
Przyjęcie Schronienia

དེ་དུས་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་མ་གཏོགས་པའི༔
སྐྱོབ་པ་གཞན་མེད་སྐྱབས་གནས་མ་འཚོལ་བ༔
བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ལ༔
དུས་དྲུག་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྐྱབས་འགྲོ་བྱ༔

> „Nie znajdziesz wtedy żadnej ochrony, oprócz Guru i Trzech Klejnotów. Dlatego przyjmuj schronienie w Guru, Buddzie, Dharmie i Sandze sześć razy dziennie, a najlepiej stale”.

W momencie śmierci nie znajdziesz innej ochrony, poza guru i Trzema Klejnotami. Twoja matka ci nie pomoże. Twój kochanek czy kochanka ci nie pomoże. Twoje dzieci ci nie pomogą. Nawet jeśli zapalą w twojej intencji lampki maślane, będą myśleć o kosztach lub martwić się o muszki, które się w nich usmażą.

Jedną ze wspaniałych funkcji guru jest to, że nie utwierdza cię w poczuciu własnej wartości jako człowieka. Guru daje ci potwierdzenie na ścieżce praktyki dharmy, albo potwierdza twoje przebłyski obecności, nie jest jednak zbytnio zainteresowany szczegółami, których się chwytasz, by tworzyć podstawę własnej tożsamości. To bardzo ważne. W naszym życiu większość ludzi, których spotykamy, potwierdza nasze fałszywe historyjki na temat tego, kim jesteśmy. Kiedy przyjmujemy schronienie, chronimy się przed naszymi przyjaciółmi. Musimy się przed nimi chronić bardziej niż przed wrogami, ponieważ dużo łatwiej jest dostrzec, że wróg przynosi kłopoty. Największa ochrona jest ci jednak potrzebna przed twoim najlepszym przyjacielem, którym jest twoje własne ja, jak już wcześniej mówiliśmy.

Praktyka wyrzeczenia, odwracania się od rzeczy, które wydają się atrakcyjne nie jest potrzebna dlatego, że w ramach poglądu dzogczen świat jest złym miejscem. To po prostu rodzaj taktycznej zagrywki, aby spowodować lukę, przestrzeń dla obecności, tak, by prawdziwa natura świata takiego, jaki jest, a jest to naprawdę wspaniałe miejsce, mogła się nam objawić. Ponieważ jednak samsara i nirwana są tak blisko siebie, bardzo łatwo jest pobłądzić i znaleźć się po niewłaściwej stronie.

༧

Strofa 7
Zobowiązanie bodhiczitty

འགྲོ་དྲུག་སེམས་ཅན་ཕ་མར་མ་གྱུར་མེད༔
སྨོན་འཇུག་ཀུན་རྫོབ་དོན་དམ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད༔
ད་ལྟ་ལུས་རྟེན་བཟང་པོ་འདི་ཐོབ་དུས༔
བླ་མའི་གདམས་ངག་མ་ནོར་ཉམས་སུ་ལོངས༔

„Wszystkie istoty w samsarze były kiedyś twoimi rodzicami. Dlatego rozwijaj bodhiczittę aspiracji i praktykuj mając na względzie prawdę relatywną i absolutną. Teraz, kiedy uzyskałeś wspaniałe możliwości ludzkiego życia, musisz praktykować niezawodne instrukcje swojego Guru".

Każda czująca istota w samsarze była kiedyś twoją matką lub ojcem. Oznacza to, że mamy bezpośredni i konkretny związek ze wszystkimi tymi istotami. Komar, który przylatuje cię ukąsić, był kiedyś twoją matką czy ojcem, a kiedy idziesz

By .indd 54 05-06-02, 20:12

z ogrodu do pomieszczenia, gdzie robimy pudże, rozdeptujesz po drodze mrówki, które kiedyś także były twoją matką lub ojcem.

Jesteśmy powiązani z całym światem. Czy nam się to podoba, czy nie, jesteśmy w niego uwikłani. Nie chodzi o to, że jesteśmy tacy wspaniali, jeśli przyjmujemy to ślubowanie, ale że będziemy żałosni, jeśli tego nie zrobimy. Tradycyjnie uważa się, że skoro tyle zawdzięczamy swoim rodzicom, wstyd odwracać się później do nich plecami. Biorąc pod uwagę, że wszystkie istoty jako nasi rodzice wiele nam z siebie dały, byłby to wielki wstyd niczego dla nich nie zrobić, zwłaszcza, że odkąd spotkaliśmy dharmę, mamy możliwość rozwijania i chronienia naszej egzystencji.

Powinniśmy mieć jasność, co do związku między bodhiczittą intencji, zamiarem pomagania ludziom, i bodhiczittą działania, kiedy rzeczywiście robimy wszystko, co w naszej mocy, praktykując dla dobra wszystkich istot. Mamy nadzieję, że nasza praktyka przyniesie pożytek innym, jednak w rzeczywistości, kiedy staramy się przynieść pożytek innym, pierwszą osobą, która z tego korzysta, jesteśmy my sami. Jeśli poważnie podejdziemy do tego, że jesteśmy związani ze wszystkimi istotami, a nasze obowiązki i odpowiedzialność nie są kwestią wyboru, ale raczej nieodwołalnym zobowiązaniem, wplecionym w naszą historię to jest to raczej rachunek do zapłacenia, przed którym nie można się uchylić. Takie zrozumienie będzie nas nieustannie budziło ze snu samolubnego zainteresowania sobą.

W dzisiejszych czasach słowo „wstyd" nie ma zbyt dobrej reputacji. Nie kojarzy się dobrze, i jest wiele książek z dziedziny psychoterapii dotyczących zagadnienia wstydu. Jednakże w tradycyjnych kulturach religijnych wstyd pełni bardzo ważną rolę, ponieważ to właśnie wstyd pozwala nam się ock-

nąć wobec potrzeb, które przekraczają nasze troszczenie się o samych siebie. Dzięki niemu konfrontujemy się z faktem, że odbiegamy od ideału ja, który sobie stworzyliśmy. W buddyzmie na tym właśnie polega bodhiczitta. Ów wstyd pomaga nam złamać pieczęć egocentryzmu. Jedną z funkcji, jakie pełni ślubowanie bodhisattwy, jest przypomnienie nam o naszym związku z wszystkimi istotami, abyśmy odtąd włączali je wszystkie w każde nasze działanie. Kiedy jesz, możesz ofiarowywać swoje jedzenie, i wyobrażać sobie, że moc tego ofiarowania rozprasza ból wszystkich istot. Gdy bierzesz prysznic, możesz recytować mantrę Wadżrasattwy albo jakąś inną praktykę oczyszczającą, wizualizując, że wszystkie istoty również zostały oczyszczone. Będąc w toalecie możesz wizualizować, że pięć trucizn opuszcza ciała wszystkich istot. Stając się bodhisattwą, porzucasz prywatne życie. Jesteś odtąd osobą publiczną, odpowiedzialną za wszystkie czujące istoty. Wiemy naturalnie, że europejskie gazety zarabiają mnóstwo pieniędzy zdradzając tajemnice życia znanych osób. Skoro zapraszasz wszystkie istoty, by towarzyszyły ci we wszystkim, co robisz, upewnij się, że nie robisz czegoś, czego musiałbyś się wstydzić.

I znów – kluczową sprawą z punktu widzenia dzogczen jest zwiększenie naszej przytomnej obecności, tak, by zamiast angażować się w daną aktywność i być nią zaabsorbowanym w tępy sposób, rozwijamy poczucie otwartości i powiązania ze wszystkimi istotami. Z taką obecnością każda aktywność, każda chwila i każdy krok, który robimy, staje się nieograniczony.

༨

Strofa 8
Obecność, karma, i szlachetne działania

དགེ་བ་བསྒྲུབ་དང་ཆོས་མིན་སྡིག་པའི་ལས༔
བླང་དོར་མ་ནོར་གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྒྲུབས༔
མི་དགེ་ལས་བྱས་སྡུག་བསྔལ་རང་གིས་སྨྱོང༔

„Musisz starannie rozróżniać szlachetne działania, które należy rozwijać, od negatywnych, które należy porzucić. To ty sam będziesz doświadczać skutków swoich złych czynów”.

Jak już mówiliśmy, ten świat to nic innego, jak ciągły, nieustający przepływ zjawisk. Jesteśmy w ciągłym ruchu, zmieniamy się, zmieniają się nasze myśli, uczucia, wrażenia, idee, pomysły. Pokusa, by dać się porwać nurtowi tej uzgodnionej rzeczywistości jest bardzo potężna. Jeśli mamy rozwijać przytomność, najpierw musimy wyraźnie odczuć jej smak, aby mieć porównanie między tym, jakie życie mogłoby być, a jakie jest, kiedy tracimy obecność. Dopiero wtedy możemy od-

By .indd 57 05-06-02, 20:12

czuć rozmiar tragedii, jaką byłoby trwanie w nawykowym braku przytomności.

Strofy 8 i 9 omawiają to, co się dzieje, kiedy tracimy obecność. Opisują, w jaki sposób wytwarza się i gromadzi karmę. Ogólnie rzecz biorąc, uważa się, że jeśli zrobimy coś dobrego, to niektóre rezultaty pojawią się natychmiast, a inne później. W dzisiejszych czasach ludzie często mówią o natychmiastowej karmie, ale nie jest to tradycyjne podejście. Tradycyjny sposób myślenia jest taki: jeśli na przykład komuś pomagamy, on może być wdzięczny albo widać po nim, że faktycznie uzyskał pomoc. Jest jakaś przyczyna, która prowadzi do natychmiastowych skutków, później zaś w rezultacie również wam przytrafia się coś dobrego. I przeciwnie – jeśli kogoś skrzywdzicie, możecie natychmiast zobaczyć, że cierpi i jest przygnębiony, a później to wy napotkacie pewne trudności.

Chociaż jednym z celów praktyki dzogczen jest zdolność doświadczania, bardziej spontaniczna relacja ze światem, wymaga to zdolności bezwysiłkowego rozróżniania tego, co jest dobre od tego, co jest złe. Chociaż mówimy, że Kuntu Zangpo oznacza, że wszystko jest dobre, to wewnątrz tej sfery Kuntu Zangpo, wewnątrz sfery nieustannej obecności jest się w stanie rozróżniać to, co przydatne od tego, co bezużyteczne. Kluczem jest oddzielenie klarowności od odczucia, że zjawiska, w tym również wydarzenia, istnieją naprawdę. Precyzyjne rozróżnianie jest aspektem pustki.

Chcemy rzecz jasna, by wszystkie istoty były szczęśliwe, ale możemy uznać, że wstępnym warunkiem szczęścia jest obecność. Zatem aby uszczęśliwić innych ludzi, musimy im przede wszystkim pomóc być w przytomny sposób obecnymi. Ważne jest samemu zbadać tę sprawę, ponieważ jeśli dzięki własnej medytacji odkryjecie, że warunkiem szczęścia naprawdę jest obecność, wówczas pomaganie istotom w utrzymaniu obec-

ności może okazać się bardziej pożyteczne, niż ofiarowywanie im chwilowego szczęścia polegającego na zaspokojeniu ego. Oczywiście taka intencja wymaga głęboko etycznej rozwagi.

Aby zrozumieć, czym jest pożyteczne, a czym niepożyteczne działanie, powinniśmy przyjrzeć się trzem nieszlachetnym działaniom ciała, czterem -mowy i trzem działaniom umysłu, których opis możecie znaleźć w wielu książkach z „Simple Being" włącznie. Generalną zasadą jest nie stwarzanie przeszkód sobie i innym. Codzienność nie jest jednak przykrojona według naszych aspiracji.

Jeśli, na przykład, że zwrócenie komuś uwagi na temat wpływu jego zachowania na was, sprawi tej osobie przykrość, decydujecie zatem nic nie mówić, to znaczy, że na pierwszym planie stawiacie dobre samopoczucie tej osoby, kosztem waszego rozumienia sytuacji. Możecie jednak poczuć, że jeśli pozwolicie temu człowiekowi trwać w działaniu nastawionym na ochronę własnej osoby, to tak naprawdę pozbawiacie go szansy na rozwinięcie przytomnej obecności. Ta osoba zasnęła we własnym nawyku, a wy musicie zdecydować, czy się do tego snu przyłączyć. Jeśli obecność jest dla was najważniejsza, niesie to za sobą odpowiedzialność szczerego rozmawiania z ludźmi, a jeśli ich postępowanie jest atakiem na waszą próbę pozostania przytomnie obecnym, mówienia im o tym.

Coś, co z perspektywy zwykłych norm towarzyskich może wydawać się niegrzeczne, w kontekście służby dla obecności jest prawdziwą przysługą. Sami musimy badać i analizować co jest pożyteczne, jak dochodzimy do wniosku, co jest pożyteczne, a co nie jest, ponieważ sytuacje w ludzkim życiu bywają skomplikowane. Tak wiele różnych czynników je tworzy! Często nie mamy jasności, jak jest naprawdę. Dlatego tak ważne jest samodzielne dociekanie.

Analizując karmiczne działania, opisuje się cztery etapy, które uzmysławiają nam zakres naszej odpowiedzialności w danej sytuacji. Te cztery etapy to podstawa, intencja, działanie i konsekwencja.

Podstawa to inaczej stwierdzenie, że „ja" istnieję, a co za tym idzie „ja" istnieję w świecie, gdzie istnieją inni, odseparowani ode mnie ludzie, równie realni jak ja sam. Oznacza to, że podstawą karmy jest struktura niewiedzy, czyli odczucie odrębnego podmiotu, który wchodzi w interakcje z realnymi, odrębnymi i różniącymi się od niego przedmiotami.

Wiele z praktyk, które wykonujemy, ma za zadanie oczyszczanie właśnie tego poziomu. Prosta praktyka trzech „A" bardzo dobrze temu służy. Podobnie w Dużym Rigdzinie – kiedy przyjmujecie inicjację świateł rozpuszczających się kolejno w trzech miejscach, potem wszystkich trzech jednocześnie, a potem następuje rozpuszczenie bóstwa w was samych – jest to proces, w którym łączą się podmiot i przedmiot, przez co możecie doświadczyć samej kwintesencji nie-oddzielenia czy niedualności.

Percepcja podmiotu i przedmiotu jest dla nas tak oczywista, że wydaje się normalną rzeczywistością. Oto dlaczego tak łatwo jest gromadzić karmę. Działamy automatycznie, zakładając: „Jestem tutaj, w moim ciele, spoglądam na was, i pozostajemy na tym samym poziomie, odrębni i realni". Aby wyrobić sobie pewne zrozumienie tej kwestii przydaje się studiowanie tradycyjnej analizy tych struktur, na przykład rozdziału książki Simply Being autorstwa Patrula Rinpocze dotyczącego dwóch prawd.

Drugi z czterech etapów, intencja, powstaje w odniesieniu do określonego obiektu: widzę coś i mam wobec tego czegoś pewną intencję. Może to być intencja pożądania, albo awersji, może zawierać w sobie każdą z pięciu trucizn.

To nas przenosi do trzeciego etapu – działania. Poprzez działanie angażujemy się w relację z obiektem.

Czwarty etap to spełnienie; efekt został osiągnięty, a wy go oceniacie i zgadzacie się z nim.

Jeśli całkowicie identyfikujesz się z każdym z tych czterech etapów, wzmacnia się ich wpływ na przyszłe rezultaty. Czasami coś zrobimy, a potem myślimy: „O, to nie było zbyt dobre". Mamy poczucie winy lub wstydzimy się i martwimy z tego powodu. Jest to bardzo pożyteczne, ponieważ pozwala oddzielić się od strumienia energii tego działania, co pomniejsza siłę karmicznego impulsu. Albo angażujemy się w jakieś działanie, lecz nagle decydujemy „Oj, niezbyt dobry pomysł" i przerywamy, nie kończąc go. Możemy też być obecni w momencie, kiedy w naszym umyśle kształtuje się dana intencja. Wybiegamy myślami w przyszłość, rozważamy rezultaty i decydujemy, że chociaż coś wydaje się atrakcyjne, czujemy impuls, by brnąć w to dalej, bierzemy pod uwagę skutki i się powstrzymujemy. W naszych umysłach przez cały czas powstaje jednak wiele rozmaitych intencji, i jeśli próbujemy blokować wszystko na poziomie intencji, musimy toczyć nieustanną, intensywną walkę psychiczną, by się w tym nie pogubić.

Najlepiej, jeśli potrafimy rozwiązać sprawę przed powstaniem intencji. Odbywa się to poprzez rozpuszczenie dualistycznej podstawy wszystkich karmicznych wytworów w naturalnej podstawie otwartej obecności, w której wszystko pojawia się tak jak sen, nie prowadząc do oddzielenia podmiotu od przedmiotu, przyczyny karmicznego napięcia. To bardzo, bardzo ważne, ponieważ tylko wówczas, jeśli we własnej przytomności odnajdziecie moment, w którym jeszcze nie jesteście schwytani w reakcję na to, co się pojawia, osiągacie łagodność i spokój, który umożliwia wolność nie angażowania się w światowe aktywności. A to właśnie jest oświecenie.

By .indd 61 05-06-02, 20:12

Kiedy, na przykład, praktykujemy w tantrycznym stylu, to podczas łączenia się z bóstwem niezwykle istotne jest zachowanie tak skupionej uwagi, jak tylko to możliwe, tak, aby wszelkie pozostałe nasze sprawy „zatraciły" się w formie bóstwa, które się w nas rozpuszcza. Zamieniamy się w kulę światła, która również się rozpuszcza, i w tym momencie dochodzimy do punktu wolnego od dualizmu. Moment ten jest bramą do niesplamionej obecności. Odwracamy się plecami do świata, co nie oznacza bynajmniej, że przestajemy wykonywać wszelkie działania. Próbujemy natomiast radykalnie przemieścić pozycje tego, kto działa i działań, które są wykonywane. Jest ktoś, kto jest obecny, i jest moment działania, jeśli jednak obecność zatraca się w momencie działania, zawsze pojawi się „ja", który działa.

Strofa 9
Przerażające doświadczenie śmierci

འཇིགས་རུང་གཤིན་རྗེས་ལེགས་ཉེས་མཚན་མ་མཐོང༔
འཁོར་བ་གར་སྐྱེ་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ནས་མནར༔
མཆོག་གསུམ་ལས་གཞན་སྐྱབས་མགོན་དཔུང་གཉེན་མེད༔

„Jama, przerażający pan śmierci zna wszystkie twoje dobre i złe uczynki. Gdziekolwiek byś się nie urodził, doświadczysz tylko niedoli i cierpienia. Poza Trzema Klejnotami nie znajdziesz schronienia ani towarzysza".

W ramach konkluzji części wprowadzającej tekst podkreśla fakt, że śmierć jest bardzo przerażającym doświadczeniem. W decydującym momencie śmierci często nadal z tkwimy w naszym przywiązaniu. Na obiektach tego przywiązania zbudowane jest nasze poczucie tożsamości, dlatego opuszczenie własnego ciała, może być naprawdę przerażające.

Zapewne wielu z was doświadczało cierpienia, które powstaje w wyniku nieudanej historii miłosnej. Zainwestowaliście

swoje nadzieje i pewne aspekty siebie w drugą osobę, a kiedy ona was opuszcza, czujecie się tak, jakby wam odebrano część waszego życia. Ono jednak toczy się dalej i większość z nas po paru miesiącach czy latach odzyskuje równowagę. Natomiast w chwili śmierci tracimy naszą największą miłość, czyli poczucie bycia sobą. Nasze ciało, dobra materialne, wszystkie rzeczy, w które zainwestowaliśmy siebie, i których używaliśmy jako luster, by potwierdzały nasze poczucie tego, kim jesteśmy – wszystko to rozpada się i zostaje nam odebrane.

W momencie śmierci jesteśmy nadzy, chronieni jedynie ubraniem naszej karmy. To karmiczne odzienie jest bardzo niebezpieczne, ponieważ, zgodnie z tradycją tybetańską, kiedy wchodzimy w bardo (Bar Do), pierwszą rzeczą jakiej doświadczamy jest otwarta obecność przejrzystej natury umysłu. Boimy się jej, ponieważ jesteśmy ubrani w naszą karmę. Wydaje się nam zbyt wielka, zbyt nieskończona, gdyż jesteśmy przekonani o własnej małości. „Ja to tylko ja. Za wiele tego jak na mnie".

Potem przechodzimy do następnego etapu, kiedy pojawiają się przed nami łagodne i gniewne bóstwa. Znów jednak, wskutek naszych karmicznych tendencji, wybieramy opcję pięciu trucizn. Widząc postacie buddów, którzy reprezentują oczyszczenie pięciu trucizn, postrzegamy ich jako wrogów, gdyż są zbyt wspaniali lub zbyt przerażający. Nie jesteśmy w stanie rozpoznać, że są oni przekształceniem kluczowych czynników, takich jak karma, trucizny itd., które wiążą nas z samsarą.

I wówczas, w ostatnim etapie, kiedy zaczynamy uciekać przed tym doświadczeniem, zaczynamy poszukiwać możliwości narodzin. Mamy tendencję, aby jeszcze ciaśniej owinąć się naszym karmicznym odzieniem, jeszcze bardziej się z nim identyfikować. I w tym momencie zapada decyzja, w którym z sześciu światów się odrodzimy.

Mam nadzieję, że widzicie, jak ważne jest zrozumienie natury ignorancji. W buddyzmie ignorancję rozumie się jako dynamiczny proces, który zachodzi przez cały czas, w którym ignorujemy prawdziwą naturę wszechświata, prawdziwą naturę własnego umysłu. A ponieważ nie widzimy rzeczy takimi, jakie są, iluzoryczne przekonania utrwalają się jako nawykowe wzorce naszego życia, i to właśnie one wywołują strach przed śmiercią.

Właśnie dlatego w tej części tekstu mówi się o Jamie, przerażającym bogu śmierci, który niczym sędzia, widzi nasze dobre i złe czyny. Powinniśmy zatem mieć więcej dobrych czynów niż złych, ale także, jeśli to możliwe, wyzwolić się naprawdę, czyli zrozumieć, że zarówno dobre, jak i złe uczynki są w swej istocie puste.

༡༠

Strofa 10
Żywe doświadczenie guru

དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་པའི་ངོ་བོ་ཉིད༔
མཚན་ཉིད་ཀུན་རྫོགས་བཀའ་དྲིན་གསུམ་ལྡན་གྱི༔
རྩ་བའི་བླ་མ་འབྲལ་མེད་སྤྱི་བོར་ཁྲུར༔
འཕྲད་པར་དཀའ་བ་ནམ་མཁའི་པདྨོ་འདྲ༔
འཕྲད་ཀྱང་གདམས་ངག་ཡིན་པ་ཉིན་སྐར་ཙལ༔
ཐུགས་རྒྱུད་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པར་གསོལ་བ་འདེབས༔

„Twój Rdzenny Guru ucieleśnia wszystkich Buddów przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, posiada wszelkie zalety i okazuje trojaką dobroć: wspiera cię materialnie, przekazuje nauki Dharmy i daje oświecenie. Dlatego powinieneś nieustannie, z niegasnącą uważnością utrzymywać go na szczycie swojej głowy. Spotkać wykwalifikowanego Guru jest tak trudno, jak trudno kwiatom pojawić się na niebie. Otrzymanie od niego nauk jest rzadkie, jak widok gwiazd za dnia. Dlatego módl się o zjednoczenie z Jego umysłem”.

By .indd 66 05-06-02, 20:12

Ta część tekstu mówi o tym, że naszym prawdziwym schronieniem jest obecność buddy, dharmy i sangi, których ucieleśnieniem jest osoba nauczyciela. Ponieważ guru posiada ludzką postać, możemy ufać, że to, o czym mówimy, nie jest abstrakcyjną ideą, nie jest jedynie hipotezą, ale może być żywą rzeczywistością. A jeśli spotkamy kogoś, kto posiada takie właściwości, mamy szansę prawdziwie mu zaufać.

