

Temat: Modlitwa Kuntuzagpo
Nauczyciel: Khandro Rinpoche,
Miejsce: Darnków, październik 2012.
(Tłumaczenie: Ania Andrzejewska)
Cz. I

Pragnę wyrazić swoją najgłębszą radość, że w końcu udało mi się przyjechać do tego miejsca. O nim i o CR Rinpoche słyszałam już od wielu wielu lat, już od lat 90-tych kiedy to zaczęłam przyjeżdżać do Europy. Od czasu do czasu członkowie Khordong pokazywali mi zdjęcia tego miejsca. Od ostatnich kilku lat mój nauczyciel Taklung Tsetrul Rinpoche zaczął znikać często na dłuższe okresy czasu i zawsze okazywało się, że jest właśnie tutaj. Uczniowie Rinpoche wiedzą jak trudno jest otrzymać od Niego nauki albo dostać inicjacje. Zanim Rinpoche zgodzi się udzielić nauk, czy dać inicjację musimy go prosić przez długie lata. Kiedy prosimy Rinpoche przez lata o przekaz, nagle okazuje się, że Rinpoche przyjeżdża do Darnkowa na długo i udziela tych wszystkich nauk tutaj. A my zastanawiamy się o co chodzi. Ostatnio usłyszałam od Rinpoche (imię niesłyszalne): jeśli potrzebujesz jakiś przekazów od T T Rinpoche musisz pojechać do Polski i zamieszkać w Darnkowie. Nigdy nie byłam zazdrosna o żadne miejsce, ale o Khordong czasem się zdarza. Jednym z powodów przyjazdu oczywiście było zaproszenie, ale ważnym powodem była również chęć dowiedzenia się o co właściwie chodzi z tym Khordongiem.

Kiedy wczoraj przyjechałam tu myślę, że zrozumiałam. Tak jak wielokrotnie słyszałam jest to wspaniałe miejsce praktyki. Obecnie w świecie Dharmy nauczyciele podróżują do wielu różnych miejsc. Świat Dharmy stał się dość wyrafinowany, wymyślny. Niektórzy nauczyciele uważają że to wyszukanie jest stosowne do tego jak zmieniają się czasy. Oczywiście jest w tym mądrość i prawda. Ale od czasu do czasu kiedy widzi się miejsce takie jak to, które jest poza wyrafinowaniem to każdy kto ma coś wspólnego z Dharumą jak przyjedzie do takiego miejsca zrozumie, czym jest miejsce praktyki trafiając to takiego miejsca jak to. Bardzo wyraźne jest poczucie esencji praktyki i prawdziwego oddania. Wydaje się że każdy kto tu przyjeżdża praktykuje z oddaniem. To jest coś czego poprzez wyrafinowanie i złożoność się nigdy nie zrozumie. Bardzo wyraźnie jest tutaj obecne błogosławieństwo jednego z największych nauczycieli jak T T Rinpoche. Nawet być tutaj przez krótki czas to wielki zaszczyt i błogosławieństwo. Jak każde miejsce praktyki nie jest ono wolne od swoich wzlotów i upadków. Ale myślę że tutaj jest więcej wzlotów. Życzę wszystkim zebrany wielkiej radości i docenienia i mam nadzieję, że miejsce to będzie się rozwijało.

Teraz powiem coś o modlitwie Kuntuzangpo.

Modlitwa ta jest tak głęboka i rozległa, że nie wiem czy taka osoba jak ja będzie kiedykolwiek w stanie spróbować ją zrozumieć. Tak jak wielu z was miałam to szczęście otrzymać te nauki od wielu wielkich nauczycieli a szczególnie z linii przekazu Północnych Skarbów, linii T T Rinpoche. Modlitwa KZ jest częścią Tantry Dzogden Wielkiej Ochrony Wszech-przenikającej Mądrości KZ. Wielu z was w Khordong otrzymało te przekazy, aby utrzymać te sprzyjające okoliczności pokrótce omówię ten tekst.

Na początku wzbudźmy w sobie bodhicitę - właściwą postawę. Musimy pamiętać, że cokolwiek robimy, czy jest to słuchanie nauk, rozmyślanie, kontemplacja, badanie natury umysłu czy aktywności, wszystko to robimy dla innych istot.

Nie wystarczy tylko powiedzieć wszystko co robię robię dla innych istot, niech pomoże innym istotom. Takie stwierdzenie choć jest właściwe nie jest w stanie rozproszyć naszego przywiązania do ego. Dlatego też nie tylko powinniśmy generować bodhicitę, ale musimy też uważnie przyglądać się temu z jaką łatwością nasze nawykowe tendencje ciągle na nowo podnoszą głowę. Kiedy te nawykowe tendencje dopieszczania ego powstają wciąż na nowo, można łatwo zobaczyć jak natychmiast wyłania się ambicja.

Nasza praktyka jest przeniknięta ambicją. Znamy taką bajkę dla dzieci o wilku, który zakłada owczą skórę i dostaje się do stada owiec, zjadając je. W taki sam sposób motywacja jeśli nie jest uważnie zbadana może być przebraniem się ego za intencje współczucia. Tak jak sam Buddha powiedział motywacja jest fundamentem. Wszystko inne od tego zależy, wszystkie okoliczności i sytuacje. To znaczy, że jest absolutnie niezbędne aby dokładnie zbadać motywację z którą praktykujemy. Łatwo jest zidentyfikować grube neurozy, płamiące praktykę. Ale subtelne neurozy, które mają mocne powiązanie z samooceną i samouwielbieniem są trudne do zidentyfikowania. Jeśli nawet je zidentyfikujemy tworzą one bardzo inteligentne metody, trudne do rozpoznania, bo są zakorzenione w samouwielbieniu i dlatego trudno znaleźć odwagę, aby je wykorzenić.

Dlatego nawet motywacja służenia czującym istotom może nieść w sobie dużo samooszukiwania się. Oszukiwania przez ego i dlatego może być przebraniem. Przebraniem ego w nastawienie bodhicitty. Jeśli spojrzymy na motywację: pragnę pojechać na odosobnienie dla dobra wszystkich czujących istot. Ilu ludzi sądzi, że jest to dobry powód, ilu ludzi słyszało, że jest to dobry powód. I jest to dobry powód. Patrząc na to powierzchownie wydają się oni dobrzy. Jeśli nie przyjrzymy się temu szczegółowo możemy być zwiedzeni przez takie stwierdzenie. Jeśli przyjrzymy mu się dokładnie może być w tym wiele lenistwa, może być dużo frustracji życiem, może być też poczucie odrzucenia, którego doświadczamy w wielu sytuacjach. Może być to forma eskapizmu. Wtedy te powody przebijają się w motywację służenia czującym istotom. Przypadkowo jeśli zdarzy się coś dobrego wtedy jesteś całkiem szczęśliwy. Zewnętrznie taka motywacja wygląda dobrze. Tak naprawdę oznacza to że faktycznie zostawiasz wszystko przypadkowi. Mając nadzieję, że ta motywacja przypadkowo przyniesie pożytek innym. W gruncie rzeczy jest w to zaangażowany nasz egoizm. I podczas gdy przywiązanie i samouwielbienie (self-cherishing) trwa bez względu na to jak wiele zewnętrznych przejawów Dharmy się pojawi poza poczuciem komfortu, że robisz jakąś praktykę nie pojawi się żadna zmiana czy przekroczenie. Dlatego od samego początku znalezienie i przebadanie motywacji jest bardzo ważne, aby upewnić się że nie jest to po prostu przebranie ego, osobista ambicja, która przebrała się za współczucie.

Problem polega na tym że wielu z nas myśli, że mając przez jakiś czas złą motywację może to być faktycznie dobre jeśli będę z tym pracować. Nie jest to wykluczone, ale szanse powodzenia są bardzo znikome. Dlatego, że nasze nawykowe wzorce nie poddają się łatwo. Dlatego też jeśli angażujemy się na ścieżce praktyki myślimy, że jest to stan przejściowy i że powoli wszystko będzie czyste, wszystko oczyścimy, ale to powoli nigdy nie następuje. Dlatego jest bardzo istotne, aby od samego początku motywacja była dokładnie zbadana. Tak jak powiedział Padmasambhawa: Jeżeli w poglądzie medytującego pojawia się niepewność wtedy podejście do ścieżki praktyki jest podobne do piórka na wietrze. Moc tego piórka jest tak słaba, że gdziekolwiek zawieje mocniejszy wiatr piórko jest niesione w tym kierunku. Jeśli umysł praktykującego nie jest absolutnie przekonany co do swojej motywacji, wtedy umysł nigdy nie posiada stabilności. Jeśli nie ma stabilności poglądu wtedy zawsze będzie to wpływać na urzeczywistnienie. Wszystkie nauki Dharmy uczą tego jak pracować ze swoim umysłem. Nauki Hinajany kładą nacisk na ustanie cierpienia poprzez wyrzeczenie. Jako praktykujący musimy zadać sobie pytanie ile z poglądu Hinajany udało nam się osiągnąć? Zidentyfikowanie neuroz, rozpoznanie ich negatywnych aspektów i wykorzenienie ich z naszego życia. Ile z tego poglądu udało nam się wprowadzić w nasze życie? Jeśli myślimy, aby zastosować to w swoim życiu kiedy będziemy starzy, na emeryturze czy kiedyś w przyszłości to jest zostawianie czegoś co wymaga natychmiastowego zastosowania i zaangażowania.

Mahajana zachęca do treningu własnego umysłu w celu transformacji negatywności w pozytywne właściwości. Nie tylko chodzi o rozpoznanie własnych neuroz, ale zastąpienie ich pozytywnymi czynnikami. Jako medytujący praktykując dla dobra czujących istot, musimy zadać sobie pytanie jak wiele z poglądu Mahajany kultywuję w mojej praktyce. Tak jak mówi Guru Rinpoche jeśli jesteśmy jak piórko na wietrze i pogląd Hinajany nie jest w nas zakorzeniony, to pogląd Mahajany też nie będzie stabilny i dlatego pogląd jest „zapomniany,” w momencie kiedy jest prawdziwie potrzebny, aby go zastosować i przekształcić neurozy w pozytywne właściwości.

Dlatego ze względu na brak pewności co do poglądu nigdy nie jesteśmy pewni gdzie „umiejscowić” umysł na drodze praktyki. Ponieważ brak pewności poglądu jest problemem, wówczas wpływa to na naszą motywację, a motywacja natychmiast wpływa na działania. Wtedy ten stan wpływa na nasze możliwości przekraczania, przemiany. Zachodzi proces, o którym wielu medytujących mówi jako „brak zmiany”. Zmiana nie zachodzi, gdyż zastosowanie poglądu w momencie angażowania się w praktykę zawsze zasada się wtedy na bardzo kruchej podstawie.

Dlatego od samego początku, jak mówi Padmasambhawa, pewność własnego poglądu i własnego umysłu musi być bardzo stabilna. Jeśli myślimy, że naprawdę chcemy przynieść korzyść wszystkim czującym istotom, innymi słowy osiągnąć oświecenie, to musi być niezachwiana pewność co do poglądu, która wymaga przekroczenia postawy ego samouwielbienia. Dlatego musimy przestać się oszukiwać, że możemy przenieść postawę ego na drogę samowyzwolenia.

