To jak widzisz, jest tym, co widzisz

1. Pomarańcze to jedyne owoce
Mama wysyła cię, 7 latka, na bazar, byś kupił pomarańcze. Tylko pomarańcze. “Nie kupuj nic innego!” Kobiety przy stoiskach z warzywami i owocami chcą sprzedać ci to, co mają: “Popatrz”, mówią, “jakie piękne banany i winogrona! Winogrona są naprawdę przepyszne - no i brzoskwinie - są doskonałe!”

“To prawda, wyglądają dobrze. Co kupię?” Im dłużej im się przyglądasz, tym bardziej rozmyte stają się słowa mamy. Stają się ledwie echem, gdyż twoja początkowa intencja zostaje rozproszona przez bogactwo rozmaitych możliwości, z których każda cię pociąga.

Dlatego, jeśli mamy utrzymać skupienie, nie popadać w rozproszenie, oraz uniknąć pomieszania i wybierania tego co niepotrzebne, potrzebujemy czegoś więcej niż samego słowa typu “pomarańcza”. Musimy być spokojni i osadzeni, a tym samym mniej skłonni do ulegania pozornym urokom obiektów, oraz być w stanie wyraźne widzieć naturę stymulantów uruchamiających poczucie subiektywnego przymusu. Możemy osiągnąć takie spokojne osadzenie dzięki praktyce utrzymywania rozluźnionego, równomiernego skupienia na prostym zjawisku będącym podporą, w której zakotwicza się nasza uwaga. Jest to praktyka śamathy, czy też szine, spokojnego spoczywania, dzięki której nie reagujemy na rozpraszające uroki przelotnych stymulantów - wraz z wycofaniem ożywiającej uwagi, zaczynają tracić swój powab.

Siedzimy z prostymi plecami i wzrokiem opadającym wzdłuż linii nosa, skupiając się na uczuciu oddechu na czubku nosa. Dzięki mocy świadomej intencji utrzymywania skupienia, myśli, uczucia oraz wszelkie wrażenia zostają pozbawione zdolności powodowania zakłóceń.

Gdy osiągniemy pewną zdolność utrzymywania skupienia, możemy skierować naszą uwagę na czubek głowy, i po prostu zauważać co się tam wydarza. Następnie powoli opuszczamy uwagę w dół, poprzez ciało, pozwalając by cokolwiek, co się w nim manifestuje ukazało się nam bez bycia poprawionym, rozwiniętym, czy ujętym koncepcjami. Ta praktyka znana jest jako czysty wgląd, vipassana, czy też lhak-tong. Skanując w dół i w górę, w dół i w górę, odkryta zostaje niepoznawalność tego co jest, niepoznawalność zjawisk, które bezsprzecznie są obecne, lecz pozostają nieuchwytne i niewyrażalne. Próby opisania sprowadzają zaburzenie, gdyż to, co zostaje uchwycone nie jest tym, co jest.

Wrażenie samo w sobie jest surowe. Jeśli myślimy, by przedstawić wrażenie jako „swędzenie”, wówczas już je zebraliśmy i ugotowaliśmy – dokonaliśmy przejścia od natury do kultury, od tego co niepoznawalne, do tego co znane. Pozostawiając naturę naturą, odpuszczona zostaje potrzeba gotowania, składania, nadawania sensu i włączania w obręb tego co znane. Przechodzisz od bycia kolonizatorem, do bycia niewinnym doceniającym. Zachowując powściągliwość w przyznawaniu temu, co konceptualne wszechwładzy i wszechwiedzy, *to co jest* zyskuje przestrzeń do oddechu.

Tak więc docieramy na bazar, spokojni, osadzeni i uważni wobec tego, co widzimy. Szukamy pomarańczy, a wszystkie inne owoce są nieistotne – widzimy je, ale nie są tym, czego szukamy za pomocą rozwiniętej skupionej uwagi. Dla nas, w tym momencie, pomarańcze to jedyne owoce, więc wracamy do domu radośnie przekonani, że mama będzie z nas zadowolona i doceni, że potrafimy być niezależni.