Dalej tekst mówi o tym, jak rzadko można spotkać takiego guru, i że zawsze należy odnosić się do niego z szacunkiem i pozostawać blisko niego. Być może najważniejsza jednak jest ostatnia linijka: „Dlatego módl się o zjednoczenie z jego umysłem". Uwierz, że guru zrozumiał naturę swojego umysłu, urzeczywistnił naturę umysłu dharmakaji. Jeśli podczas medytacji stapiamy się z umysłem guru, a później przenosimy to zjednoczenie w nasze codzienne aktywności, rzeczywiście ochrania nas ono przed wikłaniem się w wypracowane przez nas nawykowe myśli czy uczucia. W takim sensie guru jest dostępnym nam narzędziem, a narzędzia są po to, by ich używać. To bardzo miłe, gdy mamy do nauczyciela szacunek, ofiarowujemy mu różne prezenty i uśmiechamy się, a on odpowiada uśmiechem, tak że stwarzamy wspólny mały światek. Guru ma jednak coś, czego ty nie posiadasz. Czy chcesz tego, co on ma? W jaki sposób mógłbyś to uzyskać? On chce ci to dać. On naprawdę stara się usilnie, by ci to przekazać. Ty chcesz to wziąć. Naprawdę robisz, co się da, by to wziąć, ale jest tak, jakby była między wami jakaś wyrwa. Właśnie dlatego troskliwie i powoli musimy stać się pełni oddania. Wypełniamy się nim dotąd, aż podczas medytacji bezpośrednio doświadczymy, że energia błogosławieństwa guru wpływa do naszego serca, a ono otwiera się i dzięki temu rozpoznajemy naszą własną naturę. Praktyka w odniesieniu do guru nie jest jednak rodzajem kultu. Możesz kochać swojego guru z roz-

maitych powodów, ale kochasz go przede wszystkim dlatego, że jest żywym ucieleśnieniem trzech kaji (sKu gSum). Właśnie o to chodzi podczas praktyki Dużego Rigdzina w momencie samo-inicjacji trzech świateł. Umysł guru jednoczy się z twoim własnym – jest żywym doświadczeniem w czasie wspólnej praktyki. Jest bardzo otwarty i dostępny, a my po prostu próbujemy się rozluźnić, dostroić i bardzo wyraźnie poczuć, jak przychodzi.

༡༡ ༡༢

Strofa 11 i 12
Stan buddy w naszych rękach

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གཤེགས་ཤུལ་ལམ༔
ད་ལྟ་སྐལ་ལྡན་གསེབ་ལམ་ཁྲིད་པའི་ཆོས༔
བདེ་གཤེགས་ཀུན་གྱི་ཐུགས་བཅུད་འདི་ཡིན༔

„Wszyscy Buddowie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości przemierzają tajemną ścieżkę tych nauk, a teraz ciebie spotkało szczęście znalezienia się na niej. Esencja serca wszystkich Buddów jest właśnie tym i niczym innym – oto tajemna i pewna esencja Ati Dzogpa Czienpo”.

ངེས་གསང་སྙིང་པོ་ཨ་ཏི་རྫོགས་པ་ཆེ༔
ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་རྟོགས་ན་རྒྱལ་དགོངས་ལོན༔

ཤིན་ཏུ་ལོན་པར་དཀའ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར༔
ཤེས་རབ་གསུམ་གྱི་སྦྱངས་བརྩོན་ལྷོད་མེད་མཛོད༔

„Jeśli nieodwracalnie urzeczywistnisz tę naukę, uzyskasz zrozumienie równe zrozumieniu Buddy. Trudno naprawdę ją pojąć, jest niczym klejnot spełniający życzenia. Musisz pilnie i bez rozproszenia rozwijać mądrość słuchania, rozważania i medytacji”.

Zwrotki te podkreślają kwintesencję przekazu guru. Nie różni się ona od nauk wszystkich buddów trzech czasów[4]. Dharma ma jeden smak, istnieje jednak wiele sposobów jej prezentacji. Odnośnie do nauk zawartych w tym tekście, jest powiedziane: jeśli niezmiennie, „nieodwracalnie urzeczywistnisz tą naukę” osiągnąłeś stan buddy. Stan buddy nie jest czymś tajemniczym, co inni ludzie gdzieś trzymają, jest dokładnie tutaj, możesz doświadczyć go dzisiaj. Jest tylko jedna kwestia. Jest nią natura twojego umysłu, a jeśli ją pojmiesz, stanie się niczym klejnot spełniający życzenia. Wszystko, czego możesz kiedykolwiek potrzebować, powstaje właśnie z niej. Jeśli jej nie rozpoznajesz, pozostajesz w kręgu samsary. Dlatego tak niezwykle ważne jest, byśmy zrobili, co w naszej mocy, aby ją rozpoznać.

Najpierw musimy słuchać. Oznacza to uczestniczenie w naukach takich, jakimi są. Słuchanie wykwalifikowanych nauczycieli danej linii, studiowanie właściwie przetłumaczonych tekstów. Uczestniczenie w naukach oznacza danie im przestrzeni, porzucenie uprzedzeń i opinii, tak, aby mógł się pojawić nowy

---

[4] Trzy czasy: przeszły, obecny, przyszły.

rodzaj doświadczenia, rodzaj gruntownej wiedzy, która rozbroi świat waszych przekonań. Na tym polega mądrość słuchania.

Następnym krokiem jest rozważanie, zastosowanie tego, czego się nauczyliśmy w naszym żywym doświadczeniu. Czy nauki brzmią wiarygodnie? Używajcie koncepcji pochodzących z nauk do przetestowania waszych przekonań. Nauki dharmy są jak narzędzia, trzeba ich używać. Jest to ważna część buddyjskiej praktyki, stosowanie wiedzy dharmy raz za razem, aż stanie się ona nieodłącznym sposobem naszego postrzegania świata. Nauka wykorzystywania schronienia i praktycznego stosowania go w wielu różnych kontekstach jest ważnym aspektem przyjmowania schronienia. Pozwala nam uzyskać jasność odnośnie poglądu, czyli zrozumieć zależności między różnymi poglądami i odpowiednimi do nich stylami praktyki. Umożliwia odróżnienie prawdziwej dharmy od pomieszanych koncepcji i pomaga zyskać zaufanie do opartych na niej własnych sądów. Na tym polega mądrość rozważania.

Medytacja jest wykorzystaniem tego, czego się nauczyliśmy i co przemyśleliśmy, w aktywnym poszukiwaniu przebudzenia. Jest wprowadzeniem w życie poglądu, do którego aspirujemy. Dzięki uwadze skupionej na strukturze praktyki zmniejsza się rozproszenie, zwiększa przejrzystość, odkrywa otwartość. Mądrość medytacji polega zatem na urzeczywistnieniu określonego poglądu dzięki określonej medytacji.

Praktyka trzech „A”

Teraz ponownie wykonamy praktykę trzech A. Później, w swoim własnym tempie, pozwólcie, aby zdawanie sobie sprawy z własnej obecności w tym pomieszczeniu poprowadziło was powoli do działania. Zabierzcie ze sobą smak tej

praktyki kiedy będziecie jeść, rozmawiać, przebywać z ludźmi. Medytacja powinna wypływać w świat i pozostawać nierozdzielna od wszystkiego, co robicie.

* * *

Znów zaczniemy od medytacji trzech A, ale tym razem będziemy pozostawać w stanie otwartości przez dłuższy okres czasu. Kluczem jest bycie zrelaksowanym. Z naszego własnego doświadczenia jasno wynika, że nie mamy kontroli nad własnym umysłem. Ciągłe próby kontrolowania umysłu są zatem podtrzymywaniem iluzji. Kiedy więc robimy tę praktykę, integrujemy się poprzez A i rozluźniamy, nasz umysł jest zjednoczony ze stanem dharmakaji naszego nauczyciela z dharmakają stanu guru. Dlatego cokolwiek się w tym stanie pojawia, nie ponosimy za to żadnej odpowiedzialności. To bardzo ważne. Mamy automatyczną tendencję wchodzenia w coś, zajmowania się czymś i aranżowania czegoś. Zatem kluczową sprawą jest rozluźnienie. Jeśli w trakcie praktyki odkryjesz, że twój umysł się czymś zajmuje, to przez chwilę zwracaj uwagę na oddech. Weź kilka oddechów z głębi brzucha, rozluźnij ciało, uwalniając wraz z wydechem wszystkie napięcia i przywiązania, powróć do przytomności w byciu obecnym i pozwól myślom i uczuciom przychodzić i odchodzić.

W tybetańskiej tradycji jednym z tytułów, jakimi określa się joginów, jest dziatral (Bya Bral), co oznacza „wolny od aktywności, nie będący zajętą osobą". Dharmakaja jest bardzo spokojna, otwarta i umożliwia pojawianie się aktywności, która przynosi innym pożytek. Ten podstawowy potencjał daje wiele, wiele możliwości. To jest sambhogakaja.

Medytacja jest doświadczeniem dharmakaji i sambhogakaji. Stan pomedytacji jest nirmanakają, przejawieniem aktywności w świecie i dla innych. Zaufanie dla tych trzech jakości

jest kluczowe dla praktyki, nawet jeśli na początku nie są one wyraźne. Zaufaj, że aktywność zamanifestuje się sama i sama przeminie. Samowyzwolenie doświadczeń w całym ich bogactwie, w aktywności i bierności, odsłania wolność w działaniu, która jest jednocześnie wolnością od działania.

Samantabhadara i Samantabhadari

༡༣

Strofa 13
Poszukiwanie natury umysłu

ཆོས་རྣམས་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་རང་གི་སེམས༔
གང་ཟག་གསར་བུས་སེམས་ཞེས་སྒྲ་ཆེན་པོ༔
དང་པོ་གང་བྱུང་བར་དུ་གང་ན་གནས༔
ཐ་མ་གར་སོང་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང༔
རང་སེམས་རྩ་བ་རང་གིས་ཞི་ཐག་བས༔
ཡང་ཡང་རྩད་བཅད་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་ཕབ༔

„Twój własny umysł jest korzeniem wszystkich zjawisk. Gdy zaczynasz praktykować, słowo „umysł" kojarzy się z czymś wielkim. Skąd pochodzi, gdzie przebywa i dokąd idzie? Jaki ma kształt i kolor? Wnikając w głąb własnego umysłu musisz raz po raz dochodzić do definitywnego zrozumienia jego prawdziwej natury".

„Twój umysł jest korzeniem wszystkich zjawisk". To bardzo mocne stwierdzenie! Oznacza najwyraźniej, że wszystko co ist-

nieje na świecie ma swój korzeń w twoim własnym umyśle. Przebywamy zatem w tym pomieszczeniu, każdy z nas czyta to stwierdzenie i każdy dochodzi do wniosku: „Mój umysł jest korzeniem wszystkich zjawisk". Sprawy się jednak komplikują, bo każdy z nas jest jednocześnie zjawiskiem dla innych. Jestem korzeniem was wszystkich dla mnie, wy jesteście korzeniami mnie dla was, a jednak zbyt często na siebie nie wpadamy. Oto wielkie pytanie i ogromna tajemnica.

Czy istnieje jeden umysł z wieloma różnymi wejściami, czy raczej jest wiele oddzielnych, całkowicie oświeconych umysłów, które po prostu świetnie tańczą? To bardzo ciekawe pytanie i jednocześnie kompletny nonsens. Jeśli chcecie naprawdę praktykować dzogczen, musicie uważać na nonsensowne pytania, mając na uwadze różnicę pomiędzy doświadczeniem a koncepcją. Kiedy wkraczamy w sferę koncepcji, bardzo wiele rzeczy wydaje się interesujących, ponieważ każda z koncepcji jest niczym lustro odbijające kolejne koncepcje, i w taki sposób zaczynamy zamieszkiwać lustrzaną salę reprezentacji. Aby zrozumieć tekst taki jak ten, naprawdę go pojąć, musicie się zastanowić, o co chodzi. Wymaga to jednak sposobu rozważania, który pozwoli na głębsze zrozumienie znaczenia tekstu, a nie rozbudowywanie wokół niego dodatkowych koncepcji.

Stwierdzenie „Twój własny umysł jest korzeniem wszystkich zjawisk" możemy znaleźć w wielu tekstach dharmy. Zastanawiając się nad jego znaczeniem musimy uniknąć fiksacji na myślach w rodzaju: „tak", „nie", „zgadzam się", „może". Zamiast tego spróbujmy posłużyć się tym stwierdzeniem jak pojazdem do poszukiwań prawdziwej natury własnego umysłu. Okazuje się, że ludziom, którzy zostali profesorami studiów buddyjskich, tego typu praktyka przysparza nawet więcej problemów niż innym. Pamiętam, że kiedy rozpocząłem

By .indd 76 05-06-02, 20:12

naukę z Rinpocze, zapytałem go o rolę logiki w tybetańskiej edukacji. Odpowiedział: „Cóż, jeśli chcesz medytować, nie studiuj żadnej logiki, ponieważ tak bardzo wyostrzy i rozjaśni ci umysł, że będziesz chciał atakować błędy innych. Kiedy będziesz spędzał czas delektując się chęcią odcinania innym głów twoja własna głowa stanie się bardzo, bardzo wielka”*. Zupełnie na odwrót niż w praktyce Czod (gCod).

Kiedy na początku słyszysz buddyjskie wykłady dotyczące „umysłu”, natury umysłu, umysł zaczyna się jawić jako coś bardzo wielkiego, i nie dość, że wielkiego, to jeszcze bardzo ważnego, bardzo realnego, nieomal namacalnego. Wydaje się, że kiedy odkryję naturę swojego umysłu, wydarzy się coś bardzo szczególnego. Dzieje się tak, ponieważ jeśli nie wiemy, czym dana rzecz jest, ale widzimy, że inni uważają ją za bardzo ważną, zaczynamy projektować na nią wszelkiego rodzaju podniosłe fantazje. Niebezpieczeństwo polega na tym, że wszystkie te myśli i koncepcje, które wydają się przybliżać cię do faktycznego doświadczenia, w rzeczywistości cię od niego oddalają.

Teraz w tekście dochodzimy do podstawowego pytania: „Skąd pochodzi umysł?”. Tutaj słowo „umysł” użyte jest w swoim potocznym rozumieniu „wiesz, że masz umysł, bo wiesz, że coś się dzieje”. „Umysł” to taki podręczny termin dla określenia poczucia zdawania sobie z czegoś sprawy. Aby się przeko-

---

* Autor odwołuje się tutaj do słów Czime Rigdzin Rinpocze. W tym kontekście głowa oznacza „ego” czy też „ja”. Rinpocze często właśnie w ten sposób nawiązywał do praktyki czod, w której wizualizujemy odcinanie własnej głowy, czyli odcinamy lgniecie do „ja”, a także własne przywiązanie, gniew, głupotę itd. Z drugiej strony miecz jest symbolem wyostrzonego intelektu, którym „odcina się” błędne poglądy (jak na tankach przedstawiających Mandziuśriego – uosobienie mądrości). Rinpocze często powtarzał, że jeśli ktoś zbytnio oddaje się intelektualnym studiom, zyskuje wielkie i dumne „ja” (duża głowa) i chętnie krytykuje innych, co jest przeciwieństwem celu buddyjskiej ścieżki.

nać, jak to rzeczywiście jest, możemy się rozluźnić i po prostu obserwować, co się dzieje. Jest tu pewna obecność, uwaga, obecność, coś, co nie jest martwe, coś żywego. To przecież my sami! My, więc co dokładnie? To pozornie proste pytanie, w rzeczywistości jednak dość trudno na nie odpowiedzieć, ponieważ mamy umysł i całą jego zawartość, a w naszym codziennym doświadczeniu umysł miesza się ze swoją zawartością. Nasze poczucie umysłu zlewa się z tym, co się pojawia. Wydaje się, że ma jakąś ciągłość, a jednocześnie wciąż zmienia formę.

Szine – trening koncentracji

Musimy rozwinąć zdolność oddzielenia tego, co się pojawia, od tego, który jest obecny tego, co się pojawia. Potrzebujemy rozwinąć skupionej koncentracji czy też uważności, aby nasza uwaga nie migotała i nie tonęła w bezustannym strumieniu zjawisk. Jeśli dopiero zaczynasz medytować, i odkryjesz, że twój umysł błąka się przez większość czasu, konieczne jest praktykowanie z jakimś prostym obiektem koncentracji, w celu rozwinięcia zdolności pozostawania w spokoju (szine, Zhi gNas). Aby przeprowadzić precyzyjne badania, musimy stworzyć laboratoryjne warunki, w których będziemy się trzymać planu i ograniczymy liczbę zmiennych. Istnieją proste sposoby pomagające skupić umysł. Możemy skoncentrować wzrok na jakimś przedmiocie, skupić się na oddechu albo na czymś, co sobie wyobrażamy.

Ogólnie rzecz biorąc, zewnętrzne przedmioty można podzielić na neutralne, na takie, z którymi wiążemy jakieś emocje oraz takie, które posiadają znaczenie symboliczne. Za przykład pierwszego rodzaju może wam posłużyć mały gładki kamyk,

nie wyróżniający się szczególnie kolorem ani fakturą. Taki prosty kształt, na którym można skupić uwagę. Umieszczacie go mniej więcej na wysokości własnego serca, w odległości wyciągniętej ręki. Pozwalacie, by wasza uwaga na nim spoczęła. Możecie także użyć płomienia świecy lub lampki maślanej, chociaż migotanie może trochę przeszkadzać. We wczesnych latach buddyzmu robiono z gliny mały krążek i umieszczano go na kiju, na wspomnianej wysokości i odległości.

Do ćwiczenia koncentracji można wykorzystać przedmiot, z którym wiążemy jakieś uczucia. Ludzie tradycyjnie używają małej statuetki Buddy. Może to być także posążek Padmasambhawy, wówczas wasza wiara i oddanie umocnią koncentrację na takim obiekcie.

Innym obiektem koncentracji może być symbol np. litera A czy HUNG. Zwykle stosuje się literę A, często białą na ciemnoniebieskim tle, umieszczoną tak jak poprzednio na kijku. Odległość, w jakiej znajduje się od was ten obiekt, należy zmieniać w zależności od temperatury. Jeśli jest gorący dzień, stajecie się senni, a przedmiot znajduje się zbyt blisko, co wymusza intensywne wpatrywanie się, to możliwość rozproszenia się jest większa. Używajcie zatem odległości, w jakiej umieszczacie obiekt, jako sposobu na ułatwienie sobie praktyki. Zgodnie z poglądem dzogczen jest wiele możliwości do wyboru, a do was należy sprawdzenie, która będzie najlepiej działać.

Odpowiedzi na problem cierpienia, prawdziwej natury waszego umysłu, nie przyniesie wam pewnego dnia listonosz. Sami musicie sprawdzać nauki, które otrzymujecie, aby jednoznacznie doświadczyc tego, o czym mówią. Inni mogą podzielić się z nami swoimi poglądami, albo pomóc pogłebić zrozumienie, co może ułatwić osiągnięcie osobistego doświadczenia, ale sami musimy odczuwać głód tych doświadczeń. W dzogczen

wielką wagę przykłada się do odpowiedzialności za samego siebie. Bardzo niewielkie znaczenie przypisuje się regułom, zobowiązaniom czy normom. Najważniejszą sprawą jest zrozumienie, jak umysł staje się klarowny , a jak zaciemniony, a potem nauczenie się różnych praktyk, które pomogą w utrzymaniu przejrzystości.

Skąd przychodzą zjawiska?

Chcąc spoglądać w naturę umysłu, upewnij się, że jesteś wystarczająco stabilny i skupiony, by móc to zrobić. Jeśli nie jesteś, wykonaj jedną z praktyk wstępnych, skupiając się na obiekcie, tak jak to właśnie zostało opisane.

Kiedy robimy praktykę szine, na przykład koncentrując się na oddechu, utrzymujemy uwagę na odczuciu strumienia oddechu na górnej wardze, albo utrzymujemy uwagę na ruchu przepony, i nagle zauważamy, że nasz umysł gdzieś błądzi. Musimy go wówczas złapać i ponownie sprowadzić do obiektu koncentracji.

Używając prostego, zewnętrznego obiektu albo własnego oddechu zbieramy się w sobie i ponownie precyzyjnie skupiamy uwagę. Nagle znów spostrzegamy, że nasz umysł gdzieś zawędrował, więc bardzo delikatnie kierujemy swoja uwagę i sprowadzamy ją z powrotem, bez poczucia winy czy oskarżania obiektu uwagi. Kiedy uda nam się ustabilizować taki rodzaj koncentracji, możemy siedzieć rozluźnieni i nierozproszeni, kierując uwagę na sam przepływ doświadczeń.

Zgodnie z moim doświadczeniem, większości ludzi łatwiej jest rozpocząć od pytania: „Skąd myśli przychodzą? Gdzie pozostają? Dokąd odchodzą?”. Skupiamy się na tym, czym jest to, co pojawia się w umyśle i próbujemy zbadać, skąd przy-

By .indd 80 05-06-02, 20:12

chodzi. W jaki sposób te wszystkie treści dostały się do naszego umysłu? Siedzimy sobie przecież tutaj spokojnie, wewnątrz naszego małego worka ze skóry, a wszystko to jakoś wchodzi do środka. Kiedy jednak szukamy miejsca, skąd przychodzą myśli, nie zastanawiajmy się, jaka myśl poprzedzała tą obecną. Byłoby to pójście szlakiem samsary, a jak mówi wiele tekstów „samsara nie ma początku". Zajęłoby nam to mnóstwo czasu. Nie szukamy źródła tej myśli w sferze myśli. Zamiast tego dystansujemy się nieco i obserwujemy, jak pojawia się myśl, wiemy, że jest, ale nie opieramy się na niej ani z nią nie identyfikujemy. Aby to się udało, obserwujący musi być bardzo rozluźniony. W miarę praktyki, ten który patrzy, odtruwa się i uwalnia się od własnych napięć i nadmiernego zaangażowania, staje się otwarty i przestrzenny, odkrywając nieuchwytną naturę obecności.

W podobny sposób szukamy miejsca, gdzie zatrzymują się myśli. W tym wypadku „myśli" oznaczają również emocje, odczucia i wrażenia. Słowo „myśl" rozumiemy jako skrót wszystkiego, co się pojawia w naszym doświadczeniu. Siedzimy spokojnie. Gdzie te rzeczy się zatrzymują? Gdzie pozostają? To mój umysł, ale co go podtrzymuje? Macie więc wiele do zbadania. A potem badajcie, dokąd te myśli, odczucia i emocje odchodzą.

To tak, jakbyśmy siedzieli w bardzo ciemnym pokoju, w którym przez długi czas działo się wiele różnych rzeczy. Wiele tam się wydarzyło, ale tak naprawdę nigdy się nie zastanawialiśmy, co to było. Braliśmy to za pewnik „Och, to jest myśl. Tak, one przychodzą i odchodzą". Podobnie jak w fenomenologicznej metodzie, opracowanej przez Husserla, istota sprawy polega na wzięciu w nawias przekonań, tak, że możesz wyraźniej zobaczyć to, co faktycznie się dzieje. W buddyjskiej medytacji trzeba rozpoznać nasze liczne przekonania na temat

natury i statusu własnych myśli, odczuć itd. i nauczyć się brania ich w nawias, aby zyskać świeży ogląd tego, co się faktycznie wydarza.

Może ciekawie by było usiąść sobie na zewnątrz. Zrelaksujcie się i podejmijcie te pytania, poszukując dla siebie własnego sposobu badania tych kwestii, a zaczniecie odczuwać presję przekonań i impuls, aby się rozproszyć, popaść znowu w strumień myśli. Wówczas, jeśli pomyślicie, ile to już godzin, miesięcy i lat swojego życia spędziliście przyglądając się rzeczom, fascynując się sprawami, które dawno minęły, to docenicie jak cudownie jest spędzić choćby pięć minut, przyglądając się naturze własnego umysłu.

Nie być zajętym

Tybetańczycy mawiają, że dawno temu wszystkie tybetańskie jaki żyły w Indiach jako indyjskie bawoły domowe. Ponieważ było tam bardzo, bardzo gorąco, niektóre z nich postanowiły wyruszyć na północ, mając nadzieję, że dotrą do miejsca, gdzie będzie panował przyjemny chłód. Wyruszyły zatem w góry, a w trakcie tej wspinaczki porosły wełną. I właśnie dlatego bizony w Indiach często odwracają głowy i patrzą wyczekująco – czekają na swoich zabłąkanych braci. Podobnie, dawno temu wszystkie bawoły samsary i nirwany mieszkały razem, ale któregoś dnia cześć z nich odłączyła się od grupy i weszła w samsarę. Od tej pory ciągle się rozglądają za brakującą resztą, patrzą, czy jeszcze oprócz nich kogoś nie ma, ponieważ podstawową cechą naszego zwykłego ‘ja’ jest ogromne poczucie osamotnienia. Czegoś nam w życiu brakuje i chociaż nie bardzo wiemy, czego, wciąż się rozglądamy, by znaleźć brakującą część. Szukamy jej gromadząc dobra,

możemy jej szukać przez dbanie o swoje ciało, zmienianie go za pomocą diety, fryzury, czegokolwiek. Możecie szukać poprzez przyjaciół, przez cokolwiek. Jesteśmy tym wciąż bardzo, bardzo zajęci. Czasami możemy poczuć się tym wyczerpani, ale jeśli przestajemy być zajęci, czujemy się samotni. Dlatego znów zaczynamy się tym zajmować. Jeśli potrzebujecie rozproszenia, dharma może być bardzo pomocna, bo jest wiele sposobów bycia zajętym dharmą. Można się skupić na gromadzeniu dharmicznych dóbr. Można się skupić na uczeniu się na pamięć tekstów, na mantrach i mudrach, podawaniu tsogu, wykonywaniu medytacji. Zawsze znajdzie się jakieś zajęcie.