Nie możemy powiedzieć: chciałbym być egoistycznie w stanie wolnym ego.

Utrzymywanie motywacji realizacji musi iść w zgodzie z zasiewaniem właściwego nasiona. Bo jeśli nie pojawia się pewność co do poglądu, wtedy spoczywanie w podstawowej naturze umysłu zawsze będzie niestabilne ze względu na ciągłe powstawanie egoistycznej ambicji samouwielbienia.

W kontekście Modlitwy Samanthabadry cała aspiracja bazuje na rozpoznaniu fundamentalnej natury i przebywaniu w naturalnym rozluźnieniu w tej podstawowej naturze. Jakkolwiek tylko poprzez utrzymywanie takiego życzenia nic się nie wydarzy. Należy spoczywać i żeby spoczywać ambicja, która może zanieczyścić motywację musi być wykorzeniona. W przeciwnym wypadku zawsze będziemy wносить ambicje do spoczywania w fundamentalnej naturze. Dlatego w naukach Dzogczen i Mahamudry jest bardzo podkreślana waga umiejętności prawdziwego przekroczenia samouwielbienia, aby móc spoczywać w naturze. Aby być w stanie naprawdę przekroczyć samouwielbienie w modlitwie Kuntuzangpo jest powiedziane: „wszystkie zjawiska samsary i nirwany mają jedną podstawę dwie ścieżki i dwa owoce”. Jeśli rozważymy tu w szczególności dwa słowa : dwie ścieżki i dwie realizacje, chociaż jest wiele możliwości podejścia do terminu dwie ścieżki, to co ja pragnę podkreślić to to o czym rozmawiamy dzisiejszego ranka to droga, która może być zanieczyszczona skupianiem się na sobie i egoistycznym uwielbieniem i droga, która jest prawdziwie poza oszustwami i ambicjami ego. To prowadzi odpowiednio do dwóch rodzajów rezultatu. Do owocu samsary i do owocu nirwany. Samsara jest twoją kreacją i nirwana jest również twoją kreacją. Nie ma samsary na zewnątrz nas ani nirwany poza własnym stwarzaniem. Dlatego też fundamentem tworzenia samsary jest skupienie na sobie, egotyczne samouwielbienie, Ignięcie do potrzeb ego jak również odpowiadanie na impulsy żądań ego i to tworzy założenie, że jest coś co „ja” muszę uzyskać, osiągnąć aby przetrwać. Dominująca potrzeba i pragnienie ego, żeby każde działanie było zdeterminowane przez to w jaki sposób zaspokaja nasze żądania, potrzeby. To zanieczyszcza ambicją, każdą aktywność ciała mowy i umysłu. Dlatego wszystkie działania ciała mowy i umysłu są zdeterminowane spełnieniem potrzeb ego. To staje się podstawą poprzez którą tworzona jest samsara.

Dlatego z perspektywy Modlitwy Samanthabadry, samsara jest niczym innym jak niekończącym się zaspokajaniem potrzeb ego. Na takiej zasadzie nirwana jest procesem odwrotnym. Kiedy medytujący ma wgląd i mądrość, aby zobaczyć naturę ego i widząc prawdziwą naturę „ja” jest w stanie uspokoić niekończące się pragnienia. To uspokojenie pragnień ego jest znane jako równowaga/ spokój umysłu, bez oparcia. W tym stanie równowagi powstaje spontanicznie naturalne spoczywanie.

Dlatego też od samego początku potrzebne jest silne zrozumienie dwóch ścieżek i dwóch rezultatów, gdzie jest ego, jego Ignięcie i dominacja nad naszym życiem i że rezultatem tego jest samsara, i gdzie jest naturalne rozpoznanie stanu bez ego i naturalne rozluźnienie i równowaga to samo w sobie jest stanem nirwany. Oba te ekstrema czy jest to odpowiadanie na impulsy ego czy brak odpowiadania i naturalna równowaga (spokój umysłu bez oparcia) czy nazywamy je samsarą czy nirwaną czy niepokojem i równowagą obie te sprzeczności wychodzą z jednego i tego samego miejsca z tej samej podstawy wewnątrz każdego z nas.

Czym jest ta podstawa? Wcześniej mówiłam o tendencji ego aby przebierać się jak wilk w skórę owcy. Tutaj znowu co to znaczy jedna podstawa? Niektórzy nazywają ją bazą, inni umysłem, jeszcze inni pierwotną naturą lub oświeconą naturą, ale co ty jako medytujący myślisz: co to jest ta podstawa? Bo jeśli nie jesteś uważny w badaniu i dasz temu tylko nazwę to będzie to ego i nic innego. Jeśli więc powiesz umysł jest podstawą, uważaj czy przypadkiem nie jest to ego przebrane za pierwotną naturę.

Jeśli popatrzymy na 3 linijkę Modlitwy mówi ona: „Świadomość (uwaga) i niewiedza obie są magicznymi pokazami”. To oznacza, że są tym samym. Są dwoma aspektami tego samego. Jeśli ego i jego zwodnicze tendencje nie są dokładnie i uważnie badane, ego przyjdzie jako świadomość! I będzie się tobą bawić. Będzie cię oszukiwać. Na przykład. Czasami mówimy rzeczy zanim tak naprawdę zdajemy sobie sprawę co mówimy. Wyobraźmy sobie, że powiedziałeś: „planuję rozdać wiele rzeczy członkom Sanghi”. Członkowie Sanghi są tym bardzo podekscytowani i choć teraz żałujesz swojej decyzji, ostatecznie nie pozwolą Ci zapomnieć co powiedziałeś. Więc ponieważ czujesz presję Sanghi czujesz się w obowiązku rozdać jakieś rzeczy. Wracasz więc do domu i patrzysz na swoje rzeczy i zastanawiasz się: których z tych rzeczy nie będę już używać? Ponieważ powiedziałeś to musisz to zrobić. Bierzesz więc 10 najbardziej bezużytecznych rzeczy jakie masz, przynosisz je do Sanghi i szczerze ofiarowujesz. Przyjrzyjcie się temu przykładowi. Czasami ego udaje że jest świadomością. Pozwoli ci szczerze rozdać konkretne formy niewiedzy. Nie całą, ale konkretne nieużyteczne dla ciebie jej formy. Np porzucenie aktywności. Światowe samsaryczne aktywności. To po prostu pozwoli ci siedzieć trochę więcej. Siedzenie w medytacji jest dobrą formą uwagi (awareness), świadomości i dlatego zrezygnowałeś z niektórych aktywności. Ale jeśli popatrzymy na korzeń, nic się nie zmieniło. W taki właśnie sposób ego udaje, że jest przebudzone. Jeśli chodzi o realizację to nie jest ona nigdy zależna od nadziei. Zawsze jest zależna od przyczyny. Jeśli przyczyną jest samo-uwielbienie to w jaki sposób owocem może być nirwana? To jest tylko piękna uduchowiona samsara. Dlatego podstawowym i zasadniczym jest rozpoznanie różnych tendencji ego i upewnienie się, że zbliżając się do ścieżki praktyki jesteśmy całkowicie wolni od grubych i subtelnych oszustw ego.

W kolejnych 3 liniijkach Modlitwy jest powiedziane: „Dzięki mocy modlitwy Kuntuzangpo, w świętym pałacu ostatecznego wymiaru oby wszystkie istoty osiągnęły stan Buddy”

Pierwszy wers zawiera wskazanie co medytujący musi wiedzieć: zarówno samsara jak i nirwana wychodzi wprost z prawdziwej natury umysłu. Zależna od dwóch ścieżek w zależności od tego czy jest skażona ego czy wolna od ego. Wiedząc to - obym był w stanie spocząć moją świadomością w spokoju, będąc wolny od wszystkich subtelnych i grubych tendencji mistyfikacji ego.

Jak można tak spoczywać? W Modlitwie jest powiedziane: obym był w stanie spocząć w prawdziwej esencji darmadathu. Tak równowaga, ta podstawowa natura jest wolna od możliwości pojawienia się wszystkich impulsów ego, medytujący musi spoczywać w medytacji, która jest wolna od 6 błędów.

Tendencje ego zanieczyszczają stan równowagi (spokoju umysłu bez oparcia= naturalna rozległość). Medytujący spoczywa w naturalnej rozległości wolnej od subtelnych i grubych tendencji ego. Medytujący musi zaangażować się w medytację, upewniwszy się że jest wolny od **6 tendencji**. Spoczywanie w świadomości wolnej od:

1. Spoczywanie wolne od reagowania, od reakcji. W medytacji reakcja oznacza reagowanie na percepcje. Niektóre percepcje lubisz innych nie. Jako medytujący musisz sprawdzić czy reagujesz podczas medytacji na to co postrzegam. Czujesz się bardzo przygnębiony ze względu na określone złe rzeczy, które się wydarzają: np. czujesz się podekscytowany z powodu dobrych rzeczy i sfrustrowany, że nic się nie wydarza. To są wszystko reakcje na postrzeganie. Kiedy silnie reagujesz na percepcje, spoczywanie bez oparcia gubi się. Wtedy twoja koncentracja jest skupiona bardziej na manifestacjach niż w naturalnej podstawie. Podążanie za manifestacjami jest kolejną ambicją ego. Jeśli prawdziwie pragniemy rozpoznać w medytacji esencje Samanthabady, dostkonamy spokój w sobie, pierwszą rzeczą, którą należy zrobić to uwolnić się od reagowania na manifestacje umysłu. Kiedy mówimy o spoczywaniu w medytacji nie musi być to formalna sesja medytacyjna. Tu rozumiemy medytację: kiedykolwiek jesteś świadomy.

2. Spoczywanie wolne od Ignięcia. Nie ma potrzeby, aby umysł, świadomość Ignęła do żadnego konkretnego przedmiotu. Nawet myśl „ja medytuję” jest przyłgnięciem umysłu. „Muszę dobrze medytować „ „Ta medytacja jest nie prawidłowa”, Muszę to zobaczyć tak jak trzeba, muszę myśleć w taki to a taki sposób, nie powinienem myśleć o tym, nie powinienem tego widzieć, nie powinienem tracić głowy w taki sposób, czy to jest dobry sposób, żeby to robić, to nie jest dobry sposób, to są wszystko mentalne fiksacje.

Tak jak potrzeba nam uwolnić się od reagowania tak też musimy uwolnić się od mentalnego Ignięcia, pozostając w stanie rozległości i ekspansywności. Ten stan nie wymaga od ciebie artykulacji czy werbalizacji niczego. Często medytujący używają słów - musimy używać słów. Ze względu na słowa, od których jesteśmy zależni często utykamy w terminologii. Wtedy konceptualizujemy poszczególne określenia czy terminy.

