

ཟབ་ཐིག་མཁའ་འགྲོའི་གསང་མཛོད་ལས།

ཚོགས་པ་ཆེན་པོ་ཉམས་སུ་བྱུང་བའི་ཁྲིད་

དོན་གསལ་མེ་ལོང་

བཞུགས་སོ།

J a m e s L o w

Być tu i teraz

ZWIERCIADŁO JASNEGO
ZNACZENIA

Terma dzogchen Nudana Dordże
z komentarzem Jamesa Lowa

przekład
Joanna Janiszewska-Rain

Wydawnictwo A



Tytuł oryginału angielskiego:
BEING RIGHT HERE

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo A, Kraków 2023
Wydanie drugie, poprawione

Czcigodny James Low udzielił tych nauk w obecności i na życzenie
Czime Rigdzina Rinpocze podczas odosobnienia grupowego
w Pfauenhof w Niemczech w dniach 23–27 lipca 1998 roku.

Poprawione, zebrane i autoryzowane przez Jamesa Lowa.
W oparciu o termę *Don gSal Me Long* Nudana Dordże Drophan Lingpy
Drolo Tsal (*Nus lDan rDo rJe 'Gro Phan gLing Pa*)
wydaną przez Khordong Terczien Tulku Czime Rigdzina Rinpocze.
Rdzenny tekst został przetłumaczony z tybetańskiego na angielski
przez Czime Rigdzina Rinpocze i Gudrun Knausenberger.
Tłumaczenie poprawił James Low.

Przekład

Joanna Janiszewska-Rain

Redakcja

Magdalena Linca

Redaktor serii

Cezary Woźniak

Opracowanie typograficzne

Dariusz Szlajnda

Kaligrafie

Leho Rubis, Estonia

Patronat

Fundacja Kultury Buddyjskiej

ISBN 978-83-89978-58-5

Wydawnictwo A
www.awyd.pl

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	15
Strofa 1. Pogląd dzogczen	17
Strofa 2. Podstawowe instrukcje	37
Strofa 3. Medytacja nad samsarą	41
Strofa 4. Szansa tego życia	45
Strofa 5. Wstręt do samsary	49
Strofa 6. Przyjęcie schronienia	53
Strofa 7. Zobowiązanie bodhicitty	55
Strofa 8. Obecność, karma, i szlachetne działania	59
Strofa 9. Przerazające doświadczenie śmierci	65
Strofa 10. Żywe doświadczenie guru	69
Strofa 11 i 12. Stan buddy w naszych rękach	73
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”	103
Strofa 18. Rozpoznanie sztuczności	107

Strofa 19. Rozluźnij się, wolny od chwytania	111
Strofa 20. „Jedź zupę!”	115
Strofa 21. Sedno sprawy	127
Strofa 22. Wiecznie zajęty zagubieniem	129
Strofa 23. Zwykły flipper	131
Strofa 24. Błąd skupiania się na obiektach	135
Strofa 25. Wielkie spełnienie	139
Strofa 26. Przebywaj naturalnie	143
Strofa 27. Pomieszanie rozwiązuje się samo	147
Strofa 28. Zawsze już obecna	151
Strofa 29. Daj odetchnąć	153
Strofa 30. Łańcuch myśli	157
Strofa 31. Iluzja a etyka	161
Strofa 32. Obecność, obecność, obecność	169
Strofa 33. Kłamstwo naszego życia	173
Strofa 34. Bądź dla siebie dobry	175
Strofa 35. Nie ma nic lepszego	179
Strofa 36. Właściwy sposób	181
Strofa 37. Utrzymaj linię	183
Strofa 38. Nauki dla serca, a nie intelektu	185
Strofa 39 i 40. Kolofon	187
Apendyks.	
Nauki Maczig Labdron dotyczące natury mądrości	191

Przedmowa

Ten krótki komentarz jest zaproszeniem do poglądu i praktyki dzogchen. Rdzenny tekst napisany został przez Nudana Dordże (NuslDen 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 dzogchen, 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 dzogczen, 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, którzy 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 różnymi aspektami praktyki dzogczen. Stanowi zarówno świadectwo medytacyjnego doświadczenia, jak i instrukcję do praktyki.

Dzogczen, określane 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 niezmiernie bogatego i głębokiego tekstu. Dodatkowe, pomocne informacje czytelnicy mogą znaleźć w 8., 10. i 11. rozdziałach książki „Iskry” (Wydawnictwo A, 2018), 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*

ལྷོ་བམ་གནས་བསྐྱེད་མེད་དཀོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།
ཐུགས་རྗེ་མངའ་བའི་ཡུ་ལྷན་པརྟ་ལ།
བདག་གིས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན།
ལྷུང་དུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྟུན་པར་གསོལ།

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

* Tłumaczenie modlitw: Julita Grodek.