W Tybecie mnóstwo ludzi praktykowało dharmę, jednak wydaje się, że nie tak wielu osiągnęło oświecenie. Istnieje wiele rodzajów dharmy, i jeśli w naszej praktyce nie koncentrujemy się na kluczowych kwestiach, ale na drugorzędnych i trzeciorzędnych poziomach, to łatwo się pogubić. Mając na względzie fakt, że nasz czas jest ograniczony, najważniejsze, by skupić się na tym, co naprawdę istotne. Wielu ludzi dostając talerz pełen jedzenia zje najpierw rzeczy, za którymi nie przepada, zostawiając sobie smakołyki na koniec. Jeśli taką zasadę zastosujemy w życiu, to możemy popełnić wielki błąd. Czas dla głębokiej praktyki jest teraz. Możecie się nauczyć wszystkiego na temat Padmasambhawy, na temat znaczenia jego szat i fryzury, jeśli jednak nie poznacie natury własnego umysłu, wiedza na temat Padmasambhawy staje się po prostu kolejnym zbiorem koncepcji.

Szukanie natury umysłu

Teraz chcemy się skupić nad tym, czym jest natura umysłu. Usiądźcie wygodnie i zaczniemy od praktyki trzech A. Kiedy

rozluźniamy się w obecności A, ktoś tu jest, czyli jest jakiś rodzaj obecności. Gdzie jest ta obecność? Czy ona się na czymś opiera? Czy cokolwiek znajduje się poza nią? Czy jest coś, co ją podtrzymuje? Czy jest w jakikolwiek sposób umiejscowiona? Nie robimy tej praktyki zbyt długo, ponieważ potrzeba do niej wyostrzonego umysłu.

Ogólnie rzecz biorąc lepiej jest robić ją często przez pięć czy dziesięć minut, niż usiłować ją robić przez godzinę. Kiedy wchodzicie w stan otwartości, czy to przez A czy poprzez tantryczną praktykę rozpuszczenia, jest większa szansa rozpoznania rzeczywistej sytuacji, ponieważ jesteście dość rozluźnieni, świeży i nie tak bardzo przeładowani sobą. Im dłużej jednak w tym pozostajecie, tym większe ryzyko, że zaczniecie próbować, a sam ten wysiłek stworzy barierę dla bezpośredniego stanu.

To także bardzo dobra praktyka na wieczór, przed zaśnięciem. Wprowadza do snu trochę przestrzeni.

Ta strofa przypomina nam, że musimy badać raz za razem, szukając i znajdując korzeń umysłu wciąż na nowo, aż do chwili, gdy uzyskacie ostateczne zrozumienie. Gdybyśmy mieli więcej czasu na tym odosobnieniu, moglibyśmy w tym momencie przerwać komentarz i praktykować tak długo, aż każdy czegoś by doświadczył. Z wielu powodów byłoby to bardziej korzystne, ponieważ kolejne zwrotki tekstu to wyrażenie poglądu, dla zrozumienia którego potrzebne będzie własne, bezpośrednie doświadczenie.

༡༤

Strofa 14
Natura umysłu

སེམས་ཞེས་འདི་དང་འདི་འོ་ངོས་བཟུང་བྲལ༔
དངོས་པོར་གྲུབ་པ་མེད་ཅིང་མཚན་མ་མེད༔
བཙལ་བས་མི་རྙེད་ཡེ་སྟོང་ངོས་བཟུང་མེད༔
སྟོང་སེང་བརྗོད་མེད་སྐྱེ་འཆི་འགྲོ་འོང་སོགས༔
རྒྱུ་ཡིས་མ་བསྐྱེད་རྐྱེན་གྱིས་མི་འཇིགས་ཤིང༔
བྲི་གང་འཕེལ་འགྲིབ་འཕོ་འགྱུར་གང་སྟོང་དབེན༔

„Tego, co zwiemy »umysłem« nie sposób określić jako to czy tamto. Nie jest jakąś rzeczą i nie ma definiujących go cech. Jeśli go szukasz, nie możesz go znaleźć, ponieważ od samego początku jest pusty, bez konkretnej esencji. Pusty, niewysłowiony, nie dotknięty przez narodziny, śmierć, przychodzenie i odchodzenie. Nie stworzyła go żadna przyczyna, ani nie zniszczą żadne warunki .[okoliczności]. Trwa nienaruszony w pustce, wolny od wzrastania i ubywania, rozwoju, zaniku i jakichkolwiek zamian”.

Ten pogląd wyraża samego Nudana Dordże, jest jego termą (gTer Ma), jego tekstem, ale także wyrazem jego obecności. Opisuje osobiste doświadczenie natury umysłu Nudana Dordże. Nie jest to zobiektywizowany dyskurs dotyczący natury umysłu. Musimy odpowiedzieć na jego słowa otwartością, pozwalając, by nas poruszały, nie zmieniając ich natomiast w kolejne koncepcje, które przysłonią nam własny umysł. Tybetańczycy mawiają, że skórę można zmiękczyć masłem, ale jeśli schowasz masło do skórzanej sakwy, to stopniowo wyschnie i zjełczeje. Podobnie jest z dharmą – może nas zmiękczyć, rozluźnić nasze sztywne węzły, abyśmy stali się bardzo elastyczni i reagowali na sytuacje. Możemy także wypełnić się dharmą, stając się niczym bardzo ciężkie naczynie, czyli ktoś, kto wiele wie na temat nauk, ale brak mu przestrzeni, by się ruszyć. Musimy więc wmasować w siebie dharmę, tak, by nas zmiękczyła.

Czternasta strofa zaczyna się słowami: „Tego, co zwiemy »umysłem«, nie sposób określić jako to czy tamto". Kiedy szukamy punktu, gdzie spoczywa umysł, skąd przychodzi, dokąd odchodzi, nie udaje nam się znaleźć żadnej szczególnej rzeczy. Brakuje jakiejś rzeczowości, nie ma rzeczowości w rzeczy, którą zwiemy umysłem. Strofa mówi: „Nie jest jakąś rzeczą i nie ma definiujących go cech". Definiująca cecha to taka, dzięki której wiesz, że coś jest właśnie tym, a nie czymś innym. W tym pomieszczeniu każda rzecz posiada szczególne cechy, dzięki którym wiemy, czym jest. Na przykład większość osób ma tutaj dzwonek i wadżrę. Wadżra to wadżra, ale każda wadżra w tym pomieszczeniu jest inna. Gdyby zebrać je wszystkie i pomieszać, prawdopodobnie bylibyście w stanie rozpoznać, która należy do was.

Jeśli jednak patrzymy na umysł, on nie posiada specyficznych cech. Jeśli będziemy chcieli określić jego kolor, nie znaj-

dziemy takiego. Jeśli chcemy przypisać mu określony kształt, to prędzej czy później ten kształt się zmieni i stanie czymś innym. Czasami wydaje się, jakby nasz umysł był małym punktem w naszej głowie i mógł się przemieszczać w ciele, tak że nagle czujecie go z lewej strony, a potem z tyłu po prawej. Czymkolwiek się nie wydaje, to trwa tylko chwilę. Jest to ta chwila manifestowania się czegoś, co powstaje w umyśle, ale samo nim nie jest, ale ponieważ przez długi czas wypracowywaliśmy taki nawyk, łatwo popełniamy błąd biorąc przejawienie za sam umysł.

W tekście stwierdza się: „Jeśli szukasz umysłu, niczego nie znajdziesz, ponieważ on od zawsze jest pusty". To znaczy, że nie jest obecny jako coś, co możesz postrzegać tak, jak obiekt. Nie istnieje w obiektywny sposób, a ponieważ jest w taki sposób pusty, to nie potrafimy o nim mówić, gdyż język ogniskuje się wokół obiektów, wokół rzeczy. W potocznym języku mówimy: „Mam zmęczony, znudzony umysł". Kiedy to mówimy, to oznacza „Mam doświadczenie, które wydaje mi się dominujące i wskazuje na szczególną cechę mojego umysłu". Ale czy rzeczywiście sam umysł posiada tę cechę? Czy sam umysł bywa kiedykolwiek znudzony, zmęczony albo smutny?

Jasne, że niektóre z doświadczeń, jakie powstają w umyśle, wydają się być odzwierciedleniem umysłu, wydają się odnosić do samego umysłu. Kiedy jednak podążamy za takim zjawiskiem, nie wydaje się sprowadzać nas z powrotem do umysłu. Musimy w tym momencie być bardzo ostrożni, bo jest to chwila, kiedy możemy zacząć się okłamywać, odnośnie tego, czym jest nasze doświadczenie. Przywykliśmy bowiem do sztucznie spreparowanych doświadczeń, polegających na łączeniu koncepcji z doświadczeniem. Kiedy stosujemy ten badawczy rodzaj medytacji, tak naprawdę odkrywamy, jak wielką mamy wprawę w oszukiwaniu siebie, jak wiele kłamstw opowiada-

my sobie odnośnie natury naszych doświadczeń. Zapełniamy przestrzeń przekonaniami, tym, co wiemy, zamiast podjąć trudniejsze zadanie odłożenia przekonań na bok i spojrzenia na to, co faktycznie jest. Kiedy jednak naprawdę się przyjrzymy i odkrywamy tę pustkę, koncepcje nie mają do czego przylgnąć, więc przepływają, niczym chmury na niebie, wyzwalając się same w swoim czasie i miejscu. Nic się do tego nie da odnieść, a więc umysł sam przechodzi poza „narodziny i śmierć, przychodzenie i odchodzenie", niezmienny. „Trwa nieporuszony w pustce". Nie jest przez nic stworzony i nie jest przez nic zniszczony.

Tym, co mamy, jest ta obecność, przytomność, bo przecież tu jesteśmy, coś się dzieje, wszyscy zdajemy sobie sprawę z bycia tutaj. I chociaż tego, kto jest obecny, nie można odnaleźć tak jak odnajduje się konkretną, solidną rzecz, posiada skłonność, by się z nią identyfikować. Mimo to, umysłu nie ulepszają dobre okoliczności, nie szkodzą mu złe okoliczności, nie powiększa się ani nie zmniejsza, nigdy nie był młody, nigdy się nie zestarzeje. Jasne więc, że gdy to rozpoznacie, będziecie bardzo zdumieni.

༡༥
Strofa 15
Podstawa wszystkiego

མཐའ་བཞི་སྤྲོས་བྲལ་སྟོང་ཉིད་འདུས་མ་བྱས༔
ཡེ་ནས་མ་བཅོས་རིག་པ་ཟང་ཐལ་གནས༔
དེ་རྟོགས་གཞོན་ནུ་བུམ་སྐུ་རྒྱ་རལ་འདི༔
ཆོས་སྐུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་རང་ཞལ་མཐོང༔

„Umysł jest poza czterema ograniczeniami: istnienia, nie istnienia, jednoczesnego istnienia i nieistnienia, ani istnienia, ani nieistnienia; poza względnymi odniesieniami, jest pusty, nie złożony. Obecność, od samego początku wolna od sztuczności, pozostaje nieprzerwana. Gdy tego doświadczasz, młodzieńcza, świeża obecność uwalnia się spod klosza i widzisz własną twarz, naturalną i nieskończoną dobroć (Samantabhadrę)”.

W tej zwrotce jest powiedziane, że umysł pozostaje wolny od czterech ograniczających koncepcji. Koncepcje te, szeroko

omawiane w filozofii *madhjamiki* to: idea, że rzeczy istnieją, że nie istnieją, że jednocześnie istnieją i nie istnieją, że ani istnieją ani nie istnieją. Uważa się, że te cztery definicje wyczerpują wszystkie możliwości istnienia. Natura umysłu określana jest jako wolna od nich wszystkich, a także od wszelkich określeń bycia tym czy tamtym.

Bardzo interesująca i ważna jest następna linijka. Brzmi ona: „Obecność nie podlegając wpływom wytworów, pozostaje nieprzerwana". Ten termin „wytwory", *czoma* (bCos Ma), odnosi się do wszystkiego, co może zostać wytworzone. Możemy przeanalizować tę kwestię odnosząc się do malowidła „Koła Życia", gdzie na zewnętrznym okręgu przedstawia się dwanaście *nidan*, (dwanaście ogniw współzależnego powstawania – przyp. tłum.), dwanaście etapów. Drugim z tych etapów jest *samskara*, mentalne kształtowanie, czyli elementy, z których konstruujemy świat i samych siebie. Jego symbolem jest koło garncarskie, na którym garncarz tworzy rozmaite formy. Każda z nich wydaje się być niezależnym bytem, choć wszystkie pochodzą z tego samego źródła. Pierwszym z dwunastu etapów jest niewiedza. Niewiedza pozwala na uruchamienie pracowitej aktywności tego mentalnego konstruowania, co prowadzi do wszelkich problemów odradzania się w samsarze.

Jednocześnie tekst mówi, że umysł nie angażuje się w żadną aktywność. Bez wątpienia sama aktywność ma miejsce, ponieważ wszyscy jesteśmy zajęci, a nasze działanie wydaje się całkiem realne. A jednak ta aktywność nie jest właściwością samego umysłu. Umysł nie jest zajęty, chociaż aktywność przejawia się w nim bez wysiłku, tak jak słońce emanuje promienie słoneczne. Gdy tylko coś zostaje wytworzone, wydaje się, że nie tylko przybiera kształt, ale także zajmuje konkretne miejsce, a kiedy zostaje umiejscowione, to natychmiast jest zesta-

wiane czy odnoszone do innych pozycji. Staje się względne i osadzone w kontekście. Ponieważ jednak natura umysłu jest pusta i nie wytworzona w żaden sposób, wolna od wszelkich wytworów, nie ma umiejscowienia, a zatem żadnych ograniczeń. Dlatego tekst mówi, że pozostaje nieprzerwana. Innymi słowy jest obecna wszędzie. Nie ma dla niej barier, ponieważ ona sama nie ma kształtu ani formy, którą mógłby ograniczyć inny kształt czy forma.

Natura umysłu jest często opisywana jako podstawa czy grunt wszystkiego, tak jak to widzieliśmy wcześniej w tekście. Musimy jednak pamiętać, że język ogranicza nas do linearnego i dwuwymiarowego sposobu myślenia o rzeczach. Nie chodzi o to, że natura umysłu jest gruntem istniejącym niejako poniżej zjawisk, na którym one się opierają. Nie lokuje się jej w relacji do czegokolwiek. Język tybetański wykształcił wiele technicznych terminów dharmy, które mają długą i zawiłą historię, istnieje także wiele komentarzy oraz szczegółowych źródeł, do których możemy sięgnąć, by zrozumieć ten tekst. Ważne jest jednak, by dostrzec, że ten tekst to poezja i trzeba go czytać jak poezję, ponieważ doświadczenie ma jakość estetyczną, jest przeżywane bezpośrednio. Nie polega na analizowaniu czy intelektualnej zabawie. Chcemy użyć poezji, by się wyzwolić, a nie spętać jeszcze większą ilością koncepcji.

Kiedy przytomność obecności jest świeża i bezpośrednia, doświadczenie określa się jako szo nu bum ku (gZhon Nu Bum sKu). To znaczy „młodzieńcza waza ciała”. Ciemność pokoju, który pozostawał w mroku przez milion lat, znika natychmiast dzięki jednemu błyskowi światła. Ta świeżość istnieje od zawsze, chociaż możemy czuć się starzy i zmęczeni, a nasze życie jest tak zabiegane i pełne problemów. Owa natura umysłu istnieje od początku czasu, była z nami w każdym momencie wszystkich naszych poprzednich żywotów, i nigdy nie naru-

szyło jej żadne z tych doświadczeń, które wydawały się nam tak realne, tak ciężkie i rzeczywiste. Pod całym tym nagromadzeniem wiedzy i doświadczenia, nie ma nic, poza świeżą obecnością. Przytomność, obecność, nie jest w jakikolwiek sposób dotknięta, ukształtowana, przeorana, czy ograniczona przez żadne z tych doświadczeń, o których możemy powiedzieć, że są jej udziałem. Ale oczywiście to nie obecność ma doświadczenia – ten, kto „zbiera" doświadczenia to 'ja'. Natura umysłu nie 'ma' doświadczenia. To naturalnie nie oznacza, że nie pojawia się żadne doświadczenie , jednak ten, kto 'ma' doświadczenie nie istnieje jako odrębny byt. Jest to jedynie iluzoryczna gra podmiotu, przedmiotu i relacji między nimi. Nasz język w tak dużej mierze ogniskuje się wokół kwestii posiadania, że trudno jest w nim wyrazić jakość otwartej, nieposiadającej obecności.

Ważne, aby to zobaczyć, bo przez cały czas jesteśmy uwikłani w rzeczy, reagujemy, przywykliśmy być zdani na pastwę zjawisk. Opisywany stan jest jednak czysty, nietknięty, dziewiczy, i Madonna ma rzecz jasna całkiem fajną piosenkę na ten temat. To bardzo dobry kawałek. Jeśli wsłuchacie się w jej słowa, mogą one być naukami dzogczen: 'Zakochana pierwszy raz'. Chwila po chwili cały świat jest dla nas całkiem nowy. Cały czas mamy otwarte oczy, otwarte serce. Wszystko jest wspaniałe. Wszystko promienieje. Wiecznie dziewicze. Nieustannie ekscytujące i jednocześnie całkiem spokojne. Nie wiadomo, co się zdarzy, a jednak jest otwartość i zaufanie. Dowodem na to, że dzogczen jest na czasie jest fakt, że można go odnaleźć w popkulturze. Dlaczego nauki o tym, czym jest życie, miałyby pozostać tajemne? Autentyczność jest wszędzie i w każdej chwili ludzie jej doświadczają. Potem znów zostaje zasłonięta. Wszędzie na świecie zdarzają się ludziom chwile, przebłysku otwartości, takiego „och... ach... już po

wszystkim" i stan taki nazywa się dharmakają, Samantabhadrą. Właśnie wtedy widzimy swoją twarz. Widząc własną twarz widzimy twarz, której nie da się zobaczyć. Kiedy jednak ją widzisz przepełnia cię szczęście.

Nie tak solidny

A teraz coś, co można robić na zewnątrz przy ładnej pogodzie: w Czöd Gonpo Łangjala jest krótki fragment o dzogczen (patrz Dodatek A) i nim się teraz zajmiemy.

Gonpo Łangjal rozpoczyna od omówienia praktyk wstępnych, którym już się przyjrzeliśmy, a potem stwierdza: „Zewnętrznie – kamienie, skały, góry i inne rzeczy, oraz wewnętrzna esencja świata, wszystkie czujące istoty" – czyli wszystko, co tylko można zobaczyć. Oznacza to także wszystko, co się pojawia za pośrednictwem zmysłów; wszystkie doświadczenia, czy to dotyczące nieożywionych obiektów, czy ożywionych, z twoją fizyczną egzystencją włącznie. Mówi dalej: „Wszystkie te rzeczy to tylko nazwy, nadawane przez twój umysł. Musisz rozstrzygnąć, czy tak właśnie jest". Dla praktyki dzogczen jest to niezwykle ważne, ponieważ, jak to zaczęliśmy analizować poprzedniego wieczoru, w buddyzmie istnieje bardzo wiele opisów natury umysłu i cech umysłu. Termin 'umysł' w dzogczen oznacza podstawę i fundament wszystkiego. Jeśli więc wyobrażamy sobie, że niektóre rzeczy istnieją na zewnątrz naszego umysłu, jego nieograniczoność zostanie zablokowana za każdym razem, kiedy powstanie przywiązanie do rzeczy, postrzeganych jako oddzielne od nas. Kiedy wierzymy, że rzeczy istnieją naprawdę na zewnątrz naszego umysłu, zawsze pozostajemy z nimi w jakiejś relacji: „Myślę o tym kubku. Patrzę na ten kubek. Trzymam ten kubek". Owo 'ja'

istnieje w relacji do tego kubka. A to oznacza, że określenie kubka jako „czegoś" jednocześnie sprawia, że ja sam również staję się określony i przez to coś ograniczony. Dualizm zasłania nieograniczoną naturę umysłu.

I znowu – nie jest to tylko zestaw koncepcji, ale bardzo precyzyjny klucz do wyzwalania własnego doświadczenia. Jest to praktyka, którą sami musimy zastosować. Nikt inny poza nami nie osiągnie dla nas jej rezultatów. Musimy badać zjawiska, których doświadczamy. Tutaj mamy do tego wspaniałe miejsce. Na zewnątrz jest woda, ziemia, są drzewa, spacerują ludzie. Wyjdźcie i gruntownie zbadajcie, co tam jest i zobaczcie, że możecie zrozumieć sposób, w jaki konstruujecie ten świat na własny użytek. Weźcie jakiś przedmiot, jakiś kamień i naprawdę spróbujcie odkryć, na jakiej podstawie wydaje się on istnieć jako osobna rzecz. Badajcie, aż uzyskacie doświadczenie, które stanie się dla was podstawą do zaufania tej nauce. Być może w przeszłości studiowaliście teorię na ten temat, na przykład zasadę współzależnego powstawania czy Sutrę Serca, itd. Ważne jest jednak nabranie doświadczenia i stosowanie go wobec wszystkiego, co napotkacie. Dzięki temu możecie naprawdę uwolnić się od wiary w istnienie oddzielnych, osobnych bytów, z wami samymi włącznie. Patrzcie na krowy, patrzcie na drzewa, i zrozumcie naprawdę czym jest krowa! Gdzie jest „krowiość" krowy?! Kto stwarza krowę, którą widzisz?!

Jest to coś, co trzeba robić jak najczęściej. Wówczas jest szansa dostrzec, że słowa, koncepcje i nazwy dryfują na powierzchni świetlistego pola. W miarę jak zmniejsza się moc słów i koncepcji, ujawnia się naturalna, świetlista wibracja świata. Dostrzegamy również, że słowa i pojęcia także są częścią tej świetlistości, że stanowią energię, która jest nierozdzielna od podstawowej pustki. Stajemy wobec czegoś, co na-

prawdę jest tajemnicą, i zaczynamy rozumieć, dlaczego teksty dharmy raz za razem mówią, że rzeczywistość jest poza wyrażeniem, poza myślą.

Gonpo Łangjal mówi dalej, że skoro już rozstrzygniemy, że wszystko jest nazwą nadaną przez umysł, to kiedy spojrzymy na sam umysł, nie ma on kształtu ani koloru, nie można go odnaleźć w postaci jakiejś rzeczy, którą można by określić czy przypisać jej jakieś cechy. Jest to niezwykle ważny moment, w którym zaczynasz widzieć początek oddzielenia samsary i nirwany. Kiedy umysł stwarza język, a my bierzemy język i pojęcia za rzeczywistość, osadzamy się w nich, a cała wspaniałość tego świata zostaje zamknięta w pudełkach trzech czasów: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Skoro tylko uda nam się rozluźnić przepływ konceptualizacji, potem zaś pojąć jego własną naturalną czystość, świat pozostaje otwarty i piękny, nawet w ramach wzajemnych językowych odniesień.

I chociaż sam język w swojej konwencjonalnej formie, w swojej prawdzie relatywnej, wydaje się odnosić do rzeczy, które już istnieją, zaczynamy dostrzegać, że to fakt naszego polegania na pojęciach wywołuje narodziny rzeczy, które sprawiają wrażenie prawdziwie istniejących. Nie chodzi jednak o to, że język jest wrogiem, i wszyscy powinniśmy przyjąć ślubowania milczenia. Są w Indiach jogini, których nazywa się „muni", i którzy przyjmują takie ślubowania milczenia. A w klinikach psychiatrycznych można spotkać ludzi, którzy są niemi z wyboru. Jednak milczenie nie jest wyjściem. Nie odnajdziemy wolności przez odwrócenie się plecami do ograniczeń i trudności. Istotą sprawy jest rozluźnienie i integrowanie wszystkiego, co się pojawia, ze stanem otwartości. Zintegrujmy przepływ języka, tak byśmy rozpoznali, że w chwili gdy do niego dochodzi i wydaje się stwarzać rzeczy, nic tak naprawdę nie zostaje stworzone. Kiedy urzeczywistnimy tę samowyzwalają-

cą się naturę języka, będziemy w stanie mówić i porozumiewać się z innymi ludźmi w sposób, który sprawi, że działanie ich własnego języka nieco zelżeje. Aby przejawiało się to naturalnie, w sposób nie wymagający pracy trzeba się jednak najpierw nieźle napracować.

༡༦

Strofa 16
Początek samsary

དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་ཤེས་པ་དྲན་མེད་འཐོམས༔
ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་པ་ཞེས་བྱ༔
སྣང་བ་སྟོང་པ་སོ་སོར་གཉིས་སུ་གོལ༔
གཟུང་འཛིན་སྒྲོགས་ཀྱིས་བཅིང་བས་ཀུན་ཏུ་བརྟགས༔

„Jeśli brak tego urzeczywistnienia, obecność jest przytępiona i traci ciągłość. Nazywa się to »współpowstającą niewiedzą«. Zjawiska i pustka są sztucznie rozdzielane i doświadczane jako osobne rzeczy. Wzajemne uwikłanie lgnącego podmiotu i chwytanego przedmiotu rozwija niewiedzę urzeczowiania i określania”.