Weźmy za przykład słowo mądrość. Spróbuj znaleźć definicję. Co rozumiesz przez mądrość? Wielu ludzi myśli, że mądrością jest wiedzieć dużo. Być inteligentnym to wiedzieć wszystko. Zaczynamy zakładać, że kiedy jesteśmy mądrzy powinniśmy wiedzieć wiele rzeczy. Kiedy zaczynasz wiedzieć wiele rzeczy zaczynasz „wchodzić z nimi w reakcje”, zaczynasz być uwikłany w wiele rzeczy. Nie ma odpoczynku bo twój umysł bez przerwy mądrze papla. Trzeba się uwalniać od mentalnej paplaniny, mentalnej werbalizacji. Przede wszystkim od założenia, że musisz znać na wszystko odpowiedź, czy że musisz rozwiązać wszystkie problemy. Kiedy medytujący próbuje znaleźć odpowiedź na wszystko, wtedy zaczyna za dużo mentalnie paplać do siebie. Jak powiedział sam Buddha: nie wszystkie pytania muszą mieć odpowiedź, nie wszystkie problemy muszą być rozwiązane. Rzeczy są tak skomplikowane i tak trudne jakimi je tworzysz. Każde pytanie, które uczynisz bardzo ważnym zawsze będzie bardzo ważne. Każdy problem który zdecydujesz się wyolbrzymić zawsze będzie bardzo duży. Jeśli twoja relacja z tym problemem pozostaje bez wyolbrzymiania czy tendencji do widzenia siebie jako wyolbrzymiającego to, wtedy każde pytanie czy problem jest tak duży czy mały jakim go uczynisz. Dlatego też próbując spoczywać w podstawie czy pierwotnej naturze naszego własnego umysłu, tak często jak to możliwe ćwiczymy się i wyzwalamy nasz umysł od fiksacji każdego rodzaju czy mentalnej werbalizacji. Próbuąc osiągnąć wolność od reagowania i Ignięcia, musimy pamiętać, aby pozostawiać obiekty bez wysiłku.

Tantra Dzogczen mówi: trenuj się w pozostawianiu umysłu bez wysiłku (z łatwością), wolnego od punktów odniesienia, bez zmian (bez przeobrażania) bez ambicji. Kiedy wcześniej mówiłam, że musicie być bardzo uważni co do swojej motywacji, przyglądać się motywacji, jeśli nawet zewnętrznie wygląda na współczucie, a w gruncie rzeczy związana jest z ambicją ego, wtedy nie uda wam się osiągnąć bezwysiłkowej medytacji. Jeśli masz ambicje w medytacji twoja medytacja zawsze będzie pełna wysiłku. Są tacy którzy otrzymali wyjaśnienia wskazujące na naturę umysłu i często można zobaczyć ich medytujących z wielkim napięciem.

Pamiętam wiele lat temu otrzymywaliśmy nauki Dzogczen czy inne głębokie nauki od wielu nauczycieli i niektórzy uczniowie z zachodu (z Tybetu także) w latach 70 tych i 80-tych przyjeżdżali do Indii, aby otrzymać te nauki. I w czasie jednego z przekazów Dzogczen pamiętam szczególnie jednego mężczyznę, był chyba Kanadyjczykiem, bardzo oddany, naprawdę chciał wykorzystać tą wyjątkową okazję jak najlepiej. Jak mówił nie miał dużo pieniędzy, nie mógł więc wracać po nauki. Dlatego cokolwiek miałby zrobić musiał zrobić to właśnie podczas tego pobytu. Podczas nauk był zawsze bardzo dokładny, bardzo oddany i pilny. Byliśmy bardzo zaskoczeni jak bardzo był oddany. Ale miał ambicję: musiał osiągnąć oświecenie w ciągu miesiąca. Kiedy więc dostaliśmy nauki, a dotyczyły one poglądu: wszystko jest umysłem, wszystko ma iluzoryczną naturę, on medytował i medytował i medytował potem wstawał i szedł wprost na ścianę. W tym miejscu sufit był niski, a on bardzo wysoki. Bardzo się kaleczył. Wpadał na ścianę, uderzał się o sufit. Potem z powrotem siadał: wszystko jest iluzoryczne, wszystko jest manifestacją mojego umysłu, tego wszystkiego tak naprawdę nie ma, wszystko jest jak sen. Potem znowu wstawał i próbował i znowu krew ciekła mu z głowy. To może być forma ambicji w medytacji. Wielu z nas nie robi tak jak ten człowiek, ale każdy z nas musi zbadać czy w mniejszej czy większej formie nie próbujemy zrobić tego samego. Ambicją może być: chcę być dobry, chcę pomagać innym, chcę poznać prawdę, jestem tego ciekawy, czy to zadziała czy nie?, czy to prawda, czy nie?. Subtelne ślady ambicji ego muszą być zlokalizowane w nas samych. Ponieważ jak długo jest choć maleńka ambicja, twoja medytacja będzie pełna wysiłku, aby zrealizować tą ambicję. Jak długo jest ambicja to nie ważne czy dla oświecenia czy dla pożytku czujących istot, to twoja praktyka Dharmy nie wypływa z tych motywacji tylko praktykujesz aby zaspokoić swoją ambicję. Dlatego przede wszystkim trzeba nauczyć się pozostawiać rzeczy bez wysiłku. Jeśli nie ma ambicji nie ma wysiłku. Jeśli nie ma czego szukać, nie będziecie szukać. Jeśli nie żywisz nadziei, że coś osiągniesz, nie będziesz się za tym uganiać. Jeśli nie ma rezultatu, który masz nadzieję uzyskać, tylko wtedy może powstać naturalna swoboda i spoczywanie.

Lubię pytać medytujących buddystów: masz ambicję, aby zobaczyć pustkę, czy urzeczywistnić pustkę, więc będziesz ścigać pustkę, będziesz jej poszukiwać. Mam przyjaciela, który jest zawsze bardzo sfrustrowany, że nie może zobaczyć pustki. Zawsze mu mówię: pustki nie możesz zobaczyć - jest pusta, ale on wciąż mówi: chciałbym ją zobaczyć choć raz. Jeśli pojawia się takie niezrozumienie, dla ego jest bardzo łatwo manipulować taką ambicją. Kiedy zaś ego zacznie manipulować to wtedy jesteś bardziej skoncentrowany na rezultacie jakim jest spełnienie ambicji i dlatego spoczywanie w pierwotnej naturze, spokój umysłu bez oparcia jest utracone.

1. Dlatego na drodze do realizacją esencji dharmadhatu , naturalnej rozległości, pierwotnej podstawy, pierwszą instrukcją jest: pozostaw wszystko bez wysiłku, w rozległości wolnej od punktów odniesienia, bez zmieniania czy ambicji.

2. Druga instrukcja w tantrze Dzogczen mówi: Aby móc urzeczywistnić naturalną podstawę pozostaw wszystko bez wymyślania (contrivance - pomysłowość) w niezłożonej nieograniczonej przestrzeni (absolute space). Pozwól umysłowi być pozbawionym jakiegokolwiek ingerowania (interference). W szczególności pamiętaj nie mieszać w umyśle wciąż na nowo.

Tak jak w klasycznej ilustracji tego przykładu nie mieszaj ciągle na nowo błotnistej wody. Jeśli pozostawisz ją w spokoju błoto osadzi się na dnie pozostawiając wodę czystą. Tak samo nic nie przychodzi z poruszania w umyśle wciąż na nowo. W centrum odosobnień, gdzie mieszkam mamy pieska, jest trochę mentalnie nie zrównoważony. Od czasu do czasu goni swój ogon i robi się w tym bardzo agresywny, więc nikt nie może go zatrzymać. W pewnym momencie jest tak sfrustrowany, że sam się gryzie, mocno się kalecząc. Kiedy gonimy za naszymi myślami i „inteligentnie” zaczynamy analizować moje myśli, odczucia, emocje, moją przeszłość, moją przyszłość, moja nadzieja, mój lęk - pamiętajcie o tym psie. Często pozwalamy umysłowi gonić własne myśli wciąż od nowa, aż w końcu zaczyna naprawdę siebie krzywdzić. Analizowanie myśli wygląda na mądry pomysł, ale w rzeczywistości neurotyczny umysł stara się rozwiązać neurotyczny problem. Nie ma temu końca. To zajęcie nigdy się nie kończy. Zamiast gonić neurotyczną myśl, neurotyczną interpretacją - po prostu jedna myśl nakłada się na drugą i tak dalej. Dlatego też to co myślimy, że jest odpowiedzią jest w gruncie rzeczy niczym więcej jak nakładaniem się wielu myśli jedna na drugą. Dlatego też zamiast robić to wciąż na nowo bądźmy dla siebie dobrzy i tak jak mówią nauki : zostawmy wszystko w swojej prostocie. Pozwól umysłowi pozostać bez ingerowania, bez wymyślania, bez narzucania. Naucz się trenować swój umysł (tak często jak to możliwe) w pozostawianiu wszystkiego, pozwalaniu wszystkiemu być, bez próby znalezienia odpowiedzi, bez próby rozwiązania wszystkiego, bez analizowania wszystkiego

3. Trzecia instrukcja w tantrze Dzogczen mówi: Wszystko wyłania się z umysłu, wszystko powstaje jako manifestacja w naszym umyśle. Naucz się nie zabawiać tym. Naucz się obserwować bez nakładania na to wyobrażenia „ja”. Kiedy mówimy pozostaw wszystko bez wymyślania itd (druga instrukcja) nie chodzi nam o - „zatrzymaj myśli”. Wielu ludzi myśli, że spoczywając w pierwotnej naturze nie powinienem mieć myśli czy uczuć. Tak jak nasi nauczyciele zawsze mówią: to wydarzy się tylko wtedy kiedy jesteś martwy. Wiele osób mówi: moja medytacja jest bardzo rozproszona bo mam wiele myśli. Myśli nie są problemem, jesteś wciąż żywy, twoje zmysły są ożywione i dlatego myśli, uczucia i emocje zawsze będą obecne. Dla medytującego myśli, odczucia, emocje są mile widziane, pozwól im być TYLKO usuń „JA” z tego. Emocje są w porządku, szczęście, smutek, wszystko co się wydarza jest w porządku, tylko nie rób z nich mojego szczęścia i mojego cierpienia, mojego bólu, mojej straty i mojego zysku. Nie róbmy z nich niczego osobistego. Szczęście? Pozwól mu być. Nie nadawaj mu praw autorskich: moje szczęście. Jeśli przychodzi smutna myśl - doceń ją. Smutek jest miły. Jesteś żywy i czujesz smutek - to jest w porządku. Normalnie nie pozwalamy szczęściu czy smutkowi być. Anektujemy je, robimy z nich mój smutek i moje szczęście. Wtedy to szczęście czy smutek staje się większy od szczęścia czy smutku innych bo jest on twój. Wszyscy cierpią - jest mi ich żal, ale moje cierpienie jest najlepsze (the best)! Np jeśli skaleczyłeś się w rękę, a osoba którą znasz zmarła na raka. Z reguły mówimy: jest mi tak przykro, że ta osoba umarła na raka, ale mój ból! Twoja koncentracja natychmiast skupiona jest na twojej małej ranie. To się nazywa prawo własności do uczucia czy emocji. Dlatego w modlitwie Kunthuzangpo jest powiedziane naucz się spoczywać i cieszyć się emocjami i uczuciami, tylko nie stwarzaj wyobrażenia: moje, ja, moje uczucia, moje emocje. Nie dodawaj do nich ego, ja. Dlatego modlitwa mówi: chociaż wszystko wyłania się wewnątrz twojego umysłu, pozostaw to takim jakie jest, bez zajmowania się tym, bez wyobrażenia ja, mnie, moje.