2. Amrita uzdrawia serce

Stopniowo stałem się świadomy, że umieram. Nie chodzi tylko o śmierć tego starzejącego się ciała, ale o tą bardziej złowieszczą – śmierć nadziei i radości. Wszędzie gdzie patrzę, widzę rozpacz, pogubienie i destrukcyjne zachowanie. Co do mnie samego, cóż, minęło tak wiele lat, a pięć trucizn nadal sączy jad do mojego serca. Najgorszą z nich jest, rzecz jasna, mentalna tępota – gęsta mgła założeń, oblepiająca każdy moment wglądu i sprowadzająca mnie z powrotem do nawykowych przekonań i osądów. Wysiłek, jeśli stosowany niezręcznie i błędnie, prowadzi po prostu do wyczerpania i demoralizacji, zaś zubożałe serce nie jest w stanie wnieść w praktykę głębi ani światła.

Jeśli byłbym na tej ścieżce samotnym bohaterem, zdanym jedynie na siebie, mógłbym równie dobrze się poddać. Codzienne powtarzanie wersów schronienia nie zdaje się mnie ratować, i wciąż zapadam się na powrót w sobie. Bodhisattwowie złożyli przysięgę, że nas ocalą – ale gdzie oni są? To tępe serce, wypełnione po brzegi rozpaczą i żalem, jest zbyt pełne smutku, by zaoferować im miejsce. Oni są zbyt mili, a ja zbyt okropny, zagubiony i porzucający sam siebie.

Jednak, być może jest ktoś, do kogo mógłbym się zwrócić, ktoś, kogo nie mogą zrazić moje pomieszanie i zagubienie. Ktoś wolny od wszelkich ograniczeń, ktoś wewnątrz samsary, lecz jednocześnie wolny od niej. Tak więc szukam, i oto jest – schowana pośród stert starych tekstów dharmy, kluczowa modlitwa do Padmasambhawy, drugiego Buddy, jedynej podpory i wsparcia dla istot w tych mrocznych czasach.

Tak więc siadam i zapraszam go, by przyszedł. Przyjdzie. Taką złożył obietnicę. Patrzę na jego oblicze i wiem, że jej dotrzyma. Jego ślubowanie i zobowiązanie jest niezmienne – to mój chwiejący się duch jest problemem. Padmasambhawa jest obecny tu i teraz, obecny w północno-zachodnim krańcu krainy Orgjen, miejsca oczyszczenia pośrodku mojego serca. Siedząc pośrodku kwiatu lotosu, jest promiennością pustki, światłem potencjału Buddy, obecnym we wszystkich istotach. Nie muszę nic robić. Jest obecny we mnie, jest wspaniałą możliwością wszelkiego oczyszczenia i osiągnięcia urzeczywistnienia. Znany jako Zrodzony z Lotosu, jest niedwoistością przejawień i pustki, zaś my jesteśmy promieniami jego światła. Spoczywając w jego zawsze otwartej obecności, która nikogo nie odtrąca, odkrywamy, że nasze ograniczające myśli i przekonania są pełnym radości ruchem, grą, tańcem dakiń w przestrzeni naszego umysłu, który znajdujemy w nierozdzielności z umysłem Padmasambhawy. Chcemy być taki jak ty. Zawsze, a nie tylko na moment w czasie praktyki. Rozpoznając w tobie moją prawdziwą tożsamość, zostaję uwolniony od przywiązania do wszystkich nawyków, koncepcji i impulsów, za pomocą których podtrzymuję istnienie tego więzienia: *mojego-ja*.

Proszę, przybądź tu i pobłogosław nas niedualnością, wybudź nas ze snu złudzenia i oddzielenia. Drzwi są otwarte, jego podobny niebu umysł jest otwarty – jedyne ograniczenie jest we mnie. To ja sam trzymam się w pułapce, na skutek wysiłku wkładanego w podtrzymywanie iluzji. Tak więc, mniej wysiłku. Rozluźnij się, ciesz się prostym zaufaniem pokładanym w wolność nierozdzielności.

Ciało, mowa i umysł Buddy są moim ciałem, mową i umysłem. Niezniszczalny guru jest naszą własną wrodzoną przytomnością, obecną od samego początku. Lotosowe osiągnięcie jest spoczywaniem w lotosie niedualnej pustki, z której wypływa blask Hung pięciu pierwotnych mądrości – promienności wolnej od zaciemnienia.