W tej strofie Nudan Dordże opisuje początek samsary, naturę powstawania ignorancji. Mówi, że kiedy nie utrzymujemy naszej integracji ze obecnością, która od samego począt-

ku była czysta, wolna od wszelkiej sztuczności, to wkraczamy w wymiar głupoty, czyli sami stajemy się głupi. Ten stan nazywa się współpowstającą niewiedzą (Lhan Cig sKyes Pa'i Ma Rig Pa). Termin „współpowstający" pochodzi od tybetańskiego słowa Lhan Cig, które oznacza „być urodzonym jednocześnie, w tym samym czasie".

Przykładem współpowstawania może być sytuacja, kiedy patrzycie w lustro i widzicie własną twarz; widzicie odbicie, ale postrzegacie waszą twarz. To są dwie różne rzeczy. Jest odbicie, które jest czymś na migoczącej powierzchni lustra, i jest odczucie, że to twoja własna twarz. Mamy więc dwa czynniki. A jednak goląc się czy robiąc sobie makijaż, widzicie w lustrze osobę, którą jesteście. Możemy zdawać sobie sprawę, że to tylko lustrzane odbicie, częściej jednak bierzemy ten obraz za coś realnego. W taki sposób w umyśle powstaje coś, co jest jedynie chwilą dryfującą po powierzchni nieustającego strumienia przejawień energii. Nadajemy temu taką wagę, jakby istniało samo przez się, i wydaje się, że wyciągamy to ze stanu lustra w jakąś osobną egzystencję. Tak naprawdę nic nie zostało usunięte z lustra. Wszystko jest jak wcześniej, istnieje tylko niezrodzony strumień energetycznych przejawień. Niezrodzony rozumiany jako nie powołany do życia jako osobny byt.

Mamy więc rzeczywistość i jednocześnie nie rozpoznawanie rzeczywistości. Tekst stwierdza: „Zjawiska i pustka są sztucznie rozdzielane i doświadczane jako osobne rzeczy". Im bardziej wierzymy, że zjawiska są osobnymi rzeczami, tracimy jakiekolwiek wspomnienie czy odczucie otwartej pustki, i w miarę jak doświadczamy coraz to więcej subtelnych podziałów. świat staje się coraz bardziej skomplikowany i podzielony.

Kiedy patrzymy w to lustro doświadczenia, przepełnione teraz różnymi rzeczami, widzimy odbicie samych siebie. Ale

owo „ja", którego odbicie widzimy, jest również jakąś rzeczą. Dlatego, że to co widzimy przed sobą, to także rzeczy. Im bardziej świat wypełnia się rzeczami, tym bardziej my, jako doświadczający rzeczy, nabieramy pewności, że sami również jesteśmy rzeczą.

Te zewnętrzne rzeczy pozostają w nieustannym ruchu i wciąż się zmieniają, co wywołuje w nas rodzaj strachu. Nie chcemy, aby to, co nasze, ta nasza rzecz, nasze podstawowe poczucie, że „ja istnieję", zostało naruszone. Im częściej stajemy wobec zmiany w zewnętrznym świecie, tym bardziej staramy się utrzymać ciągłość tej sztucznej konstrukcji, którą nazywamy naszym 'ja'.

Mamy poczucie siebie. To 'ja', które teraz tworzymy, nie istnieje jako trwała substancja. Aby dać sobie poczucie istnienia, musi okrywać się ubraniem. Tak jak w kreskówkach dla dzieci, kiedy pojawia się duch, to nakłada na siebie koszulę i nagle widać, jak po pokoju wędruje koszula. Niewidzialną rzecz można dostrzec tylko wtedy, jeśli coś na siebie nałoży, więc jesteśmy skazani na nieustanne nakładanie nowych ciuchów, nowych koncepcji, nowych tożsamości, by określić punkt, gdzie się znajdujemy. To drugi etap ignorancji, na którym umysł staje się jeszcze bardziej zajęty identyfikowaniem i konstruowaniem 'prawdziwych' bytów, na których opieramy rozwijane przez siebie poczucie, że sami jesteśmy 'prawdziwym' bytem.

༡༧

Strofa 17
‘Ja’ I ‘moje’

མེད་པ་ཡང་ཡོད་པ་བདག་ཏུ་བཟུང༔
རང་ཉིད་འཁྲུལ་བས་བཅིང་བའི་བདག་ཏུ་འཛིན༔
ང་བདག་རང་རྒྱུད་ཆགས་སྡང་འཕེལ་བའི་རྒྱུ༔
ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དུག་ལྔ་འཁོར་བའི་ལས༔
གཅིག་ལས་དུ་མ་བརྒྱ་ཁྲི་བཞི་སྟོང་རྒྱུས༔

„Zarówno to, co istnieje, jak i to, co nie istnieje, jest przedmiotem lgnięcia. Ponieważ uwikłałeś się w identyfikowanie się z »ja«, doświadczasz »ja«, które lgnie. Wraz z rozwojem pojęć »ja« i »moje« w strumieniu twojej świadomości w rezultacie powstaje przywiązanie i awersja, tworząc samsaryczną aktywność bolesnych pięciu trucizn: głupoty, awersji, przywiązania, dumy i zazdrości. Z jednej przyczyny powstaje wiele innych (tzn. cała złożoność samsary)”.

„Zarówno to, co istnieje, jak i to, co nie istnieje, jest przedmiotem lgnięcia". Chrześcijańska koncepcja Boga jest dobrym przykładem tego, co nie istnieje. Bóg jako puste znaczące jest pojęciem, które można dowolnie zdefiniować ponieważ nic widzialnego czy namacalnego nie podważy twojej definicji. Jeśli masz małe dzieci, pewnie kładziesz się z nimi przed snem do łóżka i zaczynasz „Dawno, dawno temu...". Coś ci przychodzi do głowy i z tego powstaje jakaś opowiastka. Łatwo nam to przychodzi, ponieważ całe życie nic innego nie robimy, jak tylko sami sobie opowiadamy historie. Dajemy się z łatwością uwieść opowieściom i równie łatwo uwodzimy nimi innych ludzi.

Tekst mówi: „... Ponieważ uwikłałeś się w identyfikowanie się z »ja«, doświadczasz »ja«, które lgnie". W ten sposób zaczynamy czuć: „Och, to ja to robię. Jestem tym kimś. Ktoś to robi. Ktoś to buduje. To z pewnością ja". „Ja" i „mnie" to bardzo interesujące pojęcia. „Ja" jest jak łowca i zbieracz. Nieustannie zabiegany w terenie, stara się, upolować coś dla „mnie", które siedzi w domu i gotuje. „Ja" będzie niestrudzenie wynajdować nowe interesujące rzeczy, z których można budować poczucie „mnie", tej stabilnej podstawy, do której można odnieść doświadczenie.

Moja jaźń nie jest rzeczą; jest relacją, którą mam ze sobą. Myślę o sobie, mogę czuć dumę/smutek/lęk/beznadzieję itd. w odniesieniu do siebie. „Ja" i „moje" to punkty w dialogu, dialogu, który wiąże całe spektrum zdarzeń, cech, emocji, sądów, koncepcji w pozornie spójną opowieść o sobie, jako potwierdzającej się i ciągłej obecności. Im bardziej wyrafinowane są nasze umiejętności językowe, z tym większą łatwością odpieramy niespodzianki i konflikty, które mogłyby zatrzymać nas na drodze i poddać pod wątpliwość to, kim jesteśmy.

Możecie zrozumieć, jak to się dzieje, obserwując bawiące się dzieci. Weźmy na przykład Pawełka, który czasami bawi

się w piaskownicy; widzicie, że jest otwarty i uśmiechnięty. Podchodzi do innych dzieci i mówi szczerze „lubię cię", ale wówczas inne dziecko popycha go. Kiedy Pawełek się przewraca, wygląda na zaskoczonego Coś mu się przydarzyło. Kiedy zbliżał się do drugiego człowieka, jego twarz promieniała, a ciało było otwarte, ale gdy się przewraca, to jakby zapadał się w siebie. „Coś MI się stało." Jest jednak jeszcze bardzo niewinny, otwarty i niewiele zapamiętuje. Dlatego jego poczucie siebie nie jest zbyt silne. I chętnie z otwartym sercem będzie ponownie próbował.

Kiedy biega i baraszkuje, spodziewa się aprobaty swojego zachowania, a kiedy inni się śmieją to myśli „Och, wspaniale". Raczej nie przyjdzie mu na myśl, że ktoś mógłby śmiać się z niego. Taka niewinność tak bardzo nas wzrusza, ponieważ sami ją utraciliśmy. Każdy z nas ma o wiele dłuższą opowieść. Mamy o wiele więcej ran. Mamy głębokie blizny wokół serca, dlatego jesteśmy dalece bardziej wrażliwi na punkcie tego, co inni o nas myślą. A próby zyskania ludzkiej sympatii, jakie rozgrywamy, są o wiele bardziej wyrafinowane.

Nasze bolesne doświadczenia wprowadziły pięć trucizn wprost do naszego świata. Nasze toporne poczucie bycia odrębną osobą owocuje niepokojem o nasze bezpieczeństwo na tym świecie. Lęk z kolei doprowadza do awersji i przywiązania, ponieważ chcemy przewidywać i kontrolować naszą relację z otoczeniem. Wszystko to jest źródłem każdej kolejnej, zafiksowanej czy obronnej postawy. Świat, w którym tkwimy, jest więc przysłonięty i wypełniony wieloma odcieniami nadziei i lęków, wątpliwości, zazdrości i dumy. Nawet tutaj, na odosobnieniu dharmy, mamy rozmaite odczucia odnośnie tego, na które twarze chcemy patrzeć, a od których się raczej odwracamy. W żadnym wypadku nie jest to neutralne miejsce. Moc projekcji, interpretacji i impulsywnych reakcji absor-

buje nas w takim stopniu, że wciąż się staramy zdobyć w tej grze prowadzenie.

༡༨

Strofa 18
Rozpoznanie sztuczności

འཁྲུལ་བའི་རང་མཚང་རང་གིས་རིག་པས་ན༔
མ་བཅོས་རྩོལ་མེད་གནས་པ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ༔

„Kiedy zrozumiesz sztuczność swojego uwikłania, bez wysiłku i niczego nie tworząc pozostawaj w naturalnym stanie (Dharmakaja)".

Naprawdę ważne jest byśmy zdołali rozpoznać naszą własną sztuczność. Rozpoznanie nie polega na uznaniu, że czasem jesteśmy autentyczni, a czasem fałszywi. Chodzi o to, że wszystko, co dotyczy naszego zwykłego poczucia 'ja' jest fałszywe, ponieważ bazuje na błędnym postrzeganiu natury rzeczywistości. Kiedy raz pojawi się początkowa współzależnie powstająca niewiedza, sama struktura świadomości, która się wraz nią rozwija, sprawia, że wszystko, co robimy, jest chybione. Tak jakby ktoś zdając swój ostatni egzamin na studiach, trafił do niewłaściwego pokoju i nie czytając pytań napisał bardzo obszerną odpowiedź na własny temat. Bez względu na to,

By .indd 104 05-06-02, 20:12

jak dobra jest to odpowiedź, i tak obleje egzamin, ponieważ nie odpowiedział na zadane pytania.

Podstawowe pytanie zawsze brzmi „Kim jesteś?", „Kim jestem?", ale my, ponieważ go nie rozumiemy, odpowiadamy nieprzerwanym ciągiem narracji i definicji naszego ja. Przyćmiewa on świeżość tego pytania, możliwość zastanowienia się i zrozumienia, a wszystkie nasze odpowiedzi są zatęchłe, są ciągłymi przeróbkami kolejnych sposobów chronienia siebie, zbudowanymi z nie zbadanych elementów. Mamy bardzo, bardzo wiele odpowiedzi, a wszystkie są błędne. Oto dlaczego tak niezmiernie ważne jest, żeby wykonując medytację trzech A, czy jakąkolwiek inną, z pełną koncentracją użyć całej swojej energii i spróbować naprawić ten początkowy błąd, jakim jest rozdzielenie podmiotu i przedmiotu. Bardzo ważne jest też nie wstydzić się tego błędu. Musimy zrozumieć, jak pojawia się ten błąd, ten fałsz, jak rozwija się to zaciemnienie. Chcemy przejrzeć na wylot nasz fałsz i poznać jego sztuczki, aby więcej nie dać się na nie nabrać. To pozwala otworzyć przestrzeń, w której możemy rozpoznać własną naturę.

Wykonując wielokrotnie rytuały tantryczne, takie jak Duży Rigdzin czy Dordże Sempa (rDo rJe Sems dPa', Vadżrasattwa) oczyszczamy wszystkie grzechy, splamienia i błędy nagromadzone od początku samsary. Z punktu widzenia prawdy relatywnej nagromadziliśmy wiele złej karmy, która, jeśli z nią nic nie zrobimy, przyniesie później bardzo bolesne i trudne sytuacje. Dlatego tantryczne praktyki oczyszczające są bardzo pomocne.

W dzogczen jednakże staramy się uchwycić ten kluczowy moment, w którym samsara i nirwana oddzielają się od siebie. Działa to jak niezwykle silny środek chwastobójczy: po jednorazowym zastosowaniu znikną wszystkie chwasty, całe pomieszanie, ból i cierpienie. Nie trzeba wyrywać pojedynczo każ-

dego chwastu. Wiara w to, że jest się złą osobą, nie jest zbyt przydatna z punktu widzenia dzogczen. Ale z punktu widzenia dzogczen bezużyteczna jest również wiara, że jest się dobrą osobą. Nie jesteś osobą! Pozostając w niezrodzonym stanie jesteś czystą obecnością wolną od choćby najmniejszych splamień. Kiedy rezygnujesz ze swojej tożsamości-ego, z twojego samsarycznego obywatelstwa, tym samym drzesz swój dowód osobisty, a wszystkie problemy, występki, wszystkie związane z tą tożsamością zapiski w policyjnych kartotekach natychmiast przestają istnieć.

༡༩

Strofa 19
Rozluźnij się, wolny od chwytania

འཁྲུལ་བའི་རང་མཚང་རང་གིས་རིག་པས་ན༔
མ་བཅོས་རྩོལ་མེད་གནས་པ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ༔

„Pozostań zrelaksowany w niezachwianej manifestacji tego stanu. Jeśli usiłujesz utrzymywać go wymuszonym przypominaniem sobie, utrudnisz swobodne samoistne uwolnienie naturalnego stanu. Utrzymuj pamięć i obecność w świeżości tego, co się naturalnie pojawia, w stanie wolnym od usilnego chwytania".

„Pozostań zrelaksowany w niezachwianej manifestacji tego stanu". Kiedy rozluźniamy się poprzez praktykę i budzimy się jako otwarta obecność, która na niczym i nigdzie się nie zatrzymuje, doświadczenia nadal się pojawiają, ale tym razem jako faktyczna, naturalna manifestacja stanu otwartości. Zwykła rzeczywistość jest czymś, co nam się przydarza. Trwamy jednak nieoddzieleni od tej nieskończonej, niezrodzonej integracji, w ramach której odczucie „o, jestem tu i w tej chwili doświadczam" jest częścią całości przejawienia.

Nasze ego nie nadąża już za tym całym przedstawieniem. Ponieważ brak mu terytorium, na którym mogłoby się zatrzymać, przychodzi i odchodzi jak wszystkie doświadczenia, raczej w odpowiedzi na to co się pojawia, niż jako próby zachowania ustalonego statusu „ja" zbudowanego z reprezentacji. Konkretne poczucie siebie nie stanowi centrum świata, jest jedynie ruchem, podczas gdy odczuwana obecność jest nieograniczona.

„Jeśli usiłujesz utrzymywać go wymuszonym przypominaniem sobie, utrudnisz swobodne samoistne uwolnienie naturalnego stanu". Kiedy starasz się podejmować wysiłek, czy kiedy faktycznie się wysilasz, kiedy starasz się na siłę pamiętać, kiedy starasz się coś osiągnąć, to jest przejaw działania woli Mamy więc podmiot, który stara się coś osiągnąć w sferze obiektów, aby wytworzyć dla podmiotu stan, którego sobie życzy. W tym momencie już posiadasz silną dualistyczną polaryzację, stan w którym ciągle brak obecności. Istotą sprawy jest zatem rozluźnienie się, pozwolenie na otwartość, która zawsze jest obecna.Tym, co sprawia, że ta prosta instrukcja jest taka trudna, jest fakt, że działa ona wbrew intuicji ego.

Rozluźnienie ma w sobie taki rodzaj obecności, który jest wbrew naszym normalnym skłonnościom. Jak już stwierdziliśmy, to zwykłe poczucie ja, które mamy, nie istnieje niezależnie samo z siebie, dlatego musi się nieustannie odtwarzać, co wymaga szczególnego rodzaju wysiłków. Rdzennym odczuciem dla ego jest przekonanie, że „jeśli nie utrzymam swojej spójności, to rozpadnę się na coś chaotycznego i trudnego. Jest w tym niepokój, rodzaj niespokojnej energii umiejscowionej w ciele, w całym systemie energetycznym ciała, a burzliwe relacje międzyludzkie raz za razem utwierdzają nas w tym przekonaniu że „jeśli nad tym nie zapanuję, będę mieć kłopoty". Z wiary w reinkarnację wynika, że przez wiele wcie-

leń żyliśmy w tym niepokoju, w tym neurotycznym skurczu, który jest podstawą naszego zwykłego, chwytającego poczucia siebie.

„Utrzymuj pamięć i obecność w świeżości tego, co się naturalnie pojawia, w stanie wolnym od usilnego chwytania". Może pamiętacie taką piosenkę sprzed paru lat, śpiewaną przez Frankie Goes to Hollywood która mówi: *„Relax don't do it if you want to go to it. Relax don't do it if you want to come*". [Rozluźnij się i nie rób tego, jeśli tego chcesz]. To jest piosenka o stosunku analnym. Jako małe dzieci robiliśmy w majtki, aż nauczyliśmy się zaciskać zwieracz i dumą napawał nas fakt, że teraz nasza kupka nie leci byle gdzie. Ale żeby mieć stosunek analny, trzeba być w stanie rozluźnić zwieracz, co dla wielu ludzi jest problemem. Pojawia się silny niepokój związany z przekraczaniem mocno zakorzenionych wzorców. Trzeba nauczyć się rozluźniania, kiedy instynkt karze nasilać i wzmacniać kontrolę*.

Pod pewnymi względami dzogczen jest podobny, ponieważ funkcjonuje wbrew impulsom samsary. Pozwolenie, by się wydarzało to, co się pojawia, tolerowanie szerokiej gamy doświadczeń bez opracowywania ich, faworyzowania i odrzucania, jest czymś niemożliwym dla ego – jedynie obecność, świadomość (Rig Pa), która nie jest konstruktem i jest poza uwarunkowaniami, pozostaje otwarta na to, co jest.

---

* Jest to nawiązanie do fazy analnej w rozwoju i tzw. treningu czystości, kiedy to jako małe dzieci uczymy się kontrolować nasze funkcje wydalnicze, co w sferze psychicznej wiąże się z rozwojem poczucia kontroli nad sobą i otoczeniem. To w tym okresie rozwija się ego-kontroler, potrzeba oddzielania tego, co czyste, od tego, co nieczyste, która u niektórych jednostek przyjmuje formę obsesji (przyp. tłum).

Przywykliśmy do poczucia utraty kontroli, do wojen, zmian ekonomicznych, trudności w relacjach z ludźmi, kłopotów ze zdrowiem, do tylu czynników, które przypominają nam, że stabilność, której szukamy jest nieosiągalna za pomocą dostępnych nam środków. Jest wiele uczuć i wrażeń cielesnych, takich jak lęk, depresja, samotność, bezradność, które nas przytłaczają, ponieważ nie ma dla nich miejsca w naszym znajomym poczuciu tego, kim jesteśmy. Dlatego w dzogczen tak ważne jest bezpośrednie wprowadzenie (Ngo-sProd). O ile nie otrzymamy przekazu i nie uzyskamy bezpośredniego doświadczenia własnej świadomości, pozostaniemy w bardzo ograniczonej sferze doświadczania tego, kim jesteśmy, stanie pełnym lgnięcia i niepokoju. Ważne jest również by obserwować, gdzie w nas samych lokuje się niepokój. Gdzie znajdują się te nasze punkty? Każdy z nas ma swój schemat. W którym momencie stajesz się przestraszony, zmartwiony, ograniczony, niezdolny, by wejść w otwartość doświadczenia? Przyglądanie się sobie, uczciwe spojrzenie na formę i sposób, w jaki się ograniczasz, jest konieczne, by te ograniczenia stały się twoimi sprzymierzeńcami, aspektami ścieżki wyzwolenia.

༢༠

Strofa 20
„Jedz zupę!”

འཁྲུལ་བའི་རང་རྒྱུད་མཚང་རིག་ན༔
གཞི་མེད་རྩ་བྲལ་རང་སངས་རྒྱས༔

„Jeśli rozpoznajesz sztuczność swojej uwikłanej egzystencji, jesteś buddą, wolnym od podstawy i korzenia”.

„Jeśli rozpoznajesz sztuczność swojej uwikłanej egzystencji, jesteś buddą, wolnym od podstawy i korzenia”. Oświecenie nie jest tutaj czymś szczególnie wyszukanym. Nie jest wytworzone. Nie jest święte ani boskie. Jest po prostu odkryciem tego, co było zawsze, wolne od przyczyn czy potwierdzeń.

Pamiętam jak dawno temu dostałem pierwszą inicjację od Rinpocze. Miałem podczas niej wiele potężnych doświadczeń. Po zakończeniu wyszliśmy do ogrodu przy jego domku w Bengalu, i chciałem go zapytać, co się wydarzyło. On jednak wołał swoją żonę „Amala, przynieś zupę”. Potem jedliśmy zupę, a Rinpocze wciąż mówił do mnie o tej zupie, a kiedy ja jednak chciałem porozmawiać o moich doświadczeniach, powiedział „Jedz zupę!”.

By .indd 111 05-06-02, 20:12

Ważne, by nie robić sobie zbyt wiele ze swoich doświadczeń. Naturalnie, że kiedy praktykujemy medytację, przydarzają się nam przeróżne dziwne rzeczy. Jednak z punktu widzenia dzogczen wszystko ma zostać wyzwolone samoistnie, ponieważ obecność nie ma podstawy ani korzenia. Dobre rzeczy powinny swobodnie płynąć, i złe rzeczy powinny swobodnie płynąć. Jeśli zmierzamy do stanu buddy, i spotyka nas wiele wspaniałych rzeczy, przez jakiś czas promieniujemy zdrowiem, a potem zaczynamy ciężko chorować, to jeśli jesteśmy przywiązani do dobrego stanu, staniemy się nieszczęśliwi i będziemy myśleć „Dlaczego teraz mi się pogorszyło?". Cieszenie się jest czymś innym niż bycie przywiązanym. Radowanie się to ta chwila, a przywiązanie, to szukanie kontynuacji tego momentu. Rozluźnij się, bądź obecny w tej chwili, wykorzystuj każdą chwilę, każde zjawisko jako metodę, by powrócić do natychmiastowej obecności, która na niczym się nie opiera.

Im więcej praktykujesz w tym poglądzie, tym bardziej wszystko staje się dla ciebie nauką – każda piosenka, którą słyszysz, jedzenie które jesz, czy stanie w kolejce w supermarkecie, wszędzie odkrywasz dharmę. Dopóki jednak wiemy, czym jest dharma i wyrokujemy: „To jest dharma, a to nie jest dharma" trudno będzie naturalnie oświeconej dharmie, która jest wszędzie, objawiać się nam przez cały czas, co stanowi istotę oświecenia.

Wszystko się zmienia, kiedy rozpoznajemy to żywe doświadczenie, że nasza świadomość jest niezrodzona, nie jest rzeczą, na niczym się nie opiera. Wówczas zdajemy sobie sprawę z tego, że wszystkie nasze przekonania, to co o sobie myśleliśmy, było głupie. Przekonujemy się, że wyobrażenia na których polegaliśmy do tej chwili, rzeczy które przyswoiliśmy sobie jako prawdziwe w odniesieniu do siebie i świata, były błędne. Dostrzegamy, że zamiast nam pomagać, te przekona-

By .indd 112 05-06-02, 20:12

nia tylko nas wikłały. Niewiedza ani jej bolesne rezultaty nie istnieją, czyste od samego początku Wszystko, co się pojawia, wyzwala się samoistnie. Nasza natura jest nieskończona i nie uwarunkowana nietrwałymi zjawiskami. Mimo to spokój i ruch nie są odrębne, współczucie i mądrość pozostają nierozdzielne w trzech aspektach naturalnego stanu.