4. Czwarta instrukcja. Mówimy cały czas o spoczywaniu we własnej podstawie, upewniwszy się, że ta podstawa jest wolna od ego. Aby być w stanie to zrobić jest czwarta instrukcja: pozostaw wszystko bez konceptualizacji bez wymyślania w naturalnej rozległości. Bez konceptualizacji - co to znaczy? Znaczy to wolność od zwyczajowych sposobów: przywiązywania się do sprzyjających czy pomyślnych rzeczy lub awersji do niepomyślnych czy niesprzyjających rzeczy.

W medytacji popatrz na swoje ciało, swoją mowę i swój umysł. Jest tendencja aby szukać doskonałości na zewnątrz. Poszukujesz rzeczy pomyślnych, pożądaných na zewnątrz i myślisz, że one będą dla ciebie dobre. Jeśli tak to wygląda nie będziesz medytować, będziesz stale próbować znaleźć sprzyjające okoliczności, korzystne czynniki. I wszystko co wtedy znajdziesz to rzeczy niesprzyjające, niekorzystne. Nie będziesz w stanie medytować tylko będziesz starał się rozwiązać niesprzyjające sytuacje czy niekorzystne okoliczności. Czynniki sprzyjające - czynniki niesprzyjające, okoliczności sprzyjające-okoliczności niesprzyjające, nigdy nie znajdują się tam, na zewnątrz. Znajdują się w twoim punkcie widzenia. Gdyby istniały zewnętrznie jeden czynnik sprzyjający musiał by być sprzyjający dla każdego. Gdyby rzeczywistość istniała na zewnątrz nas to co jest nie korzystne dla jednego powinno być niekorzystne dla wszystkich. Niekorzystne czy sprzyjające nigdy nie jest w dźwięku, w przejawieniu czy w myśli. Jest zawsze w umyśle, który ma punkt widzenia i odnosi się do przejawień, dźwięków czy myśli. Dlatego też kiedy spoczywamy w naszej naturze ćwiczymy się w pozostawianiu umysłu bez podążania za korzystnymi czy niekorzystnymi warunkami. Uwolnijmy go od konceptualizacji pomyślnych i niepomyślnych czynników. Uwolnijmy umysł od przywiązania od czegoś co jest pożądane i od awersji do czegoś co uważasz za niepożądane.

5. Piąta instrukcja: pozostaw wszystko takie jakie jest, uwalniając umysł od pojęcia istnienia podmiotu i przedmiotu. Całkowicie doskonała zasadnicza podstawa, nazywana podstawą Kuntuzangpo nigdy nie może być urzeczywistniona jeśli jest pęknięta na podmiot i przedmiot. Subiektywny umysł patrzący na obiektywny przedmiot -jeśli taki sposób widzenia (equation) wnosimy do medytacji Dzogchen to w jaki sposób kiedykolwiek możemy się uwolnić od ambicji ego: aby osiągnąć oświecenie po to, aby któregoś dnia odwrócić się do innych i powiedzieć im jaki jesteś wspaniały, i jak głupi są oni. Trzeba być w stanie prawdziwie spocząć w naturalnej podstawie bez pojęcia istnienia subiektywnego umysłu patrzącego na obiektywnie istniejącą świadomość. Spoczywanie w naturalnej podstawie darmadathu nie powinno być zanieczyszczone istnieniem podmiotu i przedmiotu.

6. Szósta instrukcja aby urzeczywistnić naturalną podstawę: pozostaw rzeczy w niewysłowionej (ineffable), niezrodzonej rozległości. bez przytrzymywania się czegokolwiek, bez lgnięcia do czegokolwiek, bez stwarzania jakiegokolwiek przeszkody czy zmuszania do zatrzymania (stoppage), żywo i jasno spocznij. Ćwiczmy się pozostawiać umysł bez ambicji ego, wtedy zaczyna się widzieć doskonałą podstawę nieoddzielną od siebie samego, a nie coś czego należy szukać na zewnątrz. Mówiąc o modlitwie Kuntuzangpo to jest to życzenie żeby znaleźć Kuntuzangpo nie na zewnątrz, ale w sobie. Rozpoznaj go a rozpoznasz esencje nirwany, nie rozpoznaj tego - to początek samsary.

CZ. II.

Wracając do Modlitwy Samanthabadry.

Chociaż jest użyte określenie aspiracja, modlitwa ta ma wiele poziomów i możemy ją rozpatrywać w zależności od potencjału praktykującego. Np. dany praktykujący ma olbrzymią potrzebę konceptualizacji. Taka osoba nie będzie w stanie zrozumieć pozostawiania bez koncepcji. To dotyczy większości z nas. Jest wiele rzeczy, które staramy się zrozumieć, ale staramy się zrozumieć je koncepcyjnie. Np. Co to jest współczucie? Jeśli zajrzysz uważnie w swój własny umysł, czy współczucie jest wrodzoną naturą czy też musi być zdefiniowane dla ciebie koncepcyjnie? Dla większości z nas wrodzona natura jako współczucie jest mniej rozumiała. W danej chwili lepiej rozumiemy ten termin konceptualnie. Dlatego dla nas współczuciem byłoby zrobienie czegoś dobrego, mówienie czegoś życzliwego czy myślenie czegoś współczującego. W tym kontekście współczucie staje się konceptualnym działaniem, mową i myślą. Możemy zadać pytanie: jeśli jest to konceptualne to czy współczucie nie jest współczuciem? Dlatego też z buddyjskiej

perspektywy byłoby to relatywne współczucie. Konceptualne współczucie będzie relatywne, konwencjonalne, ale nie można go nazwać bodhicittą. Aby powstała bodhicitta, czy absolutne współczucie musi być przekroczone współczucie konceptualne każdego rodzaju: werbalne, fizyczne czy mentalne. Trzeba sobie zadać pytanie: czy twoje zrozumienie, czy wzbudzanie w sobie oddania jest pojęciem czy nie? Inne sformułowanie tego pytania: czy oddanie, które masz jest relatywne czy absolutne? Aby istniało w nas absolutne oddanie nie może ono zawierać żadnych relatywnych konceptualizacji. Dlatego absolutne oddanie nie posiada odniesienia, subiektywnego umysłu, który jest oddany, ani też nie posiada obiektu do którego jest skierowane oddanie. Nie konceptualizuje też wyrazu oddania jako działania. Aby pojawiło się absolutne oddanie musi być więcej zrozumienia esencji twojej podstawowej natury. Musi być pewność, ufność we własną naturę. Nie zaś błędne rozumienie oddania jako wyrazu jakiejś emocji. Dlatego też w esencji poza konceptualizacją, bodhicitta jest pierwotną naturą, oddanie jest przekonaniem co tej natury, a oświecenie jest urzeczywistnieniem tej natury. Tak jak bodhicitta i oddanie w twoim własnym umyśle musisz sprawdzić czy twoje zrozumienie oświecenia jest koncepcją czy może zaczynam rozumieć je nie konceptualnie. Kiedy używamy określenia aspiracja. Np Kunthuzagnpo Mynlam - jest tłumaczona jako aspiracja, życzenie Samanthabadry. Można by to przetłumaczyć dosłownie jako aspiracja całkowicie doskonałej podstawy. Słowo życzenie jeśli jest widziane z konceptualnej perspektywy jest wyrazem modlitwy, wyrazem nadziei aby urzeczywistnić kiedyś w swoim życiu tę całkowicie doskonałą podstawę. Jeśli poluźnimy tendencje do konceptualizacji aspiracji, wtedy termin ten może być częściej używany jako przypomnienie. Czytanie tej modlitwy życzeń nie jest prośbą do kogoś innego o urzeczywistnienie dla nas. Jest przywołaniem znaczenia, przypomnieniem sobie znaczenia całkowicie doskonałej podstawy nieoddzielnej od nas samych. Złączenie tego co nazywamy Pięcioma Kuntuzangpo lub pięcioma doskonałościami, to: Guru Samanthabadra, ozdoba Samanthabadra, ścieżka Samanthabadra, rigpa (pierwotna świadomość) Samanthabadra i urzeczywistnienie Samanthabadra.

Guru S ma formę drogocennych nauk, przekazów, które się otrzymuje od zewnętrznego guru. Czerpiemy korzyść z obecności, nauk, przekazów całkowicie doskonałego guru i dzięki temu uzyskujemy Drugiego S, Ozdoba S - synonimem jest Dharma S. Ozdoba to coś co czyni coś piękniejszym. To co sprawia, że twoja świadomość jest piękna to prawda i mądrość Dharmy. Dlatego Dharmę nazywamy ozdobą. Ta ozdoba, prawda i mądrość, która czyni nasz umysł bardzo pięknym i całkowicie zdolnym do ucieleśnienia jakości przechodzi w trzecią doskonałość: ścieżkę. Angażowanie się w ścieżkę realizacji znaczenia Dharmy to lam (lham?) S. To prowadzi do samo-rozpoznania nieodłącznej (intrinsic) podstawy, pierwotnej natury, pierwotnej mądrości, w tradycji Dzogczen nazywanej rigpą. Rigpa S jest rozpoznany przez ścieżkę, którą podążamy poprzez nauki od Guru S. Jeśli rigpa jest rozpoznana to prowadzi do pewności w formie urzeczywistnienie S. W pierwszych trzech: Guru, Dharma i ścieżka S, życzenie/aspiracja jest pojmowane w dosłownym znaczeniu. Otrzymujesz przekazy i nauki od Guru, zaczynasz wzbudzać w sobie aspiracje urzeczywistnienia swojej podstawowej natury Dharmakaji. Tak samo kiedy starasz się zrealizować to poprzez nauki i wprowadzić nauki w praktykę w czasie drugiego S i trzeciego S wtedy aspiracja jest w dużej mierze nadzieją. Modlisz się: niech będę w stanie urzeczywistnić doskonałą naturę, nieoddzielną ode mnie. Dlatego też znaczenie słowa aspiracja pozostaje w znaczeniu dosłownym. Nauki które otrzymujesz od Guru, kiedy angażujesz się w ścieżkę praktyki i staje się to przeżyciem doświadczenia medytacyjnego i nauki zaangażowane w ścieżkę medytacji pozwalają ci zobaczyć swoją własną pierwotną rigpę - czwarty S - rigpa S - aspiracja jest przypomnieniem (źle słyszane słowo). Na tym etapie Guru jest częścią twojego urzeczywistnienia.