ཆོག་བདུན་གསོལ་འདེབས།

Siedmiolinijkowa modlitwa

ཧཱུྃ། ཨུ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྒྱབ་བྱང་མཚམས།

bija, rdzenna sylaba **UR GJEN JUL GI** **NUB** **DZIANG** **TSAM**
Padmasambhawy *kraina Urgjen* *zachód* *północ* *granica,*
(w dzisiejszym Pakistanie) *skraj*

Hung. W północno-zachodnim krańcu krainy Orgjen,

པདྨ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ།

PE MA GE SAR **DONG PO** **LA**
lotos, pręcik kwiatu *rdzeń, łodyga* *na*

W sercu kwiatu lotosu,

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས།

JAM TSEN CZIOG GI **NGYN DRUB** **NYE**
wspaniałe *najwyższe* *siddhi, osiągnięcia* *posiadać*

Jesteś Ty, który posiadasz wspaniałe i najwyższe urzeczywistnienie,

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཧེས་སུ་གྲགས།

PE MA DZIUNG NE **SZIE SU DRAG**
Padmasambhava, Guru Rinpocze *znany jako*

Znany jako Zrodzony z Lotosu,

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར།

KHOR DU **KHANDRO** **MANG PY** **KOR**
jako orszak *dakinie ** *przez wiele* *otaczać*
(tutaj oznaczają wszystkie bóstwa nieoddzielne od przestrzeni)

Otoczony przez orszak wielu Dakiń.

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྒྲུབ་ཀྱིས།

KHIE KI DZIE SU **DAG** **DRUB** **KI**
Ty *podążać za* *ja* *praktykować* *poprzez*

Podążając i polegając na tobie, wykonujemy twoją praktykę, więc

བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

DZIN GI LAB **CZIR** **SZIEG SU SOL**
błogosławieństwo *po to aby* *proszę, przybądź tu.*

Prosimy przybądź tu, by udzielić nam błogosławieństw.

གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

GU RU **PE MA** **SIDHHI** **HUNG**
mistrz, guru *Padmasambhawa* *osiągnięcie* *obdarz mnie*

Guru Padmasambhawo obdarz nas urzeczywistnieniem!

Tak wiele czasu można zmarnować na skutek egocentrycznego wysiłku. To czas, na którego utratę nie możemy sobie pozwolić. Zaufanie do Guru, zaufanie do Guru Rinpocze, zaufanie do Guru naszej własnej niezrodzonej przytomności, stanowi szybką ścieżkę do życia rezultatem. Guru Rinpocze trzyma czarę z czaszki, pełną dutsi amrity. Ten odrywający naszą nieśmiertelną obecność eliksir jest sokiem demonów. Gdy pięć trucizn mentalnej tępoty, awersji, pożądania, zazdrości i dumy zostaje ściśniętych tak mocno, że ich żywotność opuszcza spoiwo dualizmu, lśnią one pełnym blaskiem jako pięć pierwotnych mądrości: nieskończonej gościnności, podobnej zwierciadłu, rozróżniającej, pomyślności i bezstronnej równości. Odnajdując samych siebie w nierozdzielności od Guru Rinpocze, jesteśmy karmieni niekończącym się strumieniem owej nieśmiertelnej amrity, wirującej w kościanej czarze pustki.

Serce uzdrawia się samo, gdy otworzymy się na jego wrodzoną pełnię. Wysiłek wkładany w próby uleczenia, odrzucając otwartość i rozluźnienie w byciu pełnią, stanowi okrutny sposób pozostawania oddzielonym, chociaż i tak jest się już częścią całości.

3. Już tu jesteśmy

Termin dzogczen wskazuje na całość, wrodzoną pełnię. Nie jest ona produktem jakiegoś procesu, ale po prostu tym *jak jest*, *jak jesteśmy*. Nie ma niczego, do czego powinniśmy dążyć, niczego co powinniśmy zrobić, albo za wszelką cenę uniknąć. Musimy się jedynie rozluźnić i otworzyć, przebudzić się ku umysłowi, takiemu, jakim naprawdę jest. Otwieranie i budzenie się nie wymagają wysiłku – kwiaty i ptaki robią to z łatwością każdego ranka. W dzogczen jest to ukazane jako nierozdzielność podstawy, ścieżki i owocu. Chociaż dla nas, którzy wędrują w samsarze, wygląda to na linearny postęp, podstawa – ścieżka – owoc są w istocie kompletne od samego początku. Nasz „postęp" polega na wybudzeniu się ze snu złudzenia oddzielenia – nie budzimy się w nowym, ani lepszym miejscu, ale tam, gdzie tak naprawdę zawsze byliśmy.