Praktyka PHAT

Jest wiele różnych aspektów medytacji, a każdy rodzaj medytacji pełni specyficzną funkcję, w jakis określony sposób ma pomóc nam w rozwijaniu zdolności nierozpraszania się w stanie obecności. Musimy na przykład rozwinąć zdolność utrzymywania nierozproszonej uwagi, i ćwiczymy to za pomocą rozmaitych sposobów koncentracji na oddechu, kamieniu, literze itp. Potrzebna nam także zdolność rozluźnienia i otworzenia się w stanie stopienia, w czym może nam pomóc praktyka bóstwa. Powinniśmy umieć integrować wszystko, co się pojawia, w naturalnym stanie naszej własnej świadomości. W Serii Longde (Long sDe) nauk dzogczen jest wiele różnych technik, które temu służą. Pozycje jogi, techniki oddychania, wizualizacje, punkty na ciele, rozmaite rodzaje diety, wiele technik, które polegają na koordynowaniu twojej energii w powiązaniu z sytuacją, w jakiej się znajdujesz. Istotą sprawy jest jednak odnalezienie się w stanie natychmiastowej obecności i pozostawanie w nim, cokolwiek by się nie działo.

Czwartym aspektem medytacji jest rodzaj rewolucji, podczas której próbujesz wybić się nieco z równowagi, aby otworzyć nieco przestrzeni. Prostym przykładem takiej praktyki jest użycie sylaby PHAT. W tekście Patrula Rinpocze dotyczącym Trzech Kluczowych Stwierdzeń który stanowi komentarz do

oryginalnego tekstu Garaba Dordże (dGa' Rab rDo rJe), znajduje się szczegółowy opis tej praktyki. Tłumaczenie tego tekstu można znaleźć w zbiorze „Simple Being".

W obliczu nieustannego przepływu myśli, uczuć i wrażeń, nasze chwytające odczucie siebie wciąż komentuje „To moje, to nie moje, to ja, to nie ja". Są to próby nakreślenia przejrzystych granic, jakiejś skóry dla „ja", w której trwać będzie iluzja ciągłego oddzielenia.

Być może współcześni meteorolodzy mają na ten temat odmienne zdanie, ale dla Tybetańczyków chmury przychodzą z nieba i odchodzą do nieba. W tym sensie niebo jest niczym naturalny stan, zaś chmury zjawisk przychodzą i odchodzą z powrotem w otwartość. Chmura nigdy nie opuszcza nieba, jest jego aspektem. Nie można zabrać chmury z nieba. Chmura istnieje w niebie. Patrząc na chmurę mówimy jednak „O, chmura jest na niebie" tak jakby była ona jakoś od niego odrębna. Albo kiedy patrzysz w lustro i widzisz odbicie własnej twarzy, a potem mówisz „Patrz, jestem w lustrze". To, co jest w lustrze to odbicie, ty sam nie jesteś czymś w lustrze; jesteś zarazem lustrem i jego odbiciem, spokojem i ruchem.

Mówiąc PHAT próbujemy przeciąć ten punkt, gdzie wydaje się rozpoczynać oddzielenie od obecności i rodzi się osobna istota, oddzielna od podstawy, z której się manifestuje. PHAT wywołuje stan szoku, który sprowadzi nas na powrót do stanu otwartości, stanu podobnego zwierciadłu, tak by się przerwała się skłonność do utwierdzania w tej koncepcji, by załamała się podstawa dla konstrukcji „ja".

W praktyce tej podstawą jest usiąść rozluźnionym, ale z prostym kręgosłupem, którym utrzymuje nasz szkielet, tak, aby można było czuć się swobodnie, zwłaszcza jeśli chodzi o przeponę. Pasek powinien być dość luźny, nie uciskać brzucha. Wizualizacja małej, zielonej kulki, umiejscowionej na

szerokość dwóch i pół palca poniżej pępka, w równej odległości od przodu i tyłu, albo tuż przed samym kręgosłupem, pozwala wygenerować trochę potrzebnej do tego energii... I musicie pozwolić, by dźwięk PHAT wydostał się właśnie stamtąd. Nie jest dobrze krzyczeć z gardła, które może was rozboleć, poza tym od tego staniecie się tylko bardziej spięci. PHAT może wywołać efekt podobny do tego, kiedy porządnie kichniecie, jesteście w małym szoku i widzicie przed oczami świetliste kółka. By ta praktyka się powiodła, nie musicie być strasznie głośni i brutalni, bo to nie jest jakiś popis, ale nie bądźcie także onieśmieleni czy przestraszeni. To jest praktyka jogi, a jogini to ludzie nie znający wstydu, gdy chodzi o postęp na ścieżce przebudzenia. Zobowiązujemy się być w bezpośrednim nagim doświadczeniu, odgarnąć pajęczynę koncepcji i wprowadzić świeżość nowego dnia. Potem rozluźnijcie się i pozwólcie, by dźwięk całkiem was przeniknął.

Rozpoczynamy od praktyki trzech A, żeby zintegrować się z obecnością. A potem, w stanie rozluźnienia, kiedy rozpoczną przychodzić myśli, uczucia i wrażenia, kiedy zaczynają się gromadzić jakby zasłony chmur albo pojawia się rodzaj ekscytacji, tak że gubisz swoją przejrzystość, wtedy wydaj okrzyk PHAT. Krzycz PHAT tak długo, aż pojawi się trochę przestrzeni, a potem znowu rozluźnij się w praktyce integracji. To przypomina nieco praktykę czod, ponieważ naprawdę nie ma dla nas gorszych demonów niż te podstępne, pojawiające się wrażenia i odczucia, które nazywamy sobą. W tej praktyce niszczenia zaciemnień powinniśmy być dość bezlitośni, ponieważ pomieszanie nie będzie miało litości dla nas. To jest taktyka zaskoczenia, i musicie praktykować do momentu, kiedy doświadczycie jak PHAT powstaje samoistnie, bez oddzielenia podmiotu, obiektu, intencji i działania.

Funkcja inicjacji

Cztery inicjacje w praktyce Dużego Rigdzina, mają na celu rozwinięcie w nas zdolności rozpoznania natury własnego umysłu. Ogólnie rzecz biorąc, kiedy guru udziela inicjacji, staramy się zrelaksować nasz umysł, aby mógł się stopić z umysłem guru, guru także relaksuje swój umysł i dzięki temu dwa umysły się łączą; mamy wtedy bezpośrednie połączenie czy też przekaz.

Chociaż metoda jest tantryczna, nie ma między nią a poglądem dzogczen faktycznej różnicy dzogczen, ponieważ kiedy zjednoczyłeś swój umysł z guru, jest większa szansa, że rozpoznasz naturę własnego umysłu. A raz rozpoznane, doświadczenie to od niczego nie zależy.

W tradycji ningmapy poruszamy się pomiędzy tantrą a dzogczen. Na ścieżce tantry wykorzystuje się zależności by osiągnąć przekształcenie. Na przykład w Dużym Rigdzinie mówimy: „Obym we wszystkich przyszłych żywotach był z tobą. Obym pozostawał w twojej mandali. Obym był blisko ciebie. Proszę, utrzymuj mnie przy sobie”. Na ścieżce dzogczen zmierzamy do wyzwolenia, w którym tracimy jakąkolwiek zależność i rozpoznajemy, że umysł, który jest naszą prawdziwą naturą, w ogóle na niczym się nie opiera, ale jest samoistny od początku czasu. W tych dwóch podejściach nie ma jednak tak naprawdę żadnej sprzeczności, ponieważ polegasz na umyśle guru, a umysł guru jest niezrodzony od początku czasu. Twoja zależność staje się zatem ścieżką wyzwolenia.

Medytacja Maczig Labdron

Wizualizujemy ją na niebie przed nami. Jest biała i tańczy. Uśmiecha się. Jest bardzo, bardzo szczęśliwa. Spogląda na nas. Bardzo nas kocha. Modlimy się do niej. Tak bardzo ją kochamy. Ona chce nas ocalić, a my chcemy, by nas ocaliła. Bardzo ważne jest by modlić się z otwartym sercem, z nadzieją, ekscytacją i energią. Kiedy się tak modlimy, promienie światła płyną nieustannie do centrów naszego ciała, mowy i umysłu, i do wszystkich istot. Kiedy otrzymaliśmy cztery inicjacje, to wszystkie przeszkody rozpoznania naturalnego stanu zostały usunięte. Wszystkie istoty otrzymują to piękne światło i oczyszczenie. Promienie światła dotykają także drzew, sadzawek, gór; poprzez jej błogosławieństwo wszystko przekształca się w wymiar światła.

To bardzo ważne, ponieważ dzogczen opiera się na podstawowym poglądzie, że wszystko jest światłem, wszystko jest manifestacją energii. Wykorzystujemy zarówno oddanie płynące z serca, jak i estetyczne spełnienie, by otworzyć tak wiele centrów energii w nas, jak tylko to możliwe, by stać się kompletnie bezbronnym wobec tego wizerunku i móc się z nim całkowicie stopić. Dzięki błogosławieństwu promieni jej światła wszystko zostaje przekształcone w jej naturę, tak, że na końcu możemy sobie wyobrazić, że wszystkie istoty stapiają się z jej ciałem. Potem Maczig Labdron znajduje się nad naszą głową i rozpuszcza się, od stóp w górę i od głowy w dół, w kulę tęczowego światła, które spływa przez czubek naszej głowy aż do serca. Wówczas nasze ciało, które jest teraz zrobione ze światła i zawiera wszystkie istoty i cały wszechświat, samo rozpuszcza się w kulę światła. Światło zamienia się w światło. Wówczas ta kula światła robi się coraz mniejsza, i mniejsza, i mniejsza, aż znika w pustce.

Maczig Labdron

Siła naszego oddania pozwala utrzymać pełną uwagę w odniesieniu do tej bańki, która staje się coraz mniejsza i mniejsza. Przedmiot rozpuszcza się w podmiocie, a podmiot rozpuszcza się w przedmiocie, i w tej niedualnej naturze znikają w podstawowej przestrzeni, i rozluźniamy się w tym stanie. Pozostajemy w nim tak długo, jak to możliwe. Naturalnie jednak mamy to głęboko zakorzenione energetyczne napięcie, o którym mówiłem wcześniej, które i teraz będzie się chciało przejawić. Kiedy tak się rozluźniacie, znów zaczynacie odczuwać tą wibrację pragnienia, by rozszczepić podmiot i przedmiot. To silna skłonność, bo mamy głęboko zakorzenione, wypracowane przez wiele wcieleń przyzwyczajenie do tego nerwowego niepokoju. Nie powinniśmy się zatem dziwić, jeśli nasz umysł stanie się niespokojny. Nie martwcie się tym. Dopóki jesteśmy w stanie rozpoznać „O, to jest energia przeszłości, nadchodzi" to coś zostaje odwrócone. Zostaliście poślubieni Maczig Labdron, a te nadchodzące myśli i odczucia, są niczym dawna kochanka, która nagle dzwoni. Kiedy słyszycie ten głos zaczynacie czuć ...hm. Ale wtedy spoglądacie na swój serdeczny palec, widzicie tą małą złotą obrączkę pustki, więc mówicie: „Dzięki, że zadzwoniłaś, do widzenia", a życie pozostaje proste. Taka jest teoria.

Robimy tą praktykę, by rozpoznać własny umysł. To jest prawdziwy powód. Maczig Labdron niczego od nas nie potrzebuje, a jedyną rzeczą, jaką chcemy dostać od Maczig Labdron to my sami. Ona sama tak naprawdę niczego nam nie daje. Ona daje nam nas samych. Kiedy robimy wizualizację, potrzebujemy sposobu, który ułatwi nam nie popadanie w rozproszenie. Kiedy czujecie się smutni i samotni, możecie śpiewać modlitwę do Maczig Labdron, jak trzylenie dziecko, które straciło matkę, i śpiewa łamiącym się głosem, z rozdartym sercem. Możecie wyobrazić sobie, że zbliża się wasza śmierć,

i musicie odejść całkiem sami, nikt wam nie będzie towarzyszył. W takiej sytuacji obecność Maczig Labdron jest bardzo krzepiąca. Aby pogłębić praktykę, używajcie całej gamy swoich uczuć.

Ogólnie rzecz biorąc odczucie desperacji podczas modlitwy jest bardzo pomocne. Jeśli zdajesz sobie sprawę z twojej faktycznej sytuacji w samsarze, to łatwo o desperację. Spoczywanie na laurach to wielka przeszkoda w dharmie. Słowa uspokojenia nie wystarczą, tylko twoje własne doświadczenie może tu coś zmienić. Oddanie przekształca napięcia związane z niepokojem, które blokują nasze kanały energetyczne i wiatry (prana) w swobodny przepływ ekscytacji, w miarę jak prana zbiera się w czakrze pępka, wchodzi w kanał centralny, co pozwala na rozpuszczenie w przestrzeni. Tak samo jak w chwili orgazmu: im silniejsze podniecenie i napięcie, które je poprzedza, im większe skupienie uwagi, tym większa ulga i pełniejszy okres pustki, następujący po spełnieniu.

Modlitwa to nie zabiegi kosmetyczne, ale metoda przekształcenia siebie samego. Im silniejszy masz kontakt z własnym zagubieniem, lękiem, niepokojem, tym bardziej otwierasz się na możliwość przekroczenia tych stanów. Kiedy się modlimy w taki sposób, to chcemy, by Maczig Labdron była naszym jedynym obiektem uwagi. Jeśli chcesz, możesz sobie wyobrażać, że wszystko zostało oczyszczone poprzez promienie światła. Istnieją tylko dwie rzeczy: my sami i ona, a między nami potężna energia.

Następnie Maczig Labdron powoli przemieszcza się nad twoją głowę. Wypełnia ją energia. Ciebie również wypełnia energia. Ona zaczyna się zmniejszać, od stóp w górę i od głowy w dół, aż rozpuści się w małą bańkę światła. To mniej złożona manifestacja niż thigle, to świetlista pusta sfera, energia dharmakaji. Bańka osiada na szczycie twojej głowy i spływa

w dół do serca. Twoje ciało również rozpuszcza się w bańkę światła. Światło wpływa zatem do światła. Twoja uwaga nie koncentruje się dłużej na bańce światła jako na czymś oddzielnym od ciebie, ponieważ bańka światła jest jedyną rzeczą, jaka pozostała. Twoja uwaga i bańka światła łączą się w tym samym punkcie, ty jesteś w nim, a wówczas, staje się on mniejszy, i mniejszy i mniejszy. Kiedy tak stopniowo maleje, czujesz się bardzo dziwnie, ponieważ to, co się dzieje, jest tak zupełnie inne od naszych wszystkich zwyczajnych doświadczeń. Właśnie to jest podstawowa natura.

Kiedy pojawiają się myśli, i mamy odczucie, że to my myślimy myśl, myślący i myśl mają tą samą podstawę. Jeśli się rozluźnimy, nasza świadomość stapia się z podstawą, tak że zdajemy sobie sprawę że „O, myślę, to jest myśl, którą myślę, ale nie jestem tym »ja«, które myśli". Taki stan pojawia się, gdy jest klarowność wolna od chwytania i dzielenia na rzeczy. To bezpośrednie doświadczenie, którego słowa nie mogą oddać, ponieważ nie jest zbudowane z pojęć. I bynajmniej nie przestajesz mieć poczucia siebie. Poczucie siebie jest jednak jednym z aspektów powstawania zjawisk. Teraz jednak twoja świadomość jest stopiona z podstawą tych zjawisk. Na końcu medytacji możesz więc wstać i pospacerować. Ale gdzie właściwie spacerujesz? Kim jest ten, który spaceruje?

༢༡
Strofa 21
Sedno sprawy

ལོག་ན་མེད་དོ་རང་གི་རྟོག༔
རང་སེམས་ཀུན་བཟང་རང་ཞལ་མཇལ༔
མ་རྟོགས་ལོག་རྟོགས་རང་གར་འཁྲུལ༔
འཁྲུལ་རྟོག་གང་ཤར་བདག་ཏུ་བཟུང༔

„Nie ma innej drogi jak zrozumienie siebie. Rozpoznając swój umysł jako Samantabhadrę zobaczysz własną twarz. Jeśli nie doświadczasz tego bezpośrednio, uwikłasz się w myśli, będziesz się identyfikował z każdą powstającą pomieszaną myślą".

We wszystkich naukach dharmy chodzi o przebudzenie się z niewiedzy. Najbardziej bezpośrednią metodą jest bezpośrednie doświadczanie własnego naturalnego stanu. Jest on naturą oświecenia, niezależnie od tego, czy osiąga się go przez długą czy krótką ścieżkę. Tekst podkreśla, że jest to sedno znaczenia. Bezpośrednio wejść w natychmiastową obecność oznacza doświadczyć nieoddzielności od Samantabhadry, pierwotnego

buddy, niezmiennej podstawy. Aby zobaczyć własną twarz, musisz przestać próbować widzieć siebie jako obiekt. Zobaczyć własną twarz znaczy rozpoznać wolność bycia poza przywłaszczeniem – szczególnie przez samego siebie. Zagubienie powodują własne myśli. Kiedy ufamy myślom, tracimy podstawę, a mimo to nie możemy zatrzymać myśli. Rozluźnij utożsamianie się z myślami, a przestrzeń znów będzie obecna.

Następna linijka stwierdza: „Jeśli nie jest to urzeczywistniane, uwikłasz się w fałszywe myśli i będziesz się identyfikował z każdą powstającą, błędną myślą". Jedna podstawa ma dwie ścieżki, nirwanę i samsarę. Są nieoddzielne, ponieważ posiadają jedną podstawę. Jeśli jednak pójdziesz jedną ścieżką, nie możesz jednocześnie iść drugą. Nie możesz rozpoznawać podstawy, przebudzić się w podstawowej naturze nieskończonej otwartości i jednocześnie pozostawać uśpionym, nie widząc jej. Dlatego tekst podkreśla, że mały błąd ma opłakane skutki, bo jeśli nie jesteś przytomny, obecny, to jesteś nieprzytomny, nieobecny, śpisz, pozostajesz w błędzie. A skoro tkwisz w błędzie, popełnisz więcej błędów, utożsamiając się z różnymi powstającymi myślami, reagując na każdy postrzegany obiekt, i ostatecznie miotasz się wydany na pastwę okoliczności, gromadząc uwarunkowania i karmę, pogrążasz się w ciemności, choć myślisz, że zbliżasz się do światła. Trzeba się skupić na istocie sprawy, bo życie jest krótkie, a samsara nie ma początku ani końca.

༢༢
Strofa 22
Wiecznie zajęty zagubieniem

ང་དང་བདག་ཏུ་བཟུང་བྱས་ནས༔
ཕྱི་ནང་བརྟན་གཡོ་ཐམས་ཅད་ཀུན༔
སྣང་ཚ་དངོས་པོར་བདེན་པར་མཐོང༔
སོ་སོར་མིང་བཏགས་མཚན་ཉིད་བགྲངས༔

„Polegając na pojęciach »ja« i »moje«, wszystkie zjawiska, zewnętrzne (w świecie) czy wewnętrzne (w naszym umyśle), stabilne (niebo, ziemia), czy ruchome (rzeki, wodospady), wszystko, co się pojawia, odbieramy jako realnie istniejące byty. Każda rzecz jest nazywana i etykietowana, posiada zestaw cech”.

W tej samej chwili, w której gubimy obecność, pojawia się dualizm niewiedzy. W ramach naszego podstawowego wzorca doświadczania, czyli poczucia „ja i inni”, gwałtownie nazywamy i określamy wszystko, co się pojawia, jako oddzielne, autonomiczne byty. Kiedy zaczyna działać ten drugi etap

niewiedzy, umysł ma mnóstwo rzeczy, w których uczestniczy, tak że może być zajęty życie za życiem, nie zdając sobie sprawy z faktu generowania karmy. To, co w samarze wydaje się przejrzystością – wiedza o rzeczach, o szczegółach i różnicach – jest tak naprawdę kolejną zasłoną nad jedynym przejściem do przebudzenia. Żadna z tych rzeczy nawet się nie narodziła; niczym odbicia w lustrze, niczym miraże, są tam i jednocześnie ich nie ma. Puste zjawiska nie mają mocy – to umysł, nasz umysł, który się gubi, nie rozpoznaje, co się naprawdę dzieje.

༢༣
Strofa 23
Zwykły fliper

སྣང་བས་སྣང་བ་ཕྱི་ཡི་ཡུལ༔
དེ་ལ་དཔྱོད་པས་བདག་གིར་བཟུང༔
རྣམ་རྟོག་འགྱུ་འཕྲོ་ཕྲ་རགས་ལས༔
གང་ཤར་གང་དྲན་རྗེས་སུ་འབྲང༔

„Cokolwiek się pojawia, uznajemy za część rozmaitych zewnętrznych obiektów. Wtedy oceniamy je i stwierdzamy, że naprawdę istnieją. Wciąż pojawiają się subtelne lub natrętne myśli, a my podążamy za wszystkim co się pojawia, wszystkim, co się przypomni”.

Nasze poczucie siebie, bycia mną i innymi, jest przeładowane wartościami, wspomnieniami, sympatiami i antypatiami. Kiedy postrzegamy zjawiska, wydają się mieć w sobie własną wartość. Jeśli nie lubimy ryb, czujemy, że „ryby są okropne”. A fakt, że inni ludzie lubią jeść ryby, nie ma wpływu na nasze doświadczenie niesmaku. Nasze doświadczenie jest takie,

By .indd 126 05-06-02, 20:12

jakby negatywna właściwość przebywała w obiekcie, którego nie lubimy. Zamieszkując złożony świat miliardów przedmiotów nieustannie wydajemy sądy. Wszystkie obiekty w naszym życiu mają przypisane sobie wartości, które mogą się zmieniać stosownie do naszego nastroju, stanu zdrowia, zapracowania itp. Dlatego nasze umysły są nieustannie zajęte badaniem przeszłych wydarzeń, próbami ich uporządkowania, nadania sensu temu, co się pojawiło. Z tego rozwijamy uprzedzenia, przekonania, nadzieje i lęki. Spoglądamy w przyszłość planując, próbując przewidzieć obrót spraw, aby chronić nasze interesy. Ale oczywiście nie dostrzegamy, że nie jesteśmy tak racjonalni, jak nam się wydaje. Nie widzimy, że to, czego doświadczamy jako percepcji, to w dużej mierze projekcja i interpretacja. Nawet nie uświadamiamy sobie ciągłego hałasu w tle naszego umysłu, nieustającego przepływu myśli i fantazji.

Przez większość czasu zlewamy się z naszymi psychicznymi zjawiskami, ale tego nie rozpoznajemy. Schwytani w stany rozproszenia, polegamy na automatycznych funkcjach pilota naszego mózgu, by czuć się bezpiecznie. Idziemy, prowadzimy samochód, będąc jednocześnie bardzo daleko, schwytani w sny na jawie naszego ego. Tylko kiedy próbujemy medytować, możemy rozpoznać, jak niewiele mamy kontroli nad tym, co nazywamy sobą. Ja z pewnością nie jestem tym, który mnie stwarza. „Ja" jestem wciągnięty przez myśli, odczucia, wrażenia, które rozpoznaję dopiero wtedy, i to tylko częściowo, gdy doprowadzą mnie tam, dokąd zmierzają.

W dżungli samsary zjawiska nigdy nie ustają. Nie ma żadnej przerwy między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, i burzliwą wymianą między wewnętrznymi myślami a wydarzeniami na zewnątrz. „Ja", „mnie" i „moje" są miotane niczym korki na falach. Nie da się z tego wydostać na poziomie „ja".

Nie ma sposobu na obmyślenie sobie wyjścia z samsary. Nawet myśli w rodzaju, że wszystko jest puste, albo wszystko jest Padmasambhawą, albo że jest czyste od samego początku, nie pomogą, bo żadna myśl nie może otworzyć bramy do przebudzenia. Ten klucz nie ma kształtu rzeczy; nie jest myślą, uczuciem czy wrażeniem. Nie jest to coś zewnętrznego czy wewnętrznego. Kluczem jest nasza własna natura, jacy jesteśmy od samego początku, prości, surowi, nadzy, nieskomplikowani, wolni od wszelkich wytworów.

༢༤

Strofa 24
Błąd skupiania się na obiektach

འཁྲུལ་བས་འཁྲུལ་བ་རྩ་གདར་བཅད༔
མེད་པ་ལ་ཡང་ཡོད་པར་བཟུང༔
རྟགས་ཙམ་རྟོགས་ན་ཆེད་དུ་འཛིན༔
དེ་དག་ཉམས་ལེན་མ་ཡིན་ཏེ༔
བསྒོམ་གྱི་གནད་མཚང་མཐོང་བ་མིན༔

„Niektórzy ludzie usiłują za pomocą pomieszania odciąć jego korzeń. Wierzą w istnienie tego, co nie istnieje, i sądzą, że bardzo ważne jest zrozumienie znaczenia obiektów. To nie jest sposób praktyki, a raczej sposób nie dostrzegania błędów we własnej medytacji".