Nie ma Dharmy poza twoim urzeczywistnieniem. Nie ma też ścieżki innej niż ta realizacja. Nasze zrozumienie tej fundamentalnej podstawy, nieoddzielnej od nas może wciąż być przerywane. Ciągłość tego stanu może być przerywana. Dlatego też poleganie na przypomnieniu jest potrzebne. Potem kiedy stajemy się bardziej przekonani co do naszej własnej podstawowej rigpy, kiedy jest się w stanie pracować z urzeczywistnieniem S, wtedy aspiracja nie jest już dłużej aspiracją/ modlitwą, a staje się zaufaniem/pewnością co do własnej natury nie zakłócona żadnymi przerwami. To jest nazywane byciem nierozdzielnym z Samnathabadrą, Kunthuzangpo. Dlatego w całej modlitwie jest powtarzane ja Samanthabadra. To po prostu znaczy że jest się zdolnym do pracy z tym pełnym potencjałem. Czytając tą modlitwę, będzie pomocne jeśli będziesz pamiętał, że są różne podejścia, które stosujesz w swojej praktyce. Pierwsze podejście jest bardzo konceptualne, kiedy polegasz na nauczycielach, widzisz i przypominasz sobie o naukach, angażujesz się w ścieżkę praktyki. W czasie pierwszych trzech Samanthabadra: Guru, Dharma i ścieżka, odnosimy się do modlitwy, jako życzenia, aby kiedyś urzeczywistnić esencję rigpy w sobie. Potem zaznajamiając się, kontemplując, pogłębiając zrozumienie znaczenia modlitwy, pierwsze podejście zmienia się w czwartego S, jesteśmy w stanie zapoznać się samemu z naszym własnym S, wewnątrz nas samych, do momentu kiedy z przekonaniem nie powiemy ja Samanthabadra i nie będzie to ja konceptualne, tylko będzie szczerym przekonaniem o urzeczywistnieniu piątego S, togpa Samanthabadra lub togpa Kunthuzangpo (nie jestem pewna czy dobrze usłyszałam tybetańskie słowo), urzeczywistnienie S. Kiedy przekonanie o tym że mój umysł nie jest niczym innym jak tylko Samanthabadrą, jest doskonałością, wtedy będziemy w stanie z przekonaniem dostrzec znaczenie drugiego wersu modlitwy (Rinpoche tłumaczy wprost z tybetańskiego):

wers: podstawa wszystkich zjawisk jest niezłożona, samoistnie zrodzona, rozległa i niewyraźna, wolna od określeń samsara i nirwana. To urzeczywistnienie samo w sobie jest oświeceniem. Nie urzeczywistniając tego istoty błędzą w samsarze. Niech wszystkie czujące istoty w 3 światach, urzeczywistnią zasadniczą podstawę, która jest niewyraźna. Ten wers może być powiedziany z przekonaniem tylko przez kogoś, kto ma piątego S, urzeczywistnienie Samanthabadrę.

Kiedy praktykujemy Dhaarmę w różnych praktykach, które wykonujemy, jak te wszystkie rytuały które wyłaniają się w jednym oceanie. Wszystkie przeróżne praktyki, które staramy się osiągnąć, zrozumieć są po to, aby zaowocowało to urzeczywistnieniem jedynej prawdy. Tak jak mówiłam rano niektórzy ludzie mogą zabrać ambicje ego na ścieżkę praktyki, wtedy jaki jest cel praktyki - ja nie wiem. Mówiąc idealistycznie celem wszystkich w praktyce powinno być osiągnięcie prawdy. I tak wszystkie ścieżki prowadzą do tego jednego zrozumienia, że prawda nie może być dostrzeżona poza nami samymi. Poprzez rozmaite etapy naszej praktyki zaczynamy rozumieć nieograniczoną rozległość poglądu nauk Mahajany. Wszystkie metody medytacji, analizowania i praktyki w obrębie tradycji Wadżrajany są po prostu bardziej złożonym systemem zręcznych środków, poprzez które jest się w stanie, bez żadnego wahania, rozpoznać najwyższy pogląd Mahajany.

Dla nas, którzy podążamy tradycją buddyźmu tybetańskiego, najwyższym poglądem nauk Mahajany jest pogląd Madhjamiki. W obrębie poglądu Madhjamiki Mahajany, najwyższy pogląd prowadzi do zrozumienia zależności pomiędzy umysłem a przejawieniami. Podobnie do instrukcji Tilopy dla Naropy, gdzie Tilopa powiedział: przejawienia nie stwarzają koncepcji. To postrzegający umysł, który przywiązuje się do przejawień, produkuje konceptualizacje. Dając nam wgląd w w pogląd Madhjamiki, gdzie widzimy, że przejawienia, dźwięki czy myśli same w sobie nie są problemem. To tendencja umysłu do chwytania się przejawień tworzy dualizm, to postrzegający umysł, który chwyta się dźwięku, „utrwała” dźwięk. Tak samo tendencja do chwytania się myśli tworzy z myśli koncepcje. Dlatego Madhjamika odnosi się do pytania „co nie jest umysłem”. Rzeczywistość przejawień jest nadawana przez umysł, rzeczywistość dźwięków nadawana jest przez umysł, rzeczywistość myśli też. Dlatego też wszystko jest umysłem.

Co nim nie jest? Dlatego pierwszą rzeczą, którą trzeba zrobić to zbadać czy rzeczywiście wszystko jest projekcją umysłu? Czy też jest jakaś projekcja, która jest poza umysłem? Dobrze zadać sobie pytanie: czy jest coś czego doświadczasz co nie jest doświadczane przez twój umysł? Każdy z was powinien spędzić czas na refleksji: czy jest coś co mogę zobaczyć, czy jest coś o czym mogę mówić, czy jest coś o czym mogę myśleć, co nie działa by się w sferze mojego umysłu. Gdzie byłaby rzeczywistość szczęścia w twoim życiu, gdyby nie było ciebie, aby to dostrzec. W ten sam sposób jaka byłaby rzeczywistość jakiegokolwiek bólu czy cierpienia, których doświadczasz, gdyby nie było ciebie doświadczającego. Szczęście wydarza się w twoim umyśle, tak samo cierpienie wydarza się w twoim własnym umyśle. Ten moment, tutaj, ja mówiąca do was wydarza się bo jesteś tego świadomy. Gdyby nie było ciebie świadomego tego jaka byłaby realność tego doświadczenia. Początkujący na ścieżce praktyki często będzie myślał: gdyby mnie tu nie było to nadal by miało miejsce tylko mnie by tu nie było. Tak jak to ma miejsce, ale mojego przyjaciela tu nie ma, ale to się wydarza, ale jest to bardzo dziecinny sposób patrzenia. To się wydarza ponieważ ty o tym myślisz. „To nie może się wydarzać” też ma miejsce w twoim umyśle. „Jeśli mnie tu by nie było, a jednak to by się wydarzało” też ma miejsce w twoim umyśle. „ Ty jesteś tutaj a twojego przyjaciela tu nie ma” też wydarza się w twoim umyśle. „ To jest niemożliwe” też wydarza się w twoim umyśle tak samo „ to jest możliwe”, „zgadzam się z Rinpoche” „nie zgadzam się z Rinpoche”. „Jest nas wielu” - wielość ta jest w twoim umyśle. „ Nie mogę uwierzyć, że jestem jedynym który to projektuje” - też wydarza się w twoim umyśle. W tej chwili jesteś całkowicie pomieszany, to pomieszanie także jest tylko w twoim umyśle. Bez twojego rozpoznania co jest rzeczywistością czegokolwiek? Niektórzy ludzie myślą: kiedy umrę wszystko pozostanie poza mną, tylko ja umrę. Taka idea, że wszyscy pozostaną jest również twoim umysłem. Tylko ty umierasz - to też twój własny umysł. Czy to oznacza, że wszyscy inni są tylko moimi projekcjami - to pytanie też jest tylko w moim umyśle.

Podstawa wszystkich zjawisk jest niezłożona - pierwsza linijka, drugiego wersu - samoistnie zrodzona, rozległa i niewyraźna, odnosi się do tego urzeczywistnienia. Podstawa wszystkich zjawisk jest twoim umysłem. Mahajana mówi - co nie jest umysłem? Wszystko jest umysłem. Ten potężny jest sam pusty w swojej naturze. Najwyższy pogląd Mahajany - Madhjamika to widzenie wszystkich projekcji jako projekcje własnego umysłu i natury tego potężnego umysłu, który wszystko projektuje. On sam pomimo tego, że wszystko projektuje nie może być nigdy znaleziony, zlokalizowany, zobaczony. Dlatego nie jest niczym innym niż pustką. Kiedy patrzymy na manifestacje i projekcje umysłu mogą być różnorodne i wielorakie, ale można założyć, że ten projektujący umysł jest bardzo potężny. I jest bardzo potężny. Jakkolwiek jest on barwny, wyrazisty czy potężny jego natura jest niewidzialna. Dlatego też podstawa, inaczej mówiąc umysł jest bazą wszystkich zjawisk i to jest nic innego jak twoja świadomość (awareness) - twój umysł będący świadomy wszystkich zjawisk. Rzeczywistość wszystkich zjawisk, dźwięków i myśli zależy od ciebie, będącego tego świadomym. Jeśli natomiast zbadamy kto jest tego świadomy to znajdziemy coś co nie może być zlokalizowane. Dlatego nazywamy to niewyraźnym. Istnieje spontanicznie - dlatego jest nazwany samoistnie zrodzonym. Jest nieograniczony w swojej zdolności postrzegania zjawisk, dźwięków i myśli dlatego jest rozległy. Doraźnie nadajemy mu różne nazwy. Jeśli ma złą reputację nazywamy go ego, ale jak przyjrzymy się uważnie to nie wiemy czemu nadajemy nazwę ego. Gdzie jest ego? To jest mentalne założenie, że ono istnieje.

Często opowiadam taką historyjkę, ale nie byłam nigdy przedtem w Khordongu więc dłaczego nie powtórzyć jej tutaj po raz kolejny.

Kiedy byłam młodsza i byliśmy wychowywani przez naszych nauczycieli i mieliśmy to wielkie szczęście, że dostawaliśmy wiele nauk od wielu wielkich nauczycieli. Wzrastasz w środowisku odpowiednich nauk. Kiedy po raz pierwszy jesteś świadomy tego co słyszysz to prawdopodobnie słyszysz nauki. Dorastałam z grupą Tulku. Zawsze

słyszeliśmy: umysł jest pusty w swojej naturze. Oczywiście trochę już się uczysz, trochę medytujesz i wniosek jest: umysł jest pusty. Nasi nauczyciele zawsze mówili umysł jest pusty w swojej naturze więc nie mieliśmy zamiaru się z nimi spierać. Wniosek jest taki, że umysł jest pusty. I tak dorastaliśmy otrzymując wiele głębokich nauk. Kiedy miałam około 17 lat mieliśmy otrzymać nauki od Rinpoche (nie słyszę imienia). Były o naturze umysłu. Było tam około 20 Rinpoczków otrzymujących nauki. Pierwszego dnia dał nam nauki na temat patrzenia na naturę umysłu. Przyszliśmy znowu następnego dnia i Rinpocze zapytał jaka jest natura umysłu? Wszyscy udzieliliśmy właściwej odpowiedzi: natura umysłu jest pusta, nie może być znaleziona, jest niewyraźna, bez formy i kształtu, bez koloru. Rinpocze powiedział to nie jest właściwa odpowiedź. Jestem pewny, że jeśli wy inteligentni ludzie poszukacie umysłu to będziecie w stanie znaleźć go i zobaczyć, nigdzie indziej, ale właśnie w tym pokoju. Jestem pewien, że jest gdzieś tutaj. Ukrywa się, ale jeśli będziecie szukać uważnie to go znajdziecie. Na pewno jest pod moim stołem i zmusił nas aby przenieść stół. Potem powiedział: na pewno jest pod brokatem. Wszyscy wiedzieliśmy, że nie ma go pod stołem ani pod brokatem, ale ponieważ nauczyciel Ci mówi to musisz szukać. Potem powiedział: myślę, że ukrywa się pod dywanem. W tybetańskich dywanach nici są skierowane ku górze. Rinpocze zmusił nas aby przejrzeć każdą pionową nić całego dywanu. 20tu Rinpoczków szukających umysłu w pojedynczych niciach dywanu. Robiliśmy to przez 45 minut. Oczywiście wszyscy czuliśmy się idiotycznie robiąc to, wiedząc, że umysłu tam nie ma. Co nasz nauczyciel robi? Po tym czasie Rinpocze kazał nam przestać. Intelktualne zrozumienie, że umysł jest pusty nie da wam nigdy przekonania, że umysł jest pusty. Intelktualny umysł mówi: nie mogę znaleźć umysłu nie widzę go musi być pusty, ale zwyczaj opierania się na czymś co tam jest czy nazywamy to rigpą czy umysłem czy ego, to bardzo niedobry nawyk. Jest tak nam bliski, że jest bardzo trudno wykorzenić nadzieje i podejrzenie, że coś istnieje, bo w momencie kiedy drzwi się otworzą i wyjdiesz i nie możesz znaleźć swoich butów - wszystko jest projekcją umysłu, umysł jest pusty w swojej naturze - zniknie natychmiast i będziesz szukać: gdzie jest mój but. Dlatego też „wiedzieć” nie wystarcza. Urzeczywistnienie Samanthabadra jest ważne. Dlatego na początku to jest niezbędne, abyśmy zostali wprowadzeni w umysł, pusty w swej naturze i projektujący wszystkie zjawiska, dźwięki i myśli.