Siedmiolinijkowa Modlitwa

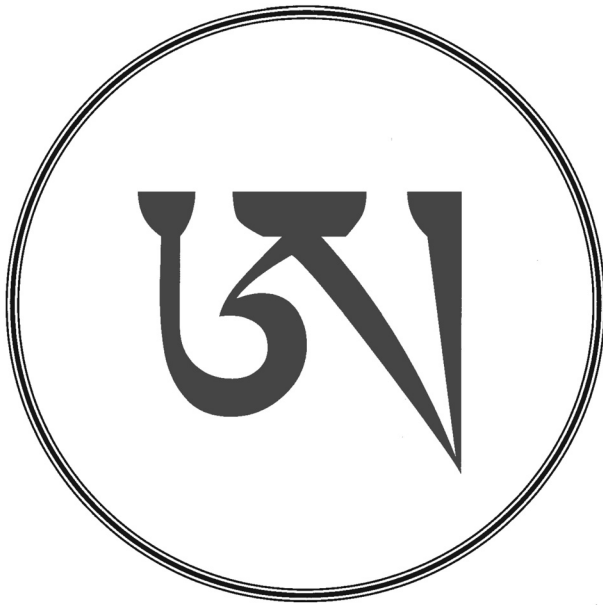
ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་
ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་

HUNG. W północno-zachodnim krańcu krainy Urgjen,
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.

Schronienie i Bodhiczitta

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
།བྱང་ལྷན་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།
།བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
།འགྲོ་ལ་མན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་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.





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 na nas. Jeśli znajdziemy sposób, by ochronić się przed rzeczami, które na nas wpływają, będziemy szczęśliwi. Oczywiście, jeśli się dobrze przyjrzyć 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 zajmujemy się praktykami wstępnymi.



STROFA 1

Pogląd dzogczen

རིག་སྣོད་གདོད་ནས་དག་པ་ཟུང་འཇུག་ལ་མཛུགས།
ལྷོན་གྲུབ་སྣོས་བའི་མཐའ་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྒྱས།
རང་རིག་ཡེ་མངས་རྒྱས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་།
རང་ཞལ་མཇལ་བའི་མན་ངག་འདི་ལོ་ནེ།

Stosując tę 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 wspaniałą, 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 każdy 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. Pozostawmy 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 zrobić, 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 było zawsze. 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, którym 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 Rinpocze¹ wszyscy czujemy, że trudno go przechytryć – 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 rozejrzemy, 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 Ngo*), rang

¹ Tu: Czime Rigdzin Rinpocze.

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 Tara, albo Padma-sambhawą, albo Wadźrasattwą, 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 dzogchen. Praktyki te mają swój własny sposób tradycyjnego przedstawiania, ale możemy także studiować je w ramach poglądu dzogchen.

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 ningmapy, 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

przestrzeni. Jeśli zobowiązemy 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 modelem jest sługa. Porzuca własną wolność, by stać się sługą innych. To jednak przyjemny rodzaj niewolnictwa, ponieważ kluczem do wejścia na tę 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

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

podgotuje nasze pięć trucizn. To bardzo ważne. Kiedy podczas spaceru nad rzeką 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 nieznaczące 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 jednopunktową 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 Wijdadhary, terma Nudana Dordże), jest na przykład fragment pochodzący

z Leudynmy (*gSol 'Debs Le'u bDun Ma*), który mówi: „Oдноśnie 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 Wadžrasattwa”.

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 łączy 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 Wadžrakilai, a praktyka Wadžrakilaja funkcjonuje na zasadzie wbijanego gwoźdźca. 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 Wadžrakilai, 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 urzeczywistiłeś 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 poprzednich 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 ulepszenia. Ci z was, którzy mieli do czynienia z jakimś rodzajem 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 złego wysiłku jest tak trudna, gdyż wiele z naszej tożsamości opiera się właśnie na działaniach, na robieniu różnych rzeczy.

Istotą sprawy jest to, 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 gruntowne 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 dzogchen 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 rozszczępienie 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 uświadczać, 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 །ཨ lub dużej litery *A*), a w przestrzeni przed nami drugie białe *A*. Potem razem wymawiamy dźwięk „Aaa”, 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 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: „Aaa”. Nie wpatrujemy się w ścianę

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

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 wątplenia 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 włączenie 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 „pozostawianie 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 twoje 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 przestrzeniach 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. Przystaję 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 dzogchen, 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 dzogchen 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 buddyźmie 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 dzogchen staramy się zintegrować wszystko, co się pojawia. Nie jest tak, że musimy utrzymywać stabilny i upunktowany rodzaj medytacji, ale raczej zapewnić nieco przestrzeni przychodzącym i odchodzącym doświadczeniom.

Ok. wracamy teraz do tekstu.