To jest trochę techniczne. Kiedy ludzie próbują użyć pomieszania, by zakończyć pomieszanie, to używają metod samsary, by wydostać się z samsary. Myślący i myśl rodzą się w tej samej chwili. Poprzez myślenie o myśleniu, które wyma-

ga opierania się na myślach, nie jest możliwe uwolnienie się od władzy myśli. To jak picie słonej wody, gdy chce nam się pić. Doznajesz chwilowej ulgi, ale po chwili sól jeszcze zwiększa twoje pragnienie. Rozwiązaniem nie będą owoce pomieszania, dlatego spoglądaj w umysł, a nie na obiekty, które dla niego lub w nim powstają. Jeśli skupisz się na wyzwalaniu obiektów, to obiektów jest nieskończenie wiele, więc będziesz miał nieskończenie wiele pracy do wykonania, by się upewnić, że wyzwalasz obiekty. Jeśli jednak koncentrujesz się na własnej obecności, to przez pozostawanie w praktyce, przez pozostawanie bardzo blisko tego, kto poznaje, kto myśli, kto marzy, wszystkiego, co się pojawia, wszelkie obiekty automatycznie wyzwolą się same, a ciągłość obecności nigdy nie zostanie przerwana.

Kiedy tracimy bezpośrednie połączenie ze obecnością, angażujemy się w wiele myśli i odczuć, a te nie mają końca. Wydaje się, że przychodzą z zewsząd, nachodzą nas, nad nami, z tyłu nas, poza nami. Jasne, że wtedy w naszej medytacji i w zwykłym życiu będzie się zdarzać, że zgubimy poczucie obecności, zagubimy się w codziennej wielości rzeczy. Jeśli wówczas będziemy się starali uporządkować wszystkie powstające obiekty, to staniemy się bardzo zajęci. Małe dziecko, które zgubiło matkę w supermarkecie, będzie niespokojnie podbiegało do każdej osoby wołając „mama, mama, mama", coraz bardziej rozgorączkowane i zagubione, a jego energia zacznie się gotować. Dziecko w swoim niepokoju utraciło zaufanie, że matka będzie w stanie je odnaleźć. Ale w tych praktykach nigmapy mamy wiele zaufania do matki, natury własnego umysłu, więc jeśli stracimy własną obecność, wszystko, co musimy zrobić to być spokojnym, a ciągłość obecności sama się odnajdzie, bez potrzeby histerycznych działań.

Jeśli masz depresję, albo nawet myśli samobójcze, nie musisz iść do psychiatry, nie potrzebujesz porządkować żadnych problemów, musisz tylko skupić uwagę na tym, kto ma samobójcze myśli. Jeśli jesteś bardzo niespokojny, masz atak panicznego lęku, i myślisz, że zemdlejesz na ulicy, to także nie musisz iść do psychologa. Wszystko, co musisz zrobić, to pozostać z tym, kto czuje lęk. W każdym momencie i sytuacji nie porzucaj siebie.

Podstawową instrukcją jest nie gnać za obiektami. Rozluźnij się. Rozluźnij w wydechu. Rób to raz za razem. Myśli, obiekty, impulsy, będą się pojawiać i przemijać. Jeśli wydaje się, że pozostają, że dominują nad tobą i przejmują kontrolę, to rozluźnij się jeszcze bardziej. Nie podążaj z obiektem, nie usiłuj mu się opierać. Po prostu się rozluźnij i powróć do doświadczenia natychmiastowej obecności, obecności, która jest zawsze, której nie potrzeba konstruować ani rozwijać.

Naturalnie jest to trudne. Jesteśmy tak bardzo uzależnieni od obiektów – żeby się podkręcić potrzebujemy kawy, żeby się uspokoić potrzebujemy alkoholu, żeby czuć się bezpiecznie potrzebny nam majątek itd., itp. więc bardzo niepokojące wydaje się pozwolenie, aby poleganie na obiektach odeszło, i skupienie na niezrodzonej obecności. A właśnie to jest podstawą wyzwolenia. Kiedy, wskutek siły przyczyn i uwarunkowań, nie jesteśmy w stanie tego robić, potrzebujemy odpowiednich antidotów: dharmy, banków, psychiatrów, supermarketów itp. Wyobrażanie sobie, że się pozostaje w stanie dzogczen, podczas gdy jest się całkowicie uwikłanym, to głupota. Dla joginów jest jednak bardzo ważne, by mieć wiarę w nauki i praktykę, i nie popadać w zależność od natychmiastowej gratyfikacji ze strony obiektów. Świadomość i obecność*

* Zgodnie z dodatkowymi wyjaśnieniami autora, jak również implikacjami płynącymi z filozofii, również zachodniej, consciousness (świadomość) jest

nie są tym samym. Praktykujcie, kiedy wam się dobrze powodzi, kiedy jesteście szczęśliwi, aby w ciężkich chwilach z własnego doświadczenia wiedzieć, że prawdziwym schronieniem jest obecność, a nie świadomość skupiona na obiekcie.

Zasadniczo nie ma powodu, dla którego ta medytacja miałaby się kiedyś skończyć, gdyż naturalny stan trwa bez żadnego wysiłku. Nasza obecność w nim kończy się dopiero wtedy, kiedy zaczynamy się wysilać. Przestańcie zatem podejmować wysiłki, zaufajcie, rozluźnijcie się, a będziecie obecni całkowicie swobodnie.

---

zawsze związana z obiektem, podczas gdy awarness (obecność) jest sama w sobie czystą przytomnością. Świadomość jest związana z indywidualnością jednostki, z jej karmą, doświadczeniami, cechami – mówimy o „strumieniu świadomości". Obecność jest natomiast kontemplacją każdej chwili i nie wiąże się z konkretnymi cechami. W całym tekście stosujemy konsekwentnie te dwa terminy, podobnie jak w angielskim oryginale (przp. tłum).

༢༥

Strofa 25
Wielkie spełnienie

དོན་ལ་རྣམ་རྟོག་ཤར་བ་མ་བཅོས་ལྷོད༔
གང་ཤར་ངོ་བོ་བསྐྱང་བའི་སེམས་ཉིད་འདི༔
མ་འོངས་སྔོན་བསུ་འདས་པའི་རྗེས་མི་གཅོད༔
ད་ལྟའི་ཤེས་པ་ཀ་དག་སོ་མའི་ངང༔

„Kiedy pojawiają się myśli dotyczące niezmiennej natury, pozostań zrelaksowany, niczego nie tworząc. Umysł trwa we własnej naturze sam z siebie, cokolwiek się pojawia. Nie wyczekuj tego, co może nadejść, nie próbuj podążać za tym, co odeszło. Trwaj w zawsze świeżym stanie pierwotnie czystej, przytomnej obecności”.

„Kiedy pojawiają się myśli dotyczące niezmiennej natury, pozostań zrelaksowany, niczego nie tworząc”. „Myśli dotyczące niezmiennej natury” to te wszystkie zwyczajne, dualistyczne myśli, jakie tylko możemy mieć. Nie chodzi o zastanawianie się, np.: „Och, teraz jestem buddystą, medytuję. Jakie miał-

bym mieć myśli na temat własnej natury?”. Wszelkie powstające myśli są zawsze związane z niezmienną naturą. Nie mają innego źródła. Myśli dotyczące dharmy może są święte, ale są to tylko święte myśli, a myśli nie są dobre, jeśli za bardzo się na nich polega. Dharmiczne myśli mogą was spętać w równym stopniu, co światowe. Uwikłanie się w myśl nie zależy od jej zawartości, od tego, co się akurat pojawia, ale od jakości struktury, sposobu, w jaki zwykle doświadczamy myśli. Dlatego niezależnie od tego, czy masz święte myśli, które zabiorą cię do nieba, czy okropne myśli, które zabiorą cię do piekła, musisz z nimi postępować tak samo. A postępowanie to pozostawanie rozluźnionym i nie stwarzanie niczego.

„Umysł trwa we własnej naturze sam z siebie, cokolwiek się pojawia”. Jeśli dostrzegamy, że umysł pozostaje we własnej naturze cokolwiek się pojawia, to niezależnie od tego co się pojawia, nie będzie przeszkodą dla naturalnego stanu. Jak mówi Rigdzin Godem w modlitwie Mi rTag rGyud bsul – „Przypomnienie o nietrwałości”: „Umysłu nie tworzą dobre myśli ani nie niszczą złe myśli”. Stanu buddy, oświecenia nie tworzy nagromadzenie dobrych myśli, ani nie traci się go na skutek złych myśli. Ta ścieżka nazywa się Dzogpa Czienpo (rDzogs Pa Chhen Po), dosłownie „wielkie spełnienie”, albo „doskonale pełen”. Oznacza to, że stan obecności nie wymaga niczego, by go ulepszyć. Możemy więc odpuścić sobie zwykłe chęci, by unikać rzeczy, mogących zniszczyć naszą dobrą sytuację, czy chęci dodania czegoś ekstra, jakichś myśli, odczuć lub zdarzeń, w celu poprawienia naszej dobrej sytuacji. Nasze zwykłe ja, ego, to punkt, który powstaje z natury umysłu. On sam nie jest naturą umysłu. Ego potrzebuje strojów, podczas gdy obecność, ta naturalna obecność, jest całkowicie naga.

„Nie wyczekuj tego, co może nadejść, nie próbuj podążać za tym, co odeszło. Trwaj w zawsze świeżym stanie pierwot-

nie czystej, przytomnej obecności". Na początku próbujemy to robić, siedząc na poduszce medytacyjnej, aby rozwinąć przenikliwość (klarowność). Celem jest jednak bycie zdolnym do przeniesienia tego poglądu w zwykłe światowe działania. Unikając rozproszenia przeszłością czy przyszłością, pozostajemy w naszej fenomenologicznej uwadze, obecni w tym, co się pojawia. Pozwala to na precyzyjną wrażliwość wobec pojawiających się w życiu sytuacji. Wrażliwe reagowanie jest świeże, powstaje jednocześnie z polem doświadczenia, w przeciwieństwie do karmicznych impulsów i nawykowych wzorców reagowania. Tą spontaniczność określa się jako lhyndrup (Lhun Grub), „bezwysiłkowo powstający" lub „cudownie pojawiający się". Dzięki zaufaniu, że otwartość dostarczy odpowiedzi na każdy moment, zmniejsza się napięcie, które jest dla ego paliwem nerwowego „skanowania" przyszłości i sztywnych, obronnych zastosowań wysłużonych przekonań.

Na przykład tutaj, na naszym odosobnieniu, kiedy chcemy coś zjeść, to jedzenie bierzemy z dużych garnków i nakładamy na talerz. Sami decydujemy, ile sobie nałożyć. Jeśli nie chcemy głodować, to musimy coś jeść. W jakiś sposób jedzenie musi się znaleźć na naszym talerzu. Jak przenieść atmosferę medytacji na proces nakładania jedzenia na talerz? Najprościej jest być po prostu obecnym we własnym ciele, bo wówczas wiesz, jak bardzo jesteś głodny. Twój głód powie ci, ile jedzenia powinieneś sobie nałożyć. I tak powinniśmy funkcjonować przez cały czas, we wszystkich sytuacjach. Im bardziej uważni jesteśmy, co jest faktycznym związkiem z polem zjawisk, tym lepiej dostrojone będą nasze odpowiedzi na to, co się pojawia. Jeśli nie będziemy obecni w ciele, to nałożymy sobie jedzenia nie adekwatnie do potrzeb, ale według naszych myśli i uczuć. Możemy mieć wyobrażenie na temat idealnej wagi, i starając się sprostać temu wyobrażeniu, staniemy się anorektyczni. Mo-

żemy też jeść, aby zaspokoić emocjonalne potrzeby, pragnienie miłości, czy głęboki lęk, i popaść w bulimię.

To łatwe, jeśli cztery podstawowe aktywności czyli chodzenie, siedzenie, jedzenie i spanie, wykonujemy choćby z minimum podstawowej obecności. Kiedy chodzisz, to się nie przewracasz. Kiedy siedzisz, nie podskakujesz. Kiedy jesz, to nie głodzisz się ani nie obżerasz. Kiedy śpisz, to śpisz, i jest jakaś obecność we śnie. Wymagania, jakie się nam stawia pomiędzy narodzinami a śmiercią nie są zbyt wygórowane. To my sami, poprzez konstrukcje naszego własnego myślenia i koncepcji, stawiamy sobie mnóstwo wymagań: „Powinienem wyglądać tak" albo „Powinienem być taki", „Muszę zadowolić tych ludzi". Wykonujemy wiele dodatkowych aktywności, a wszystkie one generują karmę.

༢༦

Strofa 26
Przebywaj naturalnie

བར་སྣང་རླུང་དང་རི་གཟར་འབབ་ཆུ་བཞིན༔
འཁྲུལ་བའི་རྣམ་རྟོག་བཀག་པས་མི་ཐུབ་ཅིང༔
ཅི་ཤར་གང་ཤར་རིག་སྟོང་ངོ་བོ་སྐྱོངས༔

> „Nie można zatrzymać strumienia wprowadzających w błąd myśli, tak jak nie można powstrzymać wiatru czy górskiego wodospadu. Dlatego we wszystkim, co się pojawia i bez względu na to, jak się pojawia, utrzymuj naturalny stan otwartej obecności".

„Nie można zatrzymać strumienia wprowadzających w błąd myśli, tak jak nie można powstrzymać wiatru czy górskiego wodospadu". Jednym z wielkich błędów, jakie można popełnić w medytacji, jest opaczne rozumienie znaczenia spokoju i ciszy. Jeśli spokój utożsamia się z brakiem myśli, jest to wówczas stan, w którym nic się nie dzieje – nieobecność zja-

wisk. To najwyższy stan w samsarze, najsubtelniejsza bezforemna medytacja – ale to nadal samsara, więc kiedy wyczerpią się przyczyny, które wytworzyły tę sytuację, jogin znów stanie wobec myśli i doświadczeń, brutalnie skonfrontuje się ze swoimi ograniczeniami. Myśli nie są wrogami, obiekty nie są wrogami. Problem nie leży w zjawiskach jako takich, ale w naszym do nich przywiązaniu jako do prawdziwych, osobnych bytów. Są dwa aspekty umysłu: spokój i ruch, żaden z nich nie jest lepszy od drugiego; obydwa wymagają bycia obecnym. Nie można powstrzymać zjawisk, myśli, odczuć i wrażeń. Kontrola jest złudzeniem. I znów jest to wbrew intuicjom ego. Aby utrzymać własne poczucie niezwykłej wartości, by zachować przesłanie, którego wyuczyło się w domu, w szkole i w życiu, to ego, ego każdego z nas, czuje potrzebę kontrolowania tego, co się wydarza. To jest zasadniczy błąd, kluczowy moment zboczenia z właściwej drogi – wyobrażanie sobie, że to, czego nie da się kontrolować, może być pod kontrolą.

Zadanie polega na zachowaniu obecności, trwaniu w otwartości, która przyjmuje wszystkie zjawiska, ale bez nadziei i lęków wobec nich. W dzogczen szczególnie interesuje nas nie to, co się przejawia, ale jak to się wyzwala. Bez lgnięcia, bez chwytania, bez cofania się, aby oddzielić złe rzeczy z przeszłości, bez wybiegania w przód, aby usiłować kontrolować świat, pozostajemy po prostu otwarci i zrelaksowani, pozwalamy, by każda chwila mijała swobodnie, bez przywiązania, tak że następna chwila ma dla siebie nową przestrzeń. Jeśli zamierzasz prowadzić zwykłe życie, ograniczenia będą jego częścią. Jeśli masz pracę, i musisz się w niej stawić na czas, to zegarek i kalendarz, do których musisz się stosować, nie są wrogami. Zegarek nie zagraża wolności. To po prostu coś, co się pojawia. Jeśli prowadzisz z kimś życie, albo robicie dzieci, to są obowiązki i odpowiedzialność, którą trzeba ponieść. Te obowiązki nie są wrogami dzogczen.

By .indd 138 05-06-02, 20:12

W tekście zostało powiedziane: „Dlatego we wszystkim, co się pojawia, bez względu na to, jak się pojawia, utrzymuj naturalny stan otwartej obecności”. To znaczy, że musimy dopracować się ogromnego żołądka, by móc strawić całość naszego życia. Nie chcemy być wybredni, zjadać tylko niektóre rzeczy z talerza, a resztę zostawiać. Oczywiście, musimy dokonywać wyborów. Jednak ten, który wybiera, jest zjawiskiem pojawiającym się w odpowiedzi na coś, a jego naturą jest obecność. Pod kontrolą ego nasze subiektywne wybory są nastawione na obronę lub pobłażanie sobie. Jeśli natomiast subiektywność jest zintegrowana z otwartą obecnością, to wybory będą lekkie, nie przeciążone błędnym przekonaniem, że odpowiedź leży w obiekcie. Żyjemy z otwartymi oczami, uszami i otwartym sercem, akceptując kształt, jaki przybrało nasze życie. Jeśli tak robimy, zwykła sytuacja przejawi się jako naturalne promieniowanie umysłu.

༢༧

Strofa 27
Pomieszanie rozwiązuje się samo

འཁྲུལ་བ་མེད་པར་རང་ས་ཟིན་པའི་ཚེ༔
དཔེར་ན་ཆུ་བོའི་ཆུ་ཀླབ་རྒྱ་མཚོའི་ཀློང༔
རང་སར་ཞིག་བཞིན་ཀློ་ཡིས་མ་བཙོས་པར༔

„Kiedy jest się w stanie pozostawać na swoim miejscu, wolnym od pomieszania, jest się niczym rzeka, co wpłynęła do oceanu. Myśli wyzwalają się same, więc nie ma potrzeby szukania sprytnych rozwiązań".

Skoro mamy ciało, to zawsze są z nim jakieś problemy. Jeśli jesteśmy w jakimś związku, zawsze pojawią się problemy ze związkiem. Cokolwiek chcecie zrobić w swoim życiu, nieodmiennie napotykacie jakieś trudności. Tak się rzeczy mają. Nie powinno nas to dziwić. W tekście stwierdza się „Myśli same, w swoim czasie ustają, więc nie ma potrzeby szukania wymyślnych rozwiązań". Wszyscy lamowie, jakich kiedykolwiek spotkałem, mieli w życiu problemy. Problemy z relacjami, problemy z uczniami, z własnymi dziećmi. Rzecz

w tym, *jak* z tymi problemami potrafią żyć: nie zaprzeczają, że je mają, nie robią z nich jednak wielkiej sprawy, ponieważ problemy są czymś normalnym. Nie powinno nas dziwić, że mamy problemy.

Jedynym rozwiązaniem wszystkich problemów jest trwanie na swoim miejscu i ufanie, że wszystkie zjawiska przemijają. Cała manifestacja jest nietrwała. To przywiązanie, pożądanie i niecierpliwość skłaniają nas do szukania szczególnych rozwiązań, odpowiedzi, które pozwolą nam przeżywać życie na własnych warunkach. Ale te krótkoterminowe rozwiązania nie dają prawdziwej wolności, ponieważ coraz dalej i dalej zapędzają nas w dualność wiary w rzeczywistość rzeczy. Cała manifestacja, wszystko co „dobre" czy „złe", powstaje w otwartości podstawowej natury i do niej powraca.

Zwykle sądzimy, że myśli dokądś prowadzą. Nawet jeśli mamy bardzo nieproduktywne formy myślenia, takie jak nawykowe zamartwianie się, jesteśmy zazwyczaj przekonani, że przerabianie wciąż na nowo tej samej kwestii dostarczy nam w końcu jakiejś nowej perspektywy. Teraz jednak, zamiast podążać za treścią myśli, która wydaje się tak fascynująca, skupmy się raczej na sposobie, w jaki myślimy. Okazuje się, że musimy wciąż na nowo o czymś myśleć, ponieważ pierwsza myśl, jaką mieliśmy, już odeszła, podobnie druga, i tak dalej. Powtarzające się myśli utrzymują ten obiekt/obraz przy życiu, tak jakby istniał sam z siebie, a nie był produktem ubocznym strumienia myśli. Każda z myśli musi zostać zastąpiona przez następną, ponieważ one wciąż znikają. Są nietrwałe – bez najmniejszego wysiłku z naszej strony samoistnie znikają. To jest samoistne wyzwalanie się myślenia – a przez rozszerzenie tej zasady możemy doświadczać samoistnego wyzwalania wszystkich idei, wszystkich zjawisk. To ego pracuje nad recyklingiem idei, kompulsywnym powtarzaniem, ponownym odgrywaniem,

przeniesieniem itd., które stwarza złudzenie istnienia ciągłości czegoś, co w istocie jest chwilowe.

Prawdziwe doświadczenie tego, a zwłaszcza żywe doświadczenie nietrwałej natury wszystkich pojawiających się zjawisk, z których konstruujemy poczucie siebie, pozwala na „puszczenie", a wówczas ruch, który może powstawać i przemijać, ujawnia spokój, który się nigdy nie zmienia. Ten spokój to podstawowa natura umysłu, nieuchwytna, nie jest obiektem ani rzeczą, niezakłócona żadnym ze zjawisk, rozluźniona, otwarta, niewzbraniająca się i przyjmująca wszystkie zjawiska w ich przychodzeniu i odchodzeniu.

༢༨

Strofa 28
Zawsze już obecna

གཞི་མེད་རྩ་བྲལ་གནས་ལུགས་ངོ་བོས་སྟོང༔
གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་མ་བཅོས་རིག་པའི་གཤིས༔

„Bez podstawy (niewiedzy), pozbawiony jakichkolwiek korzeni (klesia), naturalny stan jest sam w sobie pusty. Klarowność i pustka są zjednoczone jako nie-wytworzona jakość obecności.

Ta strofa raz jeszcze podkreśla, że naturalny stan nie jest utwierdzony jakimś korzeniem, czy substancjonalną podstawą. Nie ma bazy, nie istnieje niezależnie jako osobny byt, i właśnie dlatego przejrzystość czy też iluminacja oraz pustka są jednym w procesie noetycznego istnienia.

Nudan Dordże stwierdził to już kilka razy, ale powtarza raz za razem przyjmując nieco inną perspektywę, by wyjaśnić tą podstawową kwestię, że jeśli moment twojego działania, twoje odczucie siebie, w miarę jak wchodzisz w relację ze światem, wydaje się opierać na czymś, to znak, że już jesteś schwytany.

Celem tej instrukcji jest danie ci podstawy do zaufania, że umysł jest czysty od samego początku. Nie możesz oczyścić czegoś, co jest już czyste, więc nie marnuj na to czasu. To, co zawsze czyste, jest poza splamieniami, porzuć więc przepełniony poczuciem winy niepokój, że jesteś pełen niewiedzy i grzechu. Praktykuj rozluźnienie w naturalnym stanie, i doświadczaj samoistnego wyzwalania się wszystkich zjawisk. Nie ma wówczas niczego do oczyszczenia, manifestacja ujawnia się jako naturalna przejrzystość umysłu, precyzyjna, szczegółowa i pusta.

༢༩
Strofa 29
Daj odetchnąć

གང་ཤར་ངོ་བོ་བསྐྱང་བར་འཛིན་མེད་གློད༔
གནས་ན་ཡུན་རིང་བསྒོམ་དུ་མ་ཡིན་ཏེ༔
གནས་དང་འགྲོ་དང་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་སྐྱོང༔

„W rozpoznawaniu natury wszystkiego, co się pojawia, jest rozluźnienie wolne od chwytania. Jeśli twój umysł staje się stabilny, nie musisz utrzymywać tego za pomocą medytacji. Pozostawaj wolny od podążania za lub powstrzymywania, stabilności albo ruchu”.

Pierwsza linijka tej zwrotki wskazuje, że uwaga skierowana na nietrwałość zjawisk powoduje rozluźnienie tego, który obserwuje. Im wyraźniej widzisz, że nie ma nic do zrobienia, tym bardziej odkrywasz, że jesteś rozluźniony. Z tego wynika druga linijka, ponieważ jeśli jest rozluźnienie osadzenie w otwartości, odczucie przestrzenności, niezachwiane poczucie obecności, niezakłócone przez zmiany w przepływie zjawisk, to nie ma potrzeby podejmowania form medy-

tacji opartych na wysiłku. Trzecia linijka stwierdza: nie ingeruj w przepływ doświadczeń – nie kontroluj siebie, innych, te metody prowadzą jedynie do uwikłania.

Garab Dordże przedstawił podstawy dzogczen w słynnych trzech stwierdzeniach:

„Bezpośrednie rozpoznanie własnej natury
Nie pozostawanie w wątpliwościach
Trwanie z ufnością".