Dla medytującego jest ważne, aby naprawdę pogłębiał swoje urzeczywistnienie w tym co zostało tu powiedziane. Samsara kończy się gdy zyskujemy przekonanie/zaufanie, że wszystkie zjawiska, dźwięki i myśli pojawiają się w umyśle, który jest w swej naturze pusty. W tej pustce, w której przebywamy nie ma żadnych dualistycznych konceptualizacji, nie ma podążania za myślami, dźwiękami ani zjawiskami, jest spoczywanie w tej rozległości pustki. Wtedy prawdziwie samsara przestaje istnieć i to właśnie jest stanem nirwany. Jak powiedział Tilopa zjawiska nie tworzą dualizmu, ani dźwięki, ani myśli nie tworzą dualizmu. To umysł który łaknie, to umysł który łągnie, nie mogąc zobaczyć, że to jego własne projekcje. Kiedy kreuje coś jeszcze niż swoją własną naturę - to są narodziny dualizmu i samsary. Kiedy nie jest się ani podnieconym ani zakochanym w projekcjach własnego umysłu, ale widzi się każde zjawisko, każdy dźwięk i każdą myśl jako własne projekcje, które powstają z własnej podstawowej natury i są realne to urzeczywistnienie tego jest urzeczywistnieniem naszej oświeconej natury.

Dlatego 4ty wers mówi: to urzeczywistnienie samo w sobie jest oświeceniem.

I tak jak mówi 5ty wers nie urzeczywistnienie tego jest błędzeniem w samsarze.

W modlitwie Samanthabadry w dalszych wersach powiedziane jest: żadne przyczyny, samsary, w szczególności splamienia i neurozy, nie są stworzone przez zjawiska, dźwięki czy myśli. To zawsze odnoszący się do nich umysł, ten, który odnosi się do zjawisk, dźwięków i myśli jest podstawą wszystkich splamień i neuroz.

Oby wszystkie czujące istoty w trzech światach urzeczywistniły tą zasadniczą podstawę nieoddzielną od nas samych niewyraźną. Znaczy to: oby można było spocząć w naturalnym stanie.

Ćwiczyć się w niegonieniu za zjawiskami, dźwiękami i myślami, wyzwalanu zjawisk z naszego własnego chwytania. Jeśli wyzwolisz zjawiska, co one mogą zrobić? Nie są zdolne do niezależnego zrobienia czegokolwiek. Oby można było spocząć w naturalnym stanie, wyzwoliwszy wszystkie dźwięki. Jeśli wyzwolisz dźwięk z twojego własnego lgnięcia żaden dźwięk nie jest w stanie stworzyć jakichkolwiek splamień. Podobnie oby można było spocząć w naturalnej rozległości wyzwoliwszy się z przywoływania myśli. Myśli powstają, ale jeśli nie wchodzisz z nimi w relację, niezależne myśli nie mają mocy reprodukcji w żadną projekcję. Obym mógł spocząć w tej rozległej niewyraźnej podstawie, która jest poza pojęciami.

6 metod spoczywania w rozległości natury wg tantry Dzogchen.

Rano w odniesieniu do 1-szego wersu modlitwy, rozmawialiśmy o 6 rzeczach od których mamy się uwolnić. Teraz rozmawiamy o 6 rzeczach które nas zachęcą do spoczywania, abyśmy byli w stanie wyzwolić umysł od podążania i przywoływania własnych projekcji.

Wiedząc, że wszystko jest projekcją własnego umysłu, którego natura jest pusta obyśmy byli w stanie spocząć w tej rozległej niewypowiedzianej przestrzeni, angażując się w te 6 kluczowych punktów w medytacji.

1. Być w stanie spoczywać w rozległej, niewyraźnej wielkiej naturze umysłu w całkowitym rozluźnieniu. Tak jak ktoś kto z sukcesem ukończył trudne zadanie. Wyobraźmy sobie kogoś kto naprawdę musiał w pełni zaangażować się w trudne zadanie, które z sukcesem wykonał i ukończył. Będzie on czy ona mogła teraz usiąść w spokoju i w zrelaksowaniu cieszyć się, wiedząc, że ukończyła to co było do zrobienia. Zrelaksowanie powinno mieć to poczucie wypełnienia, ukończenia tego co było do zrobienia, radości i spełnienia. Całkowite poczucie spokoju po osiągnięciu konkretnego celu.

2. Podobnie spoczywając w tej niewyraźnej rozległości powinniśmy się zachęcać, aby ucieleśnić drugi kluczowy punkt znany jako „wolność od trosk”. Nie tylko powinniśmy być całkowicie zrelaksowani w spoczywaniu w pierwotnej naturze, ale także ćwiczyć się w byciu wolnym od trosk. Tak mówi tantra: „podobnie jak człowiek, który zupełnie wyzdrowiał z ciężkiej choroby.” Jeśli byłeś chory na jakąś chorobę i brałeś leki i poddawałeś się zabiegom i lekarz mówi - teraz jesteś zupełnie zdrowy. Wtedy rodzi się poczucie wolności od trosk i odpoczynek. Podobnie kiedy spoczywasz w niewyraźnej naturze swojego umysłu pozwól sobie być wolnym od wszelkich zmartwień lęków i trosk. Tak jak mówiłam wcześniej nie będzie się w stanie zrelaksować tam gdzie jest ambicja. Nigdy nie będziesz wolny od trosk jeśli nie wykorzenisz ambicji. Tak jak ten Kanadyjczyk, o którym mówiłam rano.

3. Jeśli spoczywamy w niewyraźnej pustej naturze naszego umysłu powinniśmy zastosować trzeci kluczowy punkt: być wolnym od wahań się. W tantrze jest powiedziane: jak szalenciec skaczący z wysokiego urwiska. W nowoczesnej wersji powiedziałabym, że jak ktoś kto skacze na bangi. Jeśli myślisz o skoku na bangi - nigdy nie skoczysz jeśli będziesz za dużo myślał. Jak masz przywiązaną linę do nogi i patrzysz w dół, jeśli zaczniesz intelektualizować to co masz zrobić - nigdy tego będziesz w stanie zrobić. Tak samo nigdy nie uspokoisz swojego umysłu, spoczywając w rozległej naturze, intelektualizując to. Kiedy ktoś cię zepchnie (przy skoku na bangi) co stanie się gdy wtedy zaczniesz myśleć? - jest już za późno! Nawet jeśli się wahałeś teraz nic już nie możesz zrobić. Kiedy całkowicie spoczywasz w otwartej rozległości bez myśli, musi pojawić się poczucie pełnego puszczenia jakiegokolwiek wahania: „czy to jest dobre czy nie dobre”, „właściwe czy niewłaściwe”, „pomocne czy nie” itd. Właśnie jak osoba, która skoczyła z wysokiego urwiska. Puść wszystko i po prostu spoczywaj, zrelaksowany i bez trosk.

4. Wolność od oczekiwań i obaw. Podobnie, według tantry, do człowieka, który szukał jakiejś osoby i z powodzeniem zakończył poszukiwania. Spoczywając we własnej prawdziwej naturze umysłu - spoczywaj bez obaw, spoczywaj bez oczekiwań, z poczuciem znalezienia tego czego szukałeś w całkowitym pokoju.
5. Ucieleśniając 5 właściwość: nieustraszoność. Piąty kluczowy punkt to wolność od lęku. Zilustrowany przykładem lwa przechadzającego się w dziczy. Ktoś kto spoczywa w ostatecznej rozległości własnego pustego umysłu, spoczywa w nieustraszoności, która pojawia się dzięki wiedzy, że wszystkie przyczyny lęku i oczekiwania nie są niczym innym jak projekcjami własnego umysłu. W naukach Mahamudry jest podawany przykład osoby, która patrzy w lustro, widzi własne odbicie i jest przerażona. Albo patrzysz na swoją twarz w lustrze i zakochujesz się. Osoba, która patrzy na swoje odbicie i czasami jest zakochana a czasami przerażona i jeśli tak się składa, że jest to twój dobry przyjaciel, jaką radę mu dasz? Podobnie jak ktoś kto spoczywa, wiedząc, że wszystkie zjawiska, dźwięki i myśli są projekcjami własnego umysłu nie jest ani zakochany we własnych projekcjach ani nimi przerażony. podobnie jak z odbiciem w lustrze. Wszystkie projekcje, wszystkie manifestacje to po prostu odbicia własnego umysłu. Wiedząc to medytujący zdaje sobie sprawę, że banie się jednych i lubienie innych rzeczy nie różni się od zakochania się lub bycia przerażonym własnym odbiciem. Dlatego wolny od lęków i obaw medytujący opiera się jedynie na własnej świadomości, uwalniając ją od jakiegokolwiek konceptualizacji, spoczywając w rozległej niewyraźnej naturze własnego umysłu.
6. Ucieleśniając 6 właściwość, zilustrowaną przykładem pełnej(masła czy oleju) lampki, która jasno świeci. Medytujący jest w pełni świadomy, że wszystkie zjawiska, dźwięki i myśli są projekcjami własnego umysłu. Nie chwytając nie pożądaną, nie ingerując, nie wprowadzając dwóch smaków: lubienia czegoś (co nazywane jest przesadą) i nie lubienia czegoś co przynosi dezaprobatę (deprecation). Wolność od myśli w pierwszej kolejności jest wolnością od tych dwóch tendencji: tendencji do przesady i tendencji do dezaprobaty.