Chociaż sama podstawa/źródło nigdy się nie porusza, nieoddzielny od niej, pierwotny Budda Samantabhadra nieprzerwanie oferuje bezpośredni przekaz naszego zawsze otwartego umysłu. Co więcej, jego naga prostota, obecna jako odżywcza Samanabhadri, oferuje nieprzerwany przepływ przekazu poprzez symbole, jako przejrzystość wolna od koncepcji. Zazwyczaj owe przekazy są jednak zbyt subtelne by mogły być pojęte za pomocą naszej tępej mentalnej interpretacji, dlatego Garab Dordże, niczym promień światła z serca Samantabhadry, rozjaśnia ścieżkę – dla nas, przygłupów, którzy muszą usłyszeć, ponieważ sami nie widzą.

Siedząc w przestrzeni i lśniąc jasno promiennością tęczowego światła, Garab Dordże ofiarował podsumowanie nauk dzogczen jako TRZY STWIERDZENIA, KTÓRE TRAFIAJĄ W SEDNO.

Pierwszym jest osobiste i bezpośrednie odkrycie swojej prawdziwej twarzy (*Bezpośrednie przebudzenie ku temu jak jest*). Gdy praktykuje się z nauczycielem, pojawia się to poprzez ciszę, symbole i słowa. Gdy praktykujemy samotnie, najprostszym i najpewniejszym sposobem jest guru joga. Od samego niepoczętego początku, twój umysł nie różni się ani o włos od umysłu guru, Samantabhadry. Siedź rozluźniony i otwórz się na białą literę A w przestrzeni przed tobą. A jest pustką, pierwszym delikatnym oddechem pustki, punktem w którym spotykają się coś i nic, ukazując ich niedwoistość. Otaczają je promienie białego, czerwonego, niebieskiego, żółtego i zielonego światła, potencjał wszystkich trybów ograniczenia i wyzwolenia. Nierozdzielność A i pięciu świateł jest niedwoistością podstawy i jej bezwysiłkowych przejawień. Jeśli, w ogłupieniu, coś zyskuje pierwszeństwo przed niczym, wówczas pięć świateł matowieje jako jednostkowe formy samsary.

Otwierając się na owo przejawienie, pozwól, by z przestrzeni wewnątrz ciebie wypłynął dźwięk A – wolny, czysty, nieuchwytny i znikający. Pozwól, by dźwięk wyłonił się trzy razy, a następnie, wraz z ostatnim rozpuszczeniem się dźwięku, litera A i pięć świateł przed tobą również się rozpuszcza. Po prostu spoczywaj w otwartości wolnej od zaangażowania, oceny i preferencji. Cokolwiek przychodzi – przychodzi, cokolwiek odchodzi – odchodzi. Nie ma nic do zrobienia, ego-ja zanika, wszystko co się ukazuje jest równie ulotne, jak i puste od czegokolwiek, co można by uchwycić.

Jeśli po stronie podmiotu wyłaniają się myśli, uczucia, wspomnienia i wrażenia, pozwól im przyjść i odejść. One nie są tobą. Nic od nich nie uzyskasz, ani też nie zostaniesz przez

nie skrzywdzony. Jesteś obecnością, przytomnością i otwartością: wolną od osobistej treści, wolną od jakiejkolwiek potrzeby akceptacji i odrzucenia. Oto twój umysł. Umysł jest otwartością i ukazaniem. Podobnie jak lustro, umysł się nie porusza. Ukazanie następuje nieprzerwanie, jak odbicia na powierzchni lustra. Niedualność tych dwóch jest nierozdzielnością pierwotnej czystości i bezwysiłkowej manifestacji, czy też natychmiastowej obecności. Ukazanie jest współ-pojawieniem się strony przedmiotu i strony podmiotu, pustki zjawisk (zjawiskowości, dharmaty) oraz pustki mentalnych wydarzeń (umysłowości, chittaty). Wolne od preferencji, obie wyłaniają się i przemijają swobodnie, magicznie polerując swym ruchem zwierciadło umysłu.

Dopóki nie stanie się to dla ciebie jasne, powinieneś raz po raz powracać do rozluźnionego siedzenia w sesjach po dziesięć czy piętnaście minut, pozwalając by pięć pytań rozwiązało supły i rozpuściło klej twoich konstruktów. Po pierwsze, czy twój umysł ma kolor albo kształt? Po drugie, czy ma rozmiar, czy jest duży albo mały? Po trzecie, czy skądś przychodzi? Po czwarte, czy gdzieś przebywa? Po piąte, czy gdzieś odchodzi? Gdy wydaje ci się, że ustaliłeś już jak jest, pozostań ze swoją konkluzją – jeśli jest koncepcją, zniknie. Umysł jest niezrodzony, świeży, nagi i wykracza poza bycie obiektem myśli.