Każde z tych stwierdzeń dostarcza wskazówek do medytacji. Weźmy prosty przykład: wyobraźcie sobie, że uczycie się jeździć na rowerze. Na początku staracie się przede wszystkim nie przewrócić i wasze ruchy są zwykle niespokojne, i trochę to trwa, zanim człowiek nauczy się łapać równowagę. Kiedy już lepiej lub gorzej udaje się wam jechać, nadal subtelnie balansujecie ciężarem ciała i pozycją, naciskiem na pedały i kierownicą, aby rower jechał prosto, i jest to nauka utrzymywania równowagi. Wreszcie zaczynacie ufać, że naprawdę potraficie utrzymać równowagę, więc przestajecie wątpić i spinać się z niepokoju, który powoduje wasze rozchybotanie. Później zyskujemy już tyle pewności siebie, że zachowujemy równowagę nawet na ruchliwej ulicy czy wyboistej wiejskiej drodze.

Kiedy pierwszy raz próbujemy wsiąść na rower, albo mieć bezpośrednie doświadczenie umysłu, to może być dość trudne, bo nie potrafimy znaleźć punktu równowagi, rozluźnienia. Rower wciąż się przewraca, a my się zastanawiamy dlaczego i znów wsiadamy, ale ponieważ jesteśmy wytrąceni z równowagi, to znowu upadamy. Rozpoczynamy medytację od razu będąc już wytrąconym z równowagi, niezrównoważonym w swojej energii, w odniesieniu do własnych przeko-

nań, motywacji, a to nie pozwala nam rozluźnić się w poczuciu równowagi.

Możemy odnieść tę metaforę do czterech punktów wymienionych w tekście: podążania i powstrzymywania, stabilności czy ruchu. Jeśli chcesz wsiąść na rower, ale za bardzo się przechylasz w jedną stronę, to nie uchwycisz równowagi. Ale jeśli chcesz zablokować chybotanie hamując pedałami, to również jej nie złapiesz. To samo ze stabilnością: jeśli próbujesz utrzymać rower prosto i tylko na nim siedzieć, przewrócisz się. Jeśli z kolei za bardzo się rozpędzisz, wypadniesz z toru i stracisz równowagę. Wspominając, jak się uczyłeś jeździć na rowerze albo pływać, zapewne przypomnisz sobie, że w pewnym momencie po prostu jakoś zaczęło się to udawać, a ten moment jest nieoddzielny od rozluźnienia. Myślę, że to ważna kwestia, bo kiedy próbujesz rozpoznać naturę umysłu po raz pierwszy, robisz to bardzo aktywnie. Próbujesz coś zrobić. Jeśli masz szczęście, to szybko się zmęczysz, będziesz mniej się starać, pojawi się nieco więcej przestrzeni, i właśnie wtedy nagle się odnajdziesz. Chodzi o to, by nie puszczać za bardzo, tak by nie stracić całej obecności, ale jednocześnie, nie naciskać za mocno, wbrew sobie. Nie ma cudownego sposobu. Nikt za was tego nie zrobi. Ale przez rozluźnianie, obserwowanie siebie, przyglądanie się temu, w jaki sposób jesteśmy uwarunkowani, delikatne i czułe praktykowanie, któregoś dnia odkryjecie, że coś „zaskoczyło" i właśnie o to chodzi.

30

Strofa 30
Łańcuch myśli

ཤར་བའི་དུས་ན་གཅིག་གྲོགས་གཅིག་གིས་བྱེད༔
གྲོལ་བའི་དུས་ན་མཉམ་གྲོལ་ཆོས་ཉིད་ཀློང༔
ཆོས་ཀུན་སྙིང་པོ་མཐར་ཐུག་དེ་ཡོ་ན༔

„Kiedy pojawiają się myśli, wspierają się nawzajem jak łańcuch przyjaciół. Kiedy znikają, znikają jednocześnie w przestrzeni otwartości. Ostateczna natura wszystkich zjawisk jest właśnie tym".

Kiedy powstają myśli, tekst mówi, że się „wspierają jak łańcuch przyjaciół". Dawnymi czasy, kiedy komuś na wsi zapalił się dom, wszyscy biegli z wiadrami gasić ogień. Ludzie ustawiali się w rządku i podawali sobie wiadra z rąk do rąk. Osoba stojąca na początku napełniała wiadra, ten kto był na końcu lał wodę na ogień, ale wszyscy inni uczestniczyli w tym łańcuchu. Oznacza to, że powiązana aktywność powstających myśli podtrzymuje znaczenie intencjonalności i celu. Kiedy cel, który wydawał się tak znaczący, zostaje osiągnięty, łańcuch

rozpuszcza się. „Kiedy znikają, znikają jednakowo w przestrzeni otwartości". Każda kolejna myśl znika w otwartości. Niezależnie od tego, jakie wrażenie wywierają, kiedy powstają, każda tak samo znika.

„Ostateczna natura wszystkich zjawisk jest właśnie tym". Pojedyncza myśl sama w sobie nie ma znaczenia. Myśli muszą odnosić się do siebie wzajemnie, żeby wytworzyć strukturę znaczenia. To tradycyjna buddyjska idea współzależnego powstawania. Jeśli podczas medytacji odkryjesz, że jedna myśl prowadzi do następnej, nie powinieneś być zaskoczony. To właśnie robią myśli – mają automatyczną tendencję do budowania razem struktury znaczenia. Jednak żadna z nich osobno nie ma wrodzonej sobie realności, a struktury, które one wytwarzają, również są pozbawione wrodzonej im realności. Tego właśnie doświadczaliśmy, wykorzystując sylabę PHAT. Używamy PHAT, by wyciąć wyrwę w zwartym szyku myśli. Po tym, jak powiecie PHAT, myśli wracają. Ale wyobraźcie sobie, co by było, gdyby nie wróciły?

Myśli to nie problem. Problem stwarza nasze chwytanie, obciążanie myśli dodatkowym znaczeniem. Myśli są po prostu sposobem manifestacji naturalnej energii umysłu. Zgodnie z tradycyjnym przykładem dharmakaja jest jak słońce, sambhogakaja – jak promieniowanie słońca, a nirmanakaja jak docierające promienie światła i ciepła.

Najważniejsze jest rozpoznanie, że wszystkie doświadczenia, jakie mamy, są po prostu naturalną promiennością umysłu. Nawet jeśli myślimy: „jestem okropną osobą, nie jestem w stanie kochać, nie mogę być kochany", te myśli także są naturalnym promieniowaniem umysłu. A myśl w rodzaju: „Jestem wspaniałą osobą, należy mi się wiele miłości, szacunku i pieniędzy od każdego", także jest naturalnym promieniowaniem umysłu. To bardzo, bardzo ważne. Jeśli wierzysz, że

pewne myśli są dobre, a inne złe, skazujesz siebie na wieczność w samsarze. Myśli same w sobie nie są dobre, ani złe – to ego przypisuje im wartości, stwarzając pozornie wrodzone im różnice. Oczywiście, na poziomie prawdy relatywnej dobro i zło istnieje, ale relatywnie. Nie może istnieć dobro bez zła. Uzupełniają się wzajemnie. Te rozróżnienia nie są prawdą absolutną, a jednak jeśli mamy żyć z ludźmi, lepiej być uprzejmym i pomocnym, a nie samolubnym i chciwym.

༣༡

Strofa 31
Iluzja a etyka

ཚོགས་དྲུག་སྣང་བ་བསླུ་བས་རྗེས་མ་འབྲང༔
སྤྱོད་ལམ་རྣམས་དང་ཉིད་མཚན་འཁོར་ཡུག་ཏུ༔
བྱ་བྱེད་འཁྲུལ་བ་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་བཞིན༔

„Nie podążaj tropem łudzących zjawisk, które pojawiają się poprzez sześć zmysłów. We dnie czy w nocy, jakąkolwiek aktywność wykonujesz, koncepcja robiącego i czynu to iluzja, jak sen czy magia".

Za pośrednictwem sześciu zmysłów dociera do nas wiele rozmaitych rodzajów zjawisk. Mamy świadomości związane z pięcioma organami zmysłów oraz świadomość mentalną, przetwarzającą rezultaty doświadczeń zmysłowych, które opisuje się jako manifestacje złudnych zjawisk. W tantrze, kiedy przyjmujemy schronienie w guru, próbujemy na nim polegać tak bardzo, jak to możliwe, ponieważ czujemy, że on nie oszukuje, że jest w bezpośredniej relacji z czymś znaczącym, pod-

By .indd 151 05-06-02, 20:12

czas gdy zjawiska, które powstają poprzez nasze własne doświadczenie są zwykle dość złudne i oszukańcze.

Nie ma większego znaczenia, czy doświadczenia same w sobie są 'prawdziwe' czy 'fałszywe'. Głównym powodem, dla którego określa się je jako oszukańcze, jest to, że zasłaniają możliwość rozpoznania natury własnego umysłu. Jak już wcześniej zauważyliśmy, nie są one niczym innym niż własny umysł, gdyż stanowią energetyczne przejawienie jego natury. Oszukują nas jednak, ponieważ postrzegamy je, jakby były naprawdę czymś oddzielnym. Niektórzy z was być może znają malarstwo Rene Magrite'a. Jest taki jeden obraz, który przedstawia bardzo prosto namalowaną fajkę i podpis „To nie jest fajka". Zjawiska powstające w naszych umysłach naprawdę nie istnieją. Zamiast fajki i stwierdzenia „To nie jest fajka", w rzeczywistości nie ma żadnej fajki, ale jest stwierdzenie „To jest fajka" albo „To jest moje życie" , „To są moje stopy" , „To jest mój zegarek". Tak samo kiedy na własne odbicie w lustrze mówimy „to ja" – chociaż jest to tylko odbicie w pustym zwierciadle ważne, by zrozumieć, że oszukańcza natura zjawisk nie tkwi w nich samych . Oszustwo wynika z naszej relacji z nimi. Gdyby naprawdę były tak zwodnicze, musielibyśmy zawsze ich unikać, by zyskać bezpieczeństwo, co by oznaczało działanie w jakiejś wyrwie między samsarą a nirwaną. „We dnie czy w nocy, jakąkolwiek aktywność wykonujesz, koncepcja robiącego i czynu to iluzja, jak sen czy magia". To bardzo interesujące, bo stawia nas w obliczu jednego z bardziej problematycznych wymiarów dzogczen – etyki. Jakie są faktyczne implikacje dla codziennego życia, jeśli powiemy, że koncepcja robiącego i czynu to tylko wprowadzająca w błąd iluzja?

Na jednym poziomie wszystko, co się pojawia, jest iluzją. Oznacza to brak wrodzonego, niezależnego istnienia. Jednocześnie, kiedy pies nasra na wycieraczkę, ktoś to musi po-

sprzątać, ponieważ, mimo, że natura gówna jest iluzją, jeśli w nie wdepniesz, będziesz mieć śmierdzącą iluzję na swojej drogiej stopie. Jak zatem sprzątać po psie, zmywać gary, pomagać dzieciom w lekcjach, stawiać się w pracy punktualnie, jak robić to wszystko w ramach poglądu dzogczen? Jeśli mamy bogatych sponsorów albo rodziców, którzy będą nam fundować, praktyka staje się w miarę prosta. Jednak dla wielu obecnych tu ludzi praktyka dharmy wiąże się z prawdziwym poświęceniem. Ludzie wokół nie otrzymują od nas tyle uwagi, ile by chcieli, wydajemy pieniądze, jest rodzaj presji ze strony otoczenia. Ważne, by szanować naturę naszego wspólnego karmicznego doświadczenia, czyli tego aspektu czy wymiaru bycia taką a nie inną istotą ludzką w tym a nie innym czasie. Wszystkie nasze działania mają konsekwencje, i trzeba zdawać sobie sprawę z tego, kiedy natychmiastowe skutki naszych działań, związane z naszą praktyką dharmy, dotyczą innych ludzi. Możemy starać się utrzymywać widzenie iluzorycznej natury robiącego i czynu, ale to jacy jesteśmy widzą inni ludzie, którzy nie podzielają poglądu, że wszystko jest iluzją. Istnieje więc tutaj rodzaj napięcia między mądrością a współczuciem. Za współczucie możemy uważać poważne traktowanie myśli i odczuć innych ludzi, lub z „wyższego" punktu widzenia współczuciem będzie uświadomienie sobie, że są oni schwytani w ograniczające ich przekonania, a my nie powinniśmy ich potwierdzać swoim działaniem.

W Tybecie byli mnisi i mniszki, ludzie świeccy i jogini, a każda z tych grup praktykowała dharmę w inny sposób. Każdy ze stylów praktyki miał własną specyficzną tradycję kulturową i rządził się określonymi, przejrzystymi zasadami. Mnisi i mniszki mają ślubowania. Ślubowania ubóstwa i celibatu, które zawsze trzeba respektować. W naszych czasach utrzymywanie jakichkolwiek ślubowań stało się bardzo trudne, a wy-

wieranie na kimś presji, by złamał swoje ślubowania, jest zasadniczo niedobre. Ślubowania utrzymywane przez dziesięć, piętnaście lat można złamać zaledwie przez jeden uśmiech. Innym stylem praktyki dharmy jest styl joginów. Wiążą się z tym potężne zobowiązania do poważnego traktowania inicjacji, po której wkracza się w uświęconą przestrzeń mandali. Oznacza to, że przez cały czas należy utrzymywać odczuwanie całego świata jako uświęconego, czyli nie krzywdzenie ludzi, nie wykorzystywanie ich, nie folgowanie sobie. Jeśli wybierasz taką ścieżkę, musisz się nauczyć, czym są naprawdę zobowiązania tantryczne i utrzymywać je. W przeciwnym razie możesz mieć nieustające poczucie, że wszystko, co robisz, wszystko czego chcesz, jest czyste i święte, ale tym, kto to robi, będzie najprawdopodobniej twoje ego.

Cała nauka w świecie ludzi jest przekazywana w sukcesji przekazu. Nasi rodzice przekazują nam to, czego sami się nauczyli, podobnie jak nauczyciele w szkole. Tak samo koledzy na podwórku. Kolega, który daje nam pierwszego papierosa i pokazuje, jak palić, również przynależy do pewnej linii przekazu. Uczenie się z książek wymaga umiejętności, których nabyliśmy w szkole. Zawsze pozostajemy w relacji do innych. Z tego powodu ważny jest szacunek i wdzięczność wobec wszystkich nauczycieli, nawet jeśli nas uczyli źle, albo uczyli nas złych rzeczy – ponieważ tym, co demonstrowali, jest nieoddzielność siebie i innych. Uwewnętrzniamy to, co zostało uzewnętrznione przez innych, a potem my z kolei uzewnętrzniamy to, co zostało przez nas uwewnętrznione. Te fale ukazują pulsowanie współpowstawania tego, co wewnętrzne i zewnętrzne, podmiotu i przedmiotu, mnie i innego, dawania i przyjmowania. Każdy rodzaj wiedzy wiąże się z wyobrażeniem na temat jej stosowania. W przypadku tajemnych nauk, takich jak tantra czy dzogczen, niezbędny jest

żywy przekaz od kogoś, kto nie tylko otrzymał nauki, ale również pozwolenie, by nauczać. Bardzo często nauczyciele upoważniają do nauczania zaledwie jednego czy dwóch spośród swoich uczniów, ponieważ linia wymaga żywej integracji poglądu, medytacji, działania i rezultatu, o ile ma zachować pełnię swojej mocy.

Tybetańska kultura miała tradycyjny charakter, z zachowaniem hierarchii i bardzo precyzyjną choreografią społecznych pozycji i ról. Nasza zachodnia kultura jest pod tym względem zupełnie inna. W Tybecie rzadko kwestionowano pozycję lamów, zachowania wpływowych osób nieczęsto podlegały konfrontacji. Tutaj na zachodzie wszyscy jesteśmy ponosimy odpowiedzialność. Rodzaj zachowania, jaki jesteśmy w stanie tolerować u nauczycieli, różni się bardzo od tego, który dopuszczano w Tybecie. Mamy więc pewne dodatkowe problemy, problemy, które uwydatniają złożoność relacji między prawdą relatywną i absolutną. Z jednej strony, aby móc praktykować, musimy wierzyć, że guru jest buddą. Z drugiej, aby być w porządku jeśli chodzi o podatki, musimy mieć pewność, że pieniądze zbierane na cele religijne, na przykład budowę klasztoru, rzeczywiście zostają na to wydane. Kto jednak ma prawo i/ lub władzę, aby tego dociekać? To są faktyczne problemy – konflikt między pomocną w medytacji siłą idealizacji, a konieczną z etycznego punktu widzenia zdolnością pociągnięcia ludzi do odpowiedzialności. Dharma na zachodzie wymaga innego postępowania zarówno od nauczycieli, jak i uczniów. Jako że pomyłki są nieuniknione, przeprosiny z obu stron chyba nie powinny być zbyt trudne, prawda?

W tradycyjnym ujęciu, mądrość powinna być przestronna niczym niebo, a współczucie precyzyjne jak czubek igły. We współdziałaniu trzech sposobów manifestacji natury: otwartości, promienności i wrażliwego reagowania, ‘ja’ nie jest

bardziej uprzywilejowane niż „inny". Przejawami wrażliwego reagowania są delikatność, czułość i empatia. Ponieważ ich źródłem jest promienność, której przejawami są przejrzystość, spontaniczność i dynamizm, są wolne od potrzeby czy przywiązania. Promienność, mając źródło w otwartości, której przejawem jest czystość, satysfakcja i niezmienność, pozostaje wolna od inflacji czy samoodniesienia. Zintegrowany przepływ tych trzech manifestacji wnosi etykę w każdą chwilę życia. Uprzedmiotowienie, uprzedzenia, przywłaszczenie, wykorzystywanie itd., itp., wyzwalają się samoistnie zanim uwikłają zarówno „ja" jak i „innego".

Sposób naszego energetycznego funkcjonowania wpływa na innych, czy jesteśmy szczęśliwi czy smutni, pełni poczucia beznadziei czy wiary. To nieunikniony aspekt współpowstawania. Dlatego integracja naszego doświadczenia w ramach trzech opisanych powyżej sposobów manifestacji, jest najlepszym sposobem składania najcenniejszej ofiary, ofiarowania otwartości.

Łatwo się pogubić. Ja sam gubię się bardzo często. Odkrywam, że robię rzeczy, które przygnębiają innych, rzeczy, których żałuję. Próbując utrzymać stan otwartości, w którym wina, wstyd i zainteresowanie własnymi działaniami nabierają lekkości i rozluźnienia, a przez to nie przytłaczają następnej chwili, ciągle napotykam trudności wobec jednoczesnej potrzeby wrażliwego reagowania na wpływ moich działań na innych.

Podobnie jak podczas praktyki wyznania i oczyszczenia Dordże Sempa, którą wielokrotnie powtarzamy w Dużym Rigdzinie, możemy zastosować ten pogląd na osobistym gruncie, przepraszając ludzi za błędy, które popełniliśmy i za rzeczy, które zrobiliśmy, a które ich przygnębiały. Nie ma potrzeby długich wyjaśnień i roztrząsania, dlaczego zrobiliśmy to, co zrobiliśmy, ale autentycznego zdawania sobie sprawy z tego,

że żyjąc w takim braku obecności, jak to zwykle robimy, ranimy innych ludzi. I nie chodzi tylko fakt, że krzywdzenie innych jest złe, bo inni są tacy jak my, a sami nie lubimy cierpieć. Kiedy jesteśmy przybici, kiedy się na kogoś gniewamy, kiedy czujemy się poniżeni, zignorowani, albo ktoś zrobi coś takiego, że czujemy zazdrość, to energetycznie się kurczymy, stajemy się ściśnięci, nie jesteśmy rozluźnieni. Niezależnie od tego, czy to napięcie powstaje w nas czy w innych, wpływa na wszystkich wokół, a jeżeli zmienia zdolność ludzi do współpracy jako Sanghi, to wspólna praktyka będzie bardzo niedobra. Najlepszym remedium jest wspólne robienie Guru Jogi.

Od samego początku nie mającej początku samsary angażowaliśmy się w aktywność niewiedzy, nagromadziliśmy pięć trucizn i zrobiliśmy bardzo, bardzo wiele rzeczy, które raniły i krzywdziły innych. Łatwo więc przewidzieć, że nadal będziemy robić rzeczy, które będą przygnębiały i raniły innych. Zadaniem w dzogczen jest wejście głęboko w otwartą obecność i rozwinięcie przejrzystości, zdolności wrażliwego reagowania i energetycznego zaangażowania wobec świata, który ujawnia się takim, jaki jest. Od czasu do czasu zaczynamy fantazjować na czyjś temat, na bazie tych cudownych fantazji mówimy komuś różne rzeczy, dajemy powody, by te osoby w nas wierzyły lub miały na coś nadzieję, a potem nasz umysł się zmienia i zdradzamy tą wspólną fantazję, to *foile a deux.* Nie ma niezależnie istniejących obiektów. Projektowanie na innych jest projektowaniem na projekcję. Pamiętanie o tym sprawia, że rzeczy są lżejsze, tak, że sytuacje, nawet te bolesne, mogą zostać rozwiązane. Odpowiedź leży w nas, nie w innych. Relaks, utrzymywanie rozluźnienia, lekkości i wrażliwości w odpowiadaniu na sytuacje ułatwia nam wejście w natychmiastową obecność w całej złożoności życia.

༣༢

Strofa 32
Obecność, obecność, obecność

སྣང་ཙམ་མ་འགགས་དོན་ལ་གྲུབ་པ་མེད༔
གང་ཤར་རྩིས་གདབ་མེད་བཞིན་མཐའ་བྲལ་བློ༔
དུས་དང་རྣམས་པ་ཀུན་ཏུ་དྲན་རིག་དང༔

> „Nie próbuj blokować powstawania zjawisk, nie mają one substancjonalnej rzeczywistości. Wobec wszystkiego, co się pojawia, utrzymuj nastawienie wolne od ograniczeń, osądów czy uprzedzeń. We wszystkich sytuacjach i przez cały czas utrzymuj stan rozbudzonej obecności".

„Nie próbuj blokować powstawania zjawisk, nie mają one substancjonalnej rzeczywistości." Pozwalamy, by przyszło, co ma przyjść. Rzecz jasna nie oznacza to, że celowo wystawiamy się na niebezpieczeństwa, że mamy nie zdawać sobie sprawy z różnych rzeczy i pakować się w kłopoty. Nie o to chodzi. Rodzice muszą opiekować się dziećmi, ponieważ dzieci nie zdają sobie sprawy z wielu rzeczy. Bycie przytomnie obecnym to bardzo dobra ochrona. Ludzie praktykujący obecność

nie powinni popełniać zbyt wielu błędów. Problemy oczywiście się pojawiają, ale jest zdecydowane poczucie bycia w kontakcie z polem manifestacji. Dzięki temu można odpowiadać na sytuację bez przesadnej reakcji. Nie blokowanie zjawisk oznacza pozostawanie absolutnie obecnym w obecności zjawiska. Macie więc współpowstającą obecność. Jednym z powodów, dla których tak trudno się czyta tego rodzaju teksty jest to, że kiedy słyszymy instrukcję „Nie próbuj blokować zjawisk"; brzmi ona tak, jakby adresowano ją do nas, do naszego zwykłego poczucia siebie: „Och, muszę pamiętać, by tego nie robić". Ale to 'ja' które stara się nie blokować zjawisk, samo jest zjawiskiem.

My i nasz świat to zjawiska. Reprezentuje to słowo nang ła (sNang Ba), które znaczy również światło, albo to co jest widzialne. Oznacza ono również, zwłaszcza w dzogczen, doświadczenie, ponieważ zjawisko jest doświadczeniem. Jeśli się przejawia, ktoś go doświadcza. Przejawia się komuś. Nie przejawia się tylko samo z siebie, w sobie. Dlatego możemy być obecni w doświadczeniu naszej egzystencji, tak, że otwartość i doświadczenie są nierozdzielne, a doświadczający przejawia swoją paradoksalną modalność zarówno jako nieskończona obecność, jak i specyficzny, chwilowy pośrednik. Cokolwiek przychodzi, przychodzi, cokolwiek odchodzi, odchodzi. Życie, rzeczywistość, jest tym, co się przydarza. Jak śpiewał John Lennon „Życie jest tym, co ci się przydarza, kiedy jesteś zajęty snuciem innych planów". Pięknie powiedziane. Tak właśnie jest, możesz spędzić mnóstwo czasu, planując odosobnienia, medytacje, mantry, planując pamiętanie, że jesteś jakimś bóstwem, a kiedy tak planujesz, twoje życie jak zwykle źle się potoczy. Kluczową sprawą jest bycie obecnym w życiu takim, jakie się przejawia, bycie naprawdę w tym kontinuum istnienia, którym jesteś ty i świat, taki, jakim go doświadczasz.