Kiedy spojrzymy na 3 wers modlitwy: ja Samanthabadra również oświadczam, że ostateczna podstawa wykracza poza przyczyny i okoliczności. Z tej podstawy spontanicznie wyłania się świadomość. Wolna od jakichkolwiek fikcji (wyjaśnienie Rinpoche: fikcja to skupienie się na czymś i zrobienie z tego czegoś solidnego). Wolna od przesady i oczerniania. Te wersy odnoszą się do tego o czym mówiliśmy. Kiedy czytasz tę modlitwę przywołujesz w swoim umyśle potrzebę i wagę spoczywania w jego rozległej, niewyraźnej bezkresnej naturze, wiedząc, że jest pusta w swej naturze. Dlatego też nie potrzeba żadnych przyczyn ani warunków. Tak jak mówiłam wcześniej nie jest to znajdowanie tego gdzie indziej. To jest przywoływanie w twojej własnej świadomości, że najbardziej fundamentalna natura twojego umysłu jest rozległa i pusta i z niej wszystko powstaje, ale ona sama jest pozbawiona „wymyślenia”, niezależna od przyczyn czy okoliczności. Wiedząc to obym uwolnił się od myśli przesadnych i myśli oczerniających. Lecz w uwalnianiu umysłu obym był wolny od pogoni za koncepcjami, od trosk, od wahań, oczekiwań czy obaw, od lęków, od myśli, spoczywając w rozluźnieniu obym nie wpadł w ciemność zapomnienia.

Dlatego 5-ta linijka mówi: i obym nie był skażony ciemnością nieświadomego otępienia. Czasami kiedy pozwolimy umysłowi być wolnym od jakichkolwiek fikcji to często myślimy, że jest to stan całkowitej „pustości” (nicości) jak pusta kartka. Ten stan ciemności, całkowitej próżni jest innym rodzajem otępienia. Dlatego kiedy spoczywamy, aby rozpoznać nasz własny umysł Samanthabadry, kiedy jest on wolny od przesady i dezaprobaty jednocześnie nie powinno pojawiać się przeszkoda świadomej intencji przebudzenia.

Dlatego mistrzowie Dzogczen, szczególnie Dzigme Lingpa, zawsze mówili: pozwól wszystkim zjawiskom powstawać, ale uwolnij je od ingerowania w nie. Pozwól powstawać wszystkim dźwiękom, nie wpływaj na nie swoimi fiksacjami. Pozwól myślom toczyć się tylko uwolnij je od ingerencji umysłu. Przebudzenie i świadomość są naturalnym potencjałem tego pustego umysłu. Ten naturalny potencjał nie powinien być świadomie zakłócony. Osadzenie umysłu w własnej esencji Samanthabadry prawdziwie wymaga równowagi między „nie za bardzo naprężony” a „nie za luźny”. Dlatego pozwól sobie ćwiczyć się w :

uwalnianiu umysłu od jakiegokolwiek kombinowania, uwalnianiu się od filozoficznej retoryki, uwalnianiu się od ingerowania

i jednocześnie wyzwolaniu się od wysiłku trenowania umysłu czy kontroli.

Tak jak mówi tantra: pozwól być zjawiskom, dźwiękom i myślom. Są ledwie chmurami płynącymi w rozległości nieba. Zamiast gonić chmury po prostu spocznij w rozległości umysłu podobnego niebu.

Jak mówił Patruł Rinpoche: czy widziałeś kiedyś niebo zafascynowane chmurami? W naszym świecie mielibyśmy mnóstwo problemów, gdyby nasze niebo nagle zaczęło fascynować się chmurami. W ten sam sposób medytujący zafascynowany własnymi myślami czy manifestacjami własnego umysłu nie różni się od nieba podekscytowanego chmurami. Pozostawanie w, czy zrealizowanie umysł Samanthabadry rodzi się nie poprzez ingerowanie czy próbę analizy myśli czy projekcji umysłu (nie różniących się od chmur na niebie)

lecz wtedy gdy umysł spoczywa w naturalnej pustce podobnemu niebu umysłu.

Jeśli jest to możliwe to następujące po tym paragrafy modlitwy są niepotrzebne. Jeśli nie uchwyciłeś tego punktu, wtedy dalsze wersy modlitwy muszą być przeczytane.

Dam Wam czas tego wieczoru do przemyślenia czy potrzebujecie iść dalej czy to wystarczy. W modlitwie Samanthabadry dalsze wersy odnoszą się do tego co się dzieje jeśli się nie spoczywa w naturze umysłu podobnej niebu. Moja rada dla was: nigdy nie komplikujcie bardziej niż to konieczne. Jeśli nie posłuchacie tej rady i tak jak jest to częste w naszych czasach, ludzie lubią wszystko komplikować, wtedy możemy o tym mówić jutro rano.

Cz III.

Ktoś zostawił na moim stole pytanie dotyczące praktyki i wizualizacji.

Jeśli robisz wizualizacje w Wadźrajanie/ Tantrajanie faza rozwojowa i faza spełniająca obie mają szczególne i konkretne symboliki. Zrozumienie znaczenia ukrytego w symbolice ma podstawowe znaczenie. Często kiedy widzimy te symbole, ważne jest, aby nie postrzegać ich dosłownie. Np słowo odcinać - jeśli zrozumiesz je dosłownie, rzeczy mogą zabrzmieć raczej dziwnie. To samo jeśli chodzi o krew albo inne substancje ofiarne, kapala, serce. Jeśli zrozumiesz je dosłownie zmieni to zupełnie znaczenie tego po co one tam są.

Bardzo często medytujący, którzy robią różne praktyki mają dobre intencje. Naprawdę chcą przewyciężyć neurozy, splamienia, negatywności i do tego próbują użyć swoich własnych znaczeń symboli, aby wzmocnić siłę pracy nad negatywnościami.

np. Mam takiego przyjaciela, który jest na odosobnieniu, widziałam go niedawno. Wydaje się, że bardzo często podrzuca w powietrze swoją wadźrę czy purbę. Powiedział mi, że kiedykolwiek odczuwa, że jedno ze splamień: złość, nienawiść czy lęk się zbliża, stara się je przeciąć symbolicznie purbą. Jakkolwiek w niektórych praktykach Wadźrajanie podobne rzeczy mogą być wspomniane nie mogą one być brane dosłownie. Potrzeba wielu komentarzy i wyjaśnień, które stoją za poprawnym zrozumieniem symboliki. Sugeruję, aby otrzymywać szczegółowe komentarze dotyczące praktyk, zanim się w nie zaangażujecie.

Np. ja jestem bardzo słaba w czytaniu instrukcji, wydaje się, że większość kobiet tak ma. W naszych czasach kiedy kupujesz jakieś urządzenie dostajesz grubą książkę z instrukcją obsługi. Jeśli dasz mi taką książkę i mechaniczne urządzenie. Zamiast działać zgodnie z instrukcją mogę zrobić z tym coś zupełnie innego. Przeczytam instrukcję, ale nie idzie to w parze za dobrze z tym co mam. Wielu praktykujących Wadźrajanę może robić podobnie jak ja z instrukcją obsługi. Wiesz co z tego powinno wyjść i masz dużo szczegółów, ale to co się dzieje, a co powinno wyjść to dwie różne rzeczy. Studiowanie faz rozwojowej i spełniającej jest bardzo ważne. Lepiej nie dołączać własnych interpretacji do wizualizacji. Pozostań wierny opisowi w tekście i staraj się otrzymać więcej instrukcji. To co robicie nie jest złe - wynika z dobrej motywacji, ale czasem ta motywacja może być bardzo światowa, konwencjonalna. Dobra motywacja też jest koncepcją. Nie wykracza poza bycie pojęciem. Chcieć przewyciężyć splamienia - to bardzo silna koncepcja. Nie lękanie się - to b. silna koncepcja. Być w stanie uwolnić się od dualizmu - to inne pojęcie. Trzeba zlokalizować ambicje. Są subtelne ambicje, które ego może podsunąć nam, które wyglądają jak motywacje czy intencje dharmiczne, czyste. Jeśli przyjrzyś im się z bliska są nadal bardzo silną fiksacją ubóstwiającego-siebie umysłu. Mam nadzieję, że była to odpowiedź na pytanie.

Większość z nas, szczególnie ci uważający się za praktykujących są szczęśliwcami, a my na zachodzie, według mnie jesteśmy największymi szczęśliwcami w historii Buddadharmy. Historia Buddyzmu, a historia Buddyzmu tybetańskiego w szczególności, wypełniona jest nadzwyczajnymi historiami o wysoko urzeczywistnionych joginach i joginkach. I była niezliczona liczba wysoko urzeczywistnionych mniszek, mnichów i praktykujących. Ciekawe jest jak buddyzm się rozprzestrzenił w Tybecie jak i w innych krajach: był zawsze praktykowany przez ludzi, którzy całkowicie oddali temu swoje życie i mieli poczucie wyrzeczenia w życiu, aby w pełni poświęcić się swojej ścieżce.

Chociaż praktykujących, którzy prawdziwie poświęcali się praktyce w porównaniu z całą populacją, było niewiele (choć ich liczba była duża). Co oznacza, że dla tych którzy nie byli gotowi całkowicie poświęcić się praktyce, Dharma nie była dostępna. W ostatnich 50 latach buddyzm przeniknął na zachód i jest dostępny do praktykowania przez każdego. Są takie środowiska gdzie ktokolwiek angażuje się w praktykę, angażuje się w nią w pełni. Staracie się zrównoważyć obie: samsarę i dharmę. W tej chwili dharmę praktykują nie tylko mnisi i mniszki i ci którzy się wyrzekli, ale i tacy którzy dokonali olbrzymich zmian w swoim życiu, jak wielu z was i każdy kto uznaje się za buddystę (jeśli ma zasoby i czas) ma dostęp do dharmy. Z perspektywy dostępności nauk dharmy jesteśmy wyjątkowymi szczęśliwcami.

Macie również intencje motywacje i oddanie dla ścieżki praktyki co jest okolicznościami bardzo rzadkimi i pomyślnymi. teraz trzeba to całkowicie wykorzystać i zdawać sobie sprawę nie tylko z tego jakim się jest szczęśliwcem (że wydarzyły się tak sprzyjające okoliczności), ale i z odpowiedzialności posiadania tych właściwości. Dlatego też nie zatrzymujcie się na poziomie filozoficznym czy intelektualnym ale ucieleśnijcie pogląd w podejściu i poprzez ciało mowę i umysł. Jest to niezbędne. Powinniśmy wiedzieć co robić a czego nie robić.

Wiedzieć co robić, ale nie robić tego i wiedzieć czego nie robić, ale zawsze to robić. Jeśli taki nawyk jest kontynuowany (po tybetańsku mówimy: nie wiedzieć co porzucić a co praktykować). Jeśli nurt i tępo naszego życia podtrzymuje to pomieszanie, wtedy dharmy, którą znasz nie będzie miała wystarczającej mocy, aby wykorzenić te silne pomieszanie. Jeśli popatrzymy na to jak dostępna jest dharmy obecnie, wielu ludzi w Polsce i w Czechach (obie sanghi są tu obecne) ma dostęp do nauki - wtedy zawsze gdy to mówię słyszę: ale nie mamy dostępu do zbyt wielu nauczycieli. Musimy więcej się uczyć. Musimy dostać więcej nauk. Obie sanghi kochają nauczanie i nauczycieli. Ale kochanie nauk i nauczycieli nie jest wystarczające dla robienia tego co powinieneś i nie robienia tego czego nie powinieneś.