Drugim stwierdzeniem Garaba Dordże jest rozstrzygająca jasność odnośnie owej pojedynczości (*Wolna od wątpliwości pewność, że tak właśnie jest*). Owa pewność nie jest produktem wysiłku. Wewnętrzne światło umysłu pokazuje go precyzyjnie, bez pokazywania czegokolwiek. Umysł nie jest obiektem umysłu. Nie możesz zobaczyć go jako czegoś. Gdy jednak jesteś z nim obecny, takim jakim jest, wszystko staje się jasne w swojej samo-iluminacji. Po prostu – to, takie jakie jest, pojedyncze, samo, poza nieskończonymi poprawkami relatywnej wizji.

Dla medytujących znajdujących się na ścieżce oznacza to, że należy być bardzo ostrożnym, ponieważ samo-oszukiwanie się przychodzi łatwo. Bezpośrednia otwartość jest niezwykle cenna i w istocie niezniszczalna, to wadżra. Jednak w byciu obecnym, cokolwiek przychodzi – przychodzi, włączając w to koncepcje, które mogą mieć gęstość i przyciągać cię na skutek zainwestowanej w nie energii identyfikacji. Takie idee mogą momentalnie pokryć ulotne przejawienia, czyniąc je z pozoru niezwykle istotnymi, i wymagającymi przyjęcia lub odrzucenia. Rozluźnij się w otwartości, nie pozostawaj w wątpliwościach. Gdy koncepcje zdają się nieść znaczenie, pamiętaj, że to złoto głupców – nie daj się zwieść.

Trzecim stwierdzeniem Garaba Dordże jest ciągłe utrzymywanie bezpośredniej pewności wyzwolenia (*Swobodnie w niezmiennej wolności*). Gdy nie ma w tobie egzystencjalnej potrzeby podmiotowych i przedmiotowych przejawień, gdy jesteś wolny od złudnego przekonania o byciu istotą ludzką, wówczas wszystko pojawia się niezakłócone i zanika samo z siebie. Wyzwolenie „obiektu" jest wyzwoleniem świadomości od ostatniej śniedzi. Jasna i rozświetlająca świadomość odkrywa to wszystko, to teraz. Cokolwiek się pojawia, nie może ani nic dodać, ani też odjąć od owego lustra-umysłu. Zawsze wolne, wewnętrznie wyzwolone lustro jest obecne w samo-wyzwoleniu wszelkich pojawiających się w nim odbić. Pewność, która się wówczas pojawia, nie jest pewnością ego – nie jest jakością mnie – jest to pewność, osadzenie i równowaga bycia wolnym od złudzenia dualizmu *ja oraz inni*.

Ten aspekt ścieżki żyje i jest obecny jako nierozdzielna triada świadomości: otwartość, przejrzystość i wszech-przenikająca natychmiastowość. Każdy konkretny kwiat/moment

jest zawsze wewnątrz jasnego pola niedualnego objawienia, które jest nieoddzielne od nieuchwytnej podstawy.

Rezultatem jest spełnienie potencjału, niezmienna obecność trzech trybów, czy też ciał Buddy: dharmakaji, sambhogakaji i nirmanakaji. Dharmakaja jest nierozdzielnością sfery wszystkich zjawisk (dharmadatu) i świadomości (vidya, rigpa). Chociaż nie można jej zobaczyć, nie jest nigdzie ukryta. Jej ukazaniem się jest sambhogakaja, świetlista forma obecności Buddy, ogłaszająca swą osiągalność w każdym wyłaniającym się przejawieniu. Stanowi zaproszenie do radości. Światło sambhogakaji manifestuje się następnie jako określone, postrzegalne przejawienia Buddy, przybierającego taką formę, jaka akurat jest potrzebna. To nirmanakaja, napotykana w obecności guru, który jakkolwiek by się nie ukazywał, nie jest błądzącą w samsarze istotą ludzką.

Chociaż może się wydawać, że jest to bardzo odległe od tego, za kogo aktualnie się uważasz, nie ma potrzeby do zmartwień, czy niepewności. Zwątpienie w siebie pojawia się i odchodzi – nie ma wrodzonej ważności. Twoja własna wiara i przekonania są tym, co napełnia takie myśli i uczucia mocą. Rozluźnij utożsamienie z przekonaniami, które przychodzą i odchodzą w twoim umyśle, gdyż zwiodą cię na manowce. Rozluźnij się, odpuść, otwórz, zobacz. To wystarczy. To wszystko.

James Low
23 kwietnia 2020

Przełożył Jan Szlagowski