„Wobec wszystkiego, co się pojawia, utrzymuj nastawienie wolne od ograniczeń, osądów czy uprzedzeń. We wszystkich sytuacjach, przez cały czas utrzymuj stan rozbudzonej obecności". Stajemy się ograniczeni, kiedy wnosimy do danej sytuacji nasz stary bagaż. Ciągle myśląc, że jesteśmy na nie otwarci, interpretujemy doświadczenia w oparciu o karmiczne tendencje, rozwinięte w poprzednich wcieleniach, oraz wzorce, nawyki i reakcje wypracowane w tym życiu. To wielki błąd. Raz za razem powinniśmy się rozluźniać, otwierać, nie brać rzeczy zbyt poważnie, i powracać do tego, co tutaj jest, co się pojawia w powiązanych obszarach podmiotu i przedmiotu. Bez stronniczości, bez przechylania się w żadną stronę, utrzymuj obecność zintegrowanego pola zjawisk. Kiedy odkrywamy, że znowu niepostrzeżenie zaczęliśmy identyfikować siebie jako podmiot, nie ma potrzeby by rozpaczać, po prostu się zrelaksujmy, otwórzmy i pozwólmy by przyszło, co ma przyjść. Im wyraźniej widzimy nasze własne sposoby blokowania, izolowania się, ograniczenia i obronnego oddzielania, tym bardziej jesteśmy w stanie odpuścić obwinianie, pozwalając energii sprężać się i rozluźniać przebywając w obecności.

Pamiętaj, że obecność to nie „ja" świadomy „czegoś". Nie jest tak, że „ja" jestem świadomy rzeczy, ale raczej w stanie obecności pojawia się poczucie jakiegoś „ja", obdarzając zainteresowaniem i uwagą inne zjawiska, które również pozostają w tym polu.

༣༣
Strofa 33
Kłamstwo naszego życia

སྐད་ཅིག་རྒྱུངས་སོ་བྲུ་ར་མ་བཞག་པར༔
ཡེངས་མེད་འཛིན་མེད་མི་འབྲལ་སྐྱོང་བ་གནད༔

„Nie rozluźniaj rozbudzonej uwagi nawet na chwilę. Pozostawanie bez rozproszenia, bez lgnięcia, bez unikania jest decydujące”.

„Nie rozluźniaj rozbudzonej uwagi nawet na chwilę. Pozostawanie bez rozproszenia, bez lgnięcia, bez unikania jest decydujące”. Brytyjski psychoanalityk, Donald Winnicot, odkrył, że wielu pacjentów cierpiących na ogromny lęk przed psychicznym załamaniem, przed obłędem, w rzeczywistości właśnie przechodziło to załamanie. Często odwracamy się od spraw naszego życia czując, że są one nie do zniesienia. Czujemy, że gdybyśmy mieli spojrzeć wprost na naszą faktyczną sytuację, moglibyśmy zwariować, to by nas w jakiś sposób zniszczyło. Ale tak naprawdę wszyscy już przeszliśmy własne załamanie. Wszyscy jesteśmy dość szaleni. Jesteśmy obłąkani ignorancją i pięcioma truciznami. Jak w przypadku każdego

szaleństwa, leczenie polega na przyjrzeniu się relacji pomiędzy symptomem a jego pierwotną przyczyną.

Nasze symptomy okłamują nas, okłamują innych, zwodzą nas fantazjami, zaprzeczeniami i unikami. Ich główną przyczyną jest nawyk niewiedzy, który chwila po chwili, blokuje w nas rozpoznanie otwartego wymiaru istnienia. I jest to prawdziwy paradoks, ponieważ brama prowadząca do naturalnego stanu istnieje tylko w tym momencie, i jednocześnie najtrudniej nam przebywać właśnie w chwili obecnej. Wyobrażamy sobie, że wikłanie się w myśli o przeszłości i przyszłości jest jakoś zdrowsze, łatwiejsze, że ma to większe znaczenie, niż bycie po prostu obecnym w tym, co się wydarza. Dlatego bardzo ważne jest wsłuchać się w nastrój, w uczucie tej zwrotki, gdyż nie jest to jakaś abstrakcyjna propozycja poznawcza. Jeżeli się w to zaangażujemy, jest to coś, co wywróci nas do góry nogami, bardzo nas zaburzy. Kiedy próbujemy nie chwytać, nie rozpraszać się i nie unikać rzeczy, stajemy w obliczu przerażającego kłamstwa, w którym żyjemy już tak długo.

Mamy więc tutaj taki podwójny ruch: pozostawać rozluźnionym będąc nieustannie uważnym i być uważnym pozostając rozluźnionym. Przypomina to postawę wymaganą we wschodnich sztukach walki. Jest to środkowa droga, która unika skrajności. Sednem jest poczucie satysfakcji (Sim Pa), korzystanie z pustej przestrzeni obecności pełni istnienia, która wynika z rozróżniania i integracji spokoju oraz ruchu. Jeśli nie obarczamy nietrwałych zjawisk nadziejami i lękami, nie ma niczego, co może rozpraszać, co można chwytać czy czego trzeba unikać. Początkiem i końcem praktyki dharmy jest schronienie. Jeśli odnajdziesz schronienie w swojej własnej naturze, nie będziesz potrzebował szukać zawodnego schronienia w przemijających obiektach.

༣༤

Strofa 34
Bądź dla siebie dobry

སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་མ་ཡེངས་མ་བསྒོམ་པར༔
རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་འབད་རྩོལ་དང་བྲལ་ནས༔
མཉམ་བཞག་རྗེས་ཐོབ་རྒྱུན་ཏུ་བསམ་གཏན་བསྒོམས༔

„Trwaj w pustce i współczuciu bez rozproszenia czy wytężonej medytacji. Zawsze wolny od wysiłku czy zmagań, kontempluj przepływ medytacyjnej równowagi i jej owoc”.

Istotą sprawy jest być dla siebie dobrym. Bariery, na które napotykamy, wchodząc w obecność są już wystarczająco twarde. Jeśli będziemy chcieli zmienić się w wielkich bohaterów i przepchnąć się tą drogą, sami tylko wzmagamy większy opór. Czułość i miłość zawsze są ważne. Czułość wobec samego siebie, bycie dostrojonym do tego, co się dzieje, przypomina głaskanie twarzyczki dziecka. Nie próbujemy gapić się we własny umysł, ale bardzo delikatnie staramy się być obecni we wszystkim, co się pojawia.

By .indd 164 05-06-02, 20:12

Kiedy ktoś przychodzi do nas i mówi, że zrobił coś okropnego, i że jest tym przybity, to nas porusza i chcielibyśmy pomóc. Wszystkie okropne rzeczy, których się dopuściliśmy, sprawy, które nas zawstydzają, wszystko to zrobiliśmy z powodu pięciu trucizn. Zrobiliśmy je z powodu własnego pomieszania i bólu.

Ścieżka do integracji nie wiedzie przez karanie, ale poprzez czułą akceptację siebie takim, jakim się jest, byśmy mogli się sami do siebie zbliżyć. A jeśli zbliżymy się do samego siebie, to najsubtelniejsze wykroczenie polegające na widzeniu podmiotu i przedmiotu jako dwóch osobnych bytów stopniowo się rozpłynie. Poprzez chwile bardzo głębokiego kochania siebie, które są istotą każdej medytacji, dokonujemy tej pierwotnej integracji z podstawową naturą. Jeśli utrzymamy tą czułą uwagę, zaprowadzi nas ona w głębię medytacyjnej równowagi, czyli stanu, w którym umysł nie zostaje zaburzony przez żadne ze zjawisk. A potem będzie nam towarzyszyć na etapie owocu, czyli stanu po medytacji, czy też inaczej poszerzonej medytacji, kiedy jesteśmy w świecie z innymi ludźmi. Jeśli umiemy się rozluźnić i zintegrować te dwa stany, powiedziane jest, że to stan buddy.

Naturalny stan nie jest przeciwko tobie, inni ludzie też nie są przeciwko tobie będącym we własnej naturze; przede wszystkim to my sami jesteśmy przeciw sobie samym. Kiedy sami zaczynamy współpracować ze sobą, kiedy przechodzimy na tą stronę, co my sami, świat się obraca i zaczynamy odczuwać w sobie przepływ energii. Zaczynamy dostrzegać fakt, że nie jesteśmy niczym innym jak tylko niedualną, zintegrowaną manifestacją obecności.

Na tej zwrotce kończy się część tekstu stanowiąca zasadnicze instrukcje. Teraz następują bardziej ogólne zwrotki podsumowujące. Otrzymaliśmy esencję tekstu, która jest bezpo-

średnim przekazem, termą Nudana Dordże, dotycząca natury umysłu i nastawienia, które należy sobie przyswoić. Rozluźnienie nie oznacza lenistwa, a dobroć wobec siebie, to nie folgowanie sobie. Tekst wiele razy opisuje, że jakością obecności jest klarowność i przytomność. Jeśli w naszym doświadczeniu brakuje tych dwóch rzeczy, to prawdopodobnie gdzieś się gubimy. Bądźcie ostrożni!

༣༥

Strofa 35
Nie ma nic lepszego

དེ་ལྟར་མཛད་པ་རྒྱུད་སྡེ་ཐམས་ཅད་ཀྱིཿ
གཅེས་པའི་གནད་དོན་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་ཁུ་བཅུདཿ
བདེ་གཤེགས་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཉམས་ལེན་མཆོགཿ
ལྟ་བསྒོམ་སྤྱོད་པའི་མན་ངག་འདི་ཡི་ནཿ

> „Ta praktyka jest upragnionym, kluczowym znaczeniem wszystkich klas tantry, żywotną esencją dharmy. Jest to najwyższa praktyka wszystkich buddów. Jest to jedyne tajemne wyjaśnienie poglądu, medytacji i działania".

Dzięki dobroci Nudana Dordże nie musimy praktykować całej gamy tantrycznych praktyk. Wystarczy zrozumieć istotę tego tekstu. „Jest to najwyższa praktyka wszystkich buddów". Można sądzić, że to rodzaj hiperboli. A jednak tak nie jest, bo dokładnie taką praktykę robią buddowie. Jest to praktyka serca wielkich mistrzów jak Garab Drodże i Padmasambhawa. Ważne, by wierzyć, że jest ona najwyższa, gdyż jedną z cech umysłu wprowadzającego dualizm jest ciągłe szukanie nowych

kategorii, z nową gamą przymiotników i przysłówków, gdzie zawsze znajdzie się coś wyższego czy lepszego. Telewizja pełna jest przysłówków i superlatywów, ukazujących nowsze i lepsze modele. A w świecie buddyzmu tybetańskiego zawsze usłyszycie jakąś plotkę o tym czy tamtym lamie, który udziela bardzo, bardzo szczególnych nauk. Dlatego tak ważne jest mieć pewność, że jeśli wykonujecie tę praktykę, nie oszukujecie samych siebie. Nie ma gdzie indziej innej tajemnicy. Nawet jeśli bóstwo posiada tysiąc nóg i tysiąc rąk, nie kroczy ścieżką inną niż ta. Mimo że ta nauka jest dość prosta, pod wieloma względami wyjątkowo trudno ją praktykować.

༣༦

Strofa 36
Właściwy sposób

སྐལ་ལྡན་ལས་འཕྲོ་ཅན་རྣམས་ཉམས་སུ་ལོངས༔
ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་གོང་དུ་འཕེལ༔
རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སྙིང་ཐིག་དམར་བྱུང་འདི༔
ཕྱི་རབས་ལས་ལྡན་བུ་ཡི་གྲོགས་སུ་བརྒྱལ༔

„Szczęśliwi o dobrej karmie muszą wykonywać tę praktykę, a wówczas dobre właściwości poszczególnych etapów i ścieżek będą rozwijać się i wzrastać. Oto wydestylowana esencja Dzogczen. Będzie ona przyjacielem szczęśliwych, którzy nadejdą później”.

Potem mówi: „Szczęśliwi o dobrej karmie muszą wykonywać tę praktykę”, a jeśli będą to robić wszystkie „dobre właściwości” różnych „etapów i ścieżek będą się rozwijać...”. Jest to „destylat” całego „Dzogczen. Będzie ona przyjacielem szczęśliwych, którzy nadejdą później”. Ci szczęśliwi o dobrej karmie to Nudan Dordże i jego pierwsi uczniowie, którym przekazał

te nauki. Poprzez krótką linię otrzymał je C. R. Lama, który z całą pewnością żył tym tekstem i zintegrował go ze swoim życiem. A teraz dzięki przekazowi, tłumaczeniu i naukom, dotarł on do was. Zatem wy jesteście tymi szczęściarzami, którzy nadchodzą później.

Nauki muszą przejść właściwą drogę. Nigdy nie udawajcie, że wiecie więcej niż wiecie, gdyż w taki sposób nie tylko oszukujecie samych siebie, ale zdradzacie również przekaz i innych. Tylko poprzez integrację przekaz pozostaje żywy.

Rozmawiałem tutaj z ludźmi, i wygląda na to, że większość z was obecnych na tym odosobnieniu ma raczej pogmatwane życie. Nie należymy bynajmniej do typowej burżuazji, a jednak mamy dobrą karmę. To się liczy. Otrzymaliśmy przynajmniej coś, co posiada prawdziwe znaczenie. Często właśnie o to chodzi, że aby powstała jakaś wyrwa, otwarcie, by pojawiła się możliwość zmiany, życie musi być nieco pokawałkowane. Jeśli jest zbyt wygodnie, trudno jest praktykować dharmę.

༣༧
Strofa 37
Utrzymaj linię

གཏེར་སྲུང་ཚོགས་ཀྱི་བཀའ་འདི་གཉེར་ཀ་བསྲུང༔
དམ་ལྡན་རིགས་ལ་བུ་བཞིན་སྐྱོང་བ་དང༔
རིག་པ་ཀ་དག་ཀུན་བཟང་ཞལ་མཐོང་ཤོག༔

„Wy, strażnicy skarbów doktryn strzeżcie dobrze tej instrukcji. Wy, dzierżawcy ślubowań, musicie chronić te nauki, jakby chodziło o wasze dziecko. Ujrzycie twarz Samantabhadry, pierwotną czystość waszej obecności"

Strażnicy to potężne istoty, które służą dharmie, pilnując, co się dzieje. Tak jak super-ego są związani z obowiązkami, regułami i karami. Przed kim mają strzec tych doktryn? Z pewnością nie muszą pilnować tej książki przed tymi, którzy nie mieli szczęścia natknąć się na nią. My, szczęściarze z dobrą karmą, którzy spotkaliśmy te nauki, jesteśmy także nieszczęśnikami, mogącymi im zagrozić nieodpowiednim zrozumieniem. My, szczęśliwi, którzy mieliśmy dobrą karmę, aby spotkać te nauki jesteśmy jednocześnie nieszczęśnikami, którzy

przez własny brak uwagi mogą je błędnie zrozumieć i wypaczyć. Wrogowie dharmy nie są gdzieś tam, na zewnątrz. Na zewnątrz są tylko krowy i rolnicy. Wrogowie dharmy są w tym pokoju, ludzie o wielkim ego, pomieszanych umysłach, leniwi w myśleniu, mieszający wszystkie nauki i udający przed sobą, że naprawdę dobrze praktykują. Ważne jest mieć w pamięci zobowiązania, które wiążą się z otrzymywaniem tego typu nauk. Dharma to nie zabawka. Bez szacunku i pilności zwiększycie tylko własne cierpienie.

༣༨

Strofa 38
Nauki dla serca, a nie intelektu

རྟོག་གེའི་གྲུབ་མཐའ་བ་སྨད་མཁན་གྱི་རིགས༔
ཚུལ་འདི་སྟོན་པའི་དུས་མིན་ཧྲ་ཐིམ་ཀྱུ༔
ཤིན་ཏུ་གསང་བས་མཁའ་འགྲོའི་གསང་མཛོད་གྲགས༔

„W żadnym wypadku nie jest właściwe pokazywanie tych nauk uczonym, uzależnionym od logicznych wywodów i debat. Te nauki zapieczętowane są pustką. Ponieważ są bardzo tajemne, nazywa się je »tajemnym skarbem dakiń«".

Jeśli nie ma się zamiaru, by praktykować te nauki, to nie ma potrzeby ich poznania. Robienie z dharmy paliwa dla intelektualnego egoizmu jest okropną rzeczą. Stwarza jatrogenne zaburzenie, czyli sytuację, kiedy lekarz i lekarstwo produkują nową chorobę. Te nauki zapieczętowane są pustką. Tylko praktyka może penetrować pustkę. Myśli uczonych prowadzą jedynie do następnych myśli, nieustannego oszustwa samsary.

Najistotniejsze jest tutaj to, że te nauki są ścieżką serca, że trzeba otworzyć serce, by móc je praktykować. Jak już mówiliśmy, droga do tej praktyki prowadzi przez czułość z poczuciem estetycznego rozradowania, estetycznego dostrojenia się, jakbyśmy słuchali „Wariacji" Goldberga. Brama prowadzi przez energetyczne dostrojenie się, dlatego nazywa się je tajemnym skarbem dakiń. Dakinie odpowiadają za energię, a nie koncepcje.

Ludzie o dobrej karmie słysząc po raz pierwszy te nauki mogą się od razu przebudzić. Większość ludzi na początku, w ramach praktyk wstępnych, potrzebuje jednak zmagać się nieco na poziomie konceptualnym, by zrozumieć znaczenie konceptu. Kalu Rinpocze zwykł mawiać, że tantra jest niczym samolot. Szybko zaniesie cię do celu, ale bilet jest dość drogi. Oczywiście bilet musisz kupić zanim wsiądziesz na pokład. Musiałeś zatem zgromadzić trochę dobrej karmy i przygotować się mentalnie, zanim będziesz w stanie angażować się w praktykę. I to samo odnosi się do tego rodzaju praktyki.

༣༩ ༤༠

Strofa 39 i 40
Kolofon

བཛྲ་མིང་གི་སྐལ་བར་གཏེར་དུ་སྦྲོས༔

ཞེས་པ་འདི་འང་བདག་འདྲ་ནུས་ལྡན་འགྲོ་ཕན་གླིང་པས་གངས་བཟང་གནས་ནས་
གདན་དྲངས་ཤིང་མ་ཅིག་གི་གདན་ས་ཟངས་རི་མཁར་དམར་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་
པའོ༔

Ukryte dla szczęśliwego, znanego jako Bendza Ming.

Ten tekst został odnaleziony przez Nudana Dordże Drophen Lingpę w świętym miejscu zwanym Gang Zang [Gang bZang] w północnym Tybecie. Został spisany przez Zangri Kharmar [Zang Ri mKhar dMar] w miejscu pielgrzymek związanym z Maczig Labdron.

„Ukryte dla szczęśliwego, znanego jako Bendza Ming”, to jest „wadżra-imię”, kolejne imię Nudana Dordże. Ponieważ linia jest tak krótka, tak świeża, ma wielką moc. Pozostaje świe-

ża bo niewiele pomieszanych myśli ją zakrywa. Tak jak najczystsza jest woda prosto ze źródła.

Końcowa nota wskazuje, że tekst został napisany przez Padmasambhawę a później odkryty przez Nudana Dordże w Północnym Tybecie, a spisany przez niego podczas pielgrzymki w Znagri Khamar.

Apendiks

Nauki Maczig Labdron dotyczące natury mądrości

Utalentowani ludzie o silnej wierze, którzy chcą praktykować nauki Mahasandhi (Dzogczen), powinni przebywać w odosobnionym miejscu, utrzymując w umyśle wszystkie istoty, siebie samych i innych.

Teraz, kiedy mamy tą twórczą szansę, wyposażeni w ciało, posiadające wolności i możliwości, istotne jest rozmyślać nad nietrwałością tego życia. Czując odrazę do samsary i rozwijając intencję przynoszenia pożytku czującym istotom, zachowuj spokój ciała, mowy i umysłu i medytuj w następujący sposób.

Całe zewnętrzne naczynie, czyli świat złożony z ziemi, kamieni, gór, itd., i jego wewnętrzni mieszkańcy, czyli wszystkie czujące istoty, to tylko nazwy nakładane przez twój własny umysł. Musisz to naprawdę jasno zrozumieć. Co do umysłu, musisz raz za razem go szukać: jaki ma kształt, kolor, gdzie jest jego źródło, gdzie przebywa i dokąd zmierza. Zawsze, gdy wskutek rozróżniającej identyfikacji myślisz, że znalazłeś jakąś prawdziwą, samoistną esencję, zbadaj swoje odkrycia, szukając na zewnątrz i wewnątrz, szukając wszędzie.

Powtarzając raz za razem tą praktykę i to doświadczenie, że nie można znaleźć niczego substancjonalnego, powracaj raz za

razem do klarowności, że twój umysł jest pusty (sunja), pozbawiony jakiejkolwiek odrębnej esencji. Pustka nie ma wrodzonej, własnej substancji, choć powstaje wiele rozmaitych myśli, dotyczących istnienia i nieistnienia, to te idee, koncepcje i intelektualne oceny same również nie mają substancjonalnej podstawy, będąc jedynie grą iluzji podmiotu i przedmiotów. Nie wyczekuj przyszłych myśli, nie podążaj za przeszłymi myślami, pozwól na naturalny, niezakłócony przepływ.

Obecność myślącego, odbierającego, rozumiejącego, jest naturalnym przejawieniem samej obecności. Najważniejsze jest przebywać zawsze właśnie w tym stanie. Kluczowe jest, by doświadczać wszelkich myśli, odczuć, wrażeń, przyjemnych czy nieprzyjemnych, jako przejawień naturalnej obecności. Przez samo utrzymywanie tej obecności, bez robienia czegoś sztucznego czy konstruowania czegokolwiek, wyzwolenie jest niedualnością wszystkich przejawień, i mądrością naturalnej obecności. Najistotniejsza jest integracja w stanie obecności.

Pierwotna klarowność pierwotnie rozluźnionej obecności jest w naturalny sposób niezasłonięta. Niezachwiana, wolna od substancjonalnych przedmiotów, wolna od przywiązania, lśniąca i czysta. Oto pierwotna podstawa i dom wszystkich zjawisk samsary i nirwany. Wolny od nadziei i wątpliwości, doświadczaj własnej naturalnej obecności.

Uzyskaj pewność, że jest tylko to: wszystkie myśli są nieoddzielne od podstawowej natury, będąc promieniowaniem obecności. Wszystkie zjawiska, własne doświadczenia, nieustanny strumień manifestacji klarowności powiększa się i rozwija. Wówczas, wraz z urzeczywistnieniem przenikającej, niezmiennej obecności manifestuje się niewyrażalna natura niewyobrażalnego zakończenia zjawisk, wspaniała spontaniczna nie-medytacja, mahamudra, serce doświadczenia Kuntu Zangpo (Samantabhadra).

W bardo wyzwolisz się w dharmadhatu i będziesz mieć moc działania dla pożytku wszystkich istot. To najistotniejsza praktyka. Jest konkluzją wprowadzenia w pierwotną naturę Pradżniaparamity.

Fragment pochodzący z tekstu praktyki Czod „Wizja otwierająca Bramę Wyzwolenia” (Dag sNang Thar Pai sGo ‘Byed) Gonpo Łangjala (mGon Po dBang rGyal).

མ་ཅིག་ལབ་སྒྲོན་གྱི་རྣལ་འབྱོར༔

ཨོཾ་མ་ཅིག་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

ཨཱཿམ་ཅིག་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

ཧཱུྃ་མ་ཅིག་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

དཀར་པོ་ཨོཾ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་རློབས༔

དམར་པོ་ཨཱཿཡིས་བྱིན་གྱིས་རློབས༔

By .indd 180 05-06-02, 20:12

སྟོན་པོ་ཧཱུྃ་གིས་བྱིན་གྱིས་རློབས༔

སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱིས་བྱིན་ཆེན་ཕོབ༔

མ་ཡུམ་ཆེན་མོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག༔

Gorab Dordże

༄༅། །དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག།
།པདྨ་འབྱུང་གནས་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

By .indd 183 05-06-02, 20:12

ཉེར་འཚོ་མ་ལུས་ཞི་བ་དང་།

མཐུན་རྐྱེན་ནམ་མཁའི་མཛོད་བཞིན་དུ།

རྒྱལ་དབང་པདྨ་འབྱུང་གནས་ཀྱི།

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་འབར་གྱུར་ཅིག།

ཨོཾ་ ཨཱཿ ཧཱུཾཿ བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ ཧཱུཾཿ

༄༅། །ཨོཾ་སྭ་སྟི།

བླ་མེད་མཚོ་སྐྱེས་རྒྱལ་བའི་རིང་ལུགས་མཆོག།

བཀའ་གཏེར་སྨིན་གྲོལ་མན་ངག་བསམ་མི་ཁྱབ།

སྤྱིལ་མཛད་འཆི་བ་མེད་པའི་རིག་འཛིན་རྗེ།

ཡང་སྤྲུལ་སྐུར་འབྱོན་མཛད་ཕྲིན་ལྷུན་གྲུབ་ཤོག། ༎

By .indd 185 05-06-02, 20:12