Pomieszanie powstaje z niewiedzy co porzucić a co praktykować. Istota dharmy nie zakorzenia się w strumieniu umysłu. Ważne jest zdać sobie sprawę, że jeśli chodzi o nauki i praktyki do wykonywania macie już bardzo dużo. Jeśli zastosujecie to co już teraz otrzymaliście i będziecie to praktykować będzie to wystarczające. Jeśli planujesz nigdy tego nie praktykować wtedy nigdy nie jest dość, potrzebujemy więcej. Kto nie wie, że miłująca życzliwość i współczucie to nauki buddyjskie. Być w stanie prawdziwie praktykować miłującą życzliwość - samo w sobie jest pracą na całe życie. Jeśli zapiszesz: miłująca życzliwość i współczucie jest ważne i zrobisz z tego notatki, aby może zrobić coś jak będziesz gotowy to twój umysł powie ci, że musisz się nauczyć czegoś jeszcze zanim zaczniesz robić to pierwsze.

Tą drugą naukę też zanotujecie. To jest druga rzecz którą muszę zrobić. Wtedy szukasz trzeciej. Najpierw nauczysz się jak jest z tą trzecią rzeczą, potem zrobisz drugą, a na końcu pierwszą. Dostajesz trzecią rzecz i zapisujesz ją - to jest trzecia rzecz do zrobienia. Wtedy otrzymacie 4tą. Postarasz się poznać 4-tą aby później zrobić 3-cią, a po niej 2-gą i na końcu 1-szą. Gdzieś kiedy uczysz się 5-tej rzeczy ktoś powie ci: powinieneś najpierw robić pierwszą.

Wtedy czujecie się bardzo sfrustrowani. Myślicie, że już znacie pierwszą rzecz. planowaliście ją zrobić, ale teraz musicie dostać 6-tą. Umysł staje się wielkim naczyniem z mnóstwem informacji. Buddyści naszych czasów są bardzo inteligentni, mają motywację i szczęśliwe okoliczności i otrzymali wiele nauk, ale wydają się być niezdolni do rzeczywistego wprowadzenia w należytej kolejności otrzymanych nauk w praktykę i stopniowo osiągać prawdziwą przemianę i przekształcenia.

Kiedy wpadasz w taką zdradliwą sytuację kiedy wiemy dużo, ale nie jesteśmy w stanie tego zastosować w stopniowej praktyce krok po kroku, dochodzimy do punktu kiedy nie potrafimy połączyć ze sobą poglądu, nauki i praktyki. Dla przykładu: ktoś stoi na schodach i rzuca nam coś a my mamy to złapać. Jeśli ta osoba powie wam abyście to złapali, ale rzuca na raz 10 rzeczy, będzie wam trudno złapać nawet jedną, bo wasza koncentracja jest rozproszona starając się złapać wszystkie. Jeśli ta osoba rzuca jedną rzecz na raz macie większą szansę złapać tą pojedynczą rzecz.

Tak jak w tym przykładzie w praktyce: wiedzieć wiele rzeczy jest dobrze, ale jednocześnie trudno objąć wszystko na raz. W takiej sytuacji jest dylemat. Praktykujący otrzymujący wiele nauk, mający wiele praktyk do zrobienia (to jest bardzo, bardzo dobre) muszą wiedzieć i odpowiedzialnie „przetrawiać” i zrozumieć prawdziwą esencję tego co otrzymali do tej pory. A to przychodzi kiedy jest więcej kontemplacji w twoim życiu. Kontemplacja znaczy po prostu introspekcja - wgląd w siebie - bycie czujnym. Często ludzie używają terminu uważność. Aby nie pojmuj tego w sposób pretensjonalny czy uduchowiony, spróbuj użyć prostego „zdrowo rozsądkowego” słowa czujny. Być obserwowany, być czujny. Jeśli nie ma czujności jak funkcjonuje twój umysł, jak twoja mowa podąża za myślami. Jak twoje działania są w pełni zaangażowane w to co sugerują mentalne wzorce. Jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy nie znajdziesz nigdy subiektywnego umysłu jako podstawy ćwiczenia i transcendencji.

Jak mówi Budda w sutrze: jeśli nie rozpoznamy subiektywnego umysłu jako podstawy treningu, niewiedza będzie trwać. Jeśli nie ma kontemplacji i obserwacji praktykujący nigdy nie rozpozna, że umysł jest podstawą, która potrzebuje zmian.

Jeśli nie widzisz, że twój własny subiektywny umysł jest podmiotem zmian, masz więcej tendencji, aby poszukiwać realizacji poprzez osiągnięcie czegoś na zewnątrz.

W takiej osobie rozwija się podejście bardzo teistyczne, pomimo, że buddyści uważają się za bardzo nieisteistycznych. W buddyźmie, a w szczególności w wadźrajanie mówi się o relatywnym i absolutnym. Ale nikt nie mówi, że relatywne powinno być używane i wykrzywiane jak długo masz na to ochotę i jest po to, aby zniekształcić prawdę absolutną poprzez manipulowanie relatywną.

Każdy medytujący musi gruntownie zrozumieć, że nie zniekształcasz czy manipulujesz prawdą względną, aby ignorować naturę absolutną. Wtedy bowiem stale będziesz się starał zmienić zewnątrz zamiast wprowadzać wewnętrzne zmiany. Wtedy zaczynasz umieszczać nadzieję na urzeczywistnienie poza sobą.

Dlatego jest to bardzo ważne, aby umacniać się, bez względu na to jaką praktykę wykonujesz, od czasu do czasu rozwijać kontemplacje i introspekcje. Patrzeć gdzie jesteśmy, w różnych chwilach dnia, bez przygotowania, pozwól sobie powrócić do świadomości.

Stosując różne działania, chociaż chyba najlepszą metodą jest połączyć umysł z rozbudzaniem oddania i współczucia. Są dwie motywacje przywracania umysłu do całkowitego poddania się prawdzie absolutnej: oddanie i odpocznienie w tym poddaniu się poprzez rozbudzanie bodhicitty. Dwie bardzo proste metody. Obie zręczne, pozwalające wrócić ze stanu rozbieganych myśli do jednopunktowej koncentracji. Pamiętajmy, aby nie splamić żadnej z tych praktyk emocjami. Oddanie jeśli jest splamione twoimi własnymi emocjami staje się zwykłą operą mydlaną. Generowanie oddania nie wymaga zdjęć nauczycieli czy statuetki Buddy, myślenia o przeszłości czy przyszłości, ani myślenia jak dobrzy oni są i jak bardzo są oświeceni. Oddanie wymaga jedynie prostoty autentycznego poddania się prawdzie absolutnej. Rozbudzanie bodhicitty to autentyczne odczucie całkowitego puszczenia. Bodhicitta i jej generowanie nie wymaga interpretacji. Dla medytującego jest już zupełnie jasne, że cierpienie jest obecne. Jest także zrozumiałe że bodhicittę rozszerzamy i kierujemy na czujące istoty. Dlatego dla medytującego rozszerzanie bodhicitty to pojedyncze bezwysiłkowe dawanie i nie wymaga od ciebie robienie tego bardziej tragicznym niż już jest. Tak więc płacz, łzy czy myślenie o cierpieniu czujących istot i o sobie jako bardzo dobrym, chcącym zrobić coś, a nie będącym w stanie zrobić tamtego. Tego rodzaju dramatyczność nie jest potrzebne.

Na przykład jeśli masz coś do dania komuś. Pomyśl o osobie która to otrzymuje. Czy ona nie chce po prostu tego dostać od ciebie? Czy chce najpierw usłyszeć twoją biografię?

Oczywiście, że chce po prostu to dostać, powiedziec dziękuję i być wam wdzięczna. Dlatego też bodhicitta musi być prosta. Bezwysiłkowo bądź po prostu w stanie puścić. Jest w tym doskonałość.

Od czasu do czasu trenowanie się w introspekcji, pomagając umysłowi, aby był kontemplacyjny, używając dwóch metod: oddania i współczucia. Pozwalają one, aby rozbiegany umysł sprowadzić do jednopunktowej koncentracji.

Rozbudzanie oddania jako poddania się prawdziwej naturze takiej jaka jest to bardzo potężna metoda rozwijania jednopunktowej koncentracji. Aby natomiast to skupienie nie stało się napięciem, ani żeby nie była zmanipulowana ambicją ego, rozluźnij to oddanie, czy tą koncentrację poprzez puszczenie (przywołanie współczucia). Spoczywanie w prawdziwej naturze, ale aby nie stało się to zbyt solidne czy napięte uwolnij to poprzez współczucie. Tak aby było poczucie całkowitego rozluźnienia w jednopunktowej koncentracji.

Przy tym trzeba silnie podkreślać wciąż na nowo, że te dwa nie mogą być pozbawione 3 rodzajów czystości. Znaczy to, że to oddanie i współczucie musi być wolne od jakiegokolwiek pojęcia przedmiotu, podmiotu i działania. Wolne od myśli „ja rozwijam oddanie czy współczucie”. Wolne od wszelkich odniesień do oddania czy współczucia do guru, czy czującej istoty. Trzeba także wyzwolić się od pojęcia czy tendencji do widzenia oddania czy współczucia jako działania. I to jest prawda: to nie jest działanie!

Być w stanie poddać się naturalnej prawdzie to pozostawanie całkowicie nieporuszoną w twojej własnej naturze. Dlatego nie jest to działanie tylko urzeczywistnienie czy rozpoznanie. Czasem nawet określenie urzeczywistnienie czy rozpoznanie ma konotacje działania dlatego w Modlitwie Kuntuzangpo jest to określone jako pozostawanie w nierozdzielności. Innymi słowy pozostawanie nierozdzielonym od własnej natury jest oddaniem. Tak też współczucie także nie jest działaniem.

Jest bardziej puszczeniem i byciem w stanie całkowitego rozluźnienia w tym puszczeniu - to jest autentyczne współczucie.

Utrzymując te 3 rodzaje czystości, pozwól umysłowi spocząć w oddaniu i współczuciu. Medytujący musi rozluźniony usiąść w tej świadomości, świadomy natury własnego umysłu. Tak jak wczoraj mówiliśmy, przestronny rozległy umysł, w którym nie ma żadnej formy ani struktury, rozległy i niewyraźny - pozwalając pozostać w tej rozległości, która utrzymuje wszystkie manifestacje.

Jednocześnie, chociaż jest on bezformny, pusty i rozległy, ten obszerny, podobny niebu umysł nie jest nieświadomy różnorodnych manifestacji. Kiedy jego zasadniczą naturą jest pustka, to jednocześnie cokolwiek się pojawia nie jest rozdzielne od pustej natury. Czy jest coś co pojawia się jako przejawienie i jest oddzielne od projekcji mojego umysłu?

Dlatego też wszystko co się pojawia jako forma jest jednocześnie w sferze świadomości mojego własnego umysłu. Wszystko co przejawia się jako dźwięk pojawia się w mojej świadomości i czy jest jakaś myśl poza moją świadomością? Przebywanie więcej i więcej w tym stanie zrozumienia jest to nazywane kontemplacją. Nie tylko z rzadka, ale trenując się jak często to możliwe powracając do takiego rodzaju kontemplacji, poziomu świadomości, pozwoli to prawdziwie zrozumieć, że w rzeczywistości nie ma w tym świecie żadnego przejawienia, dźwięku czy myśli, który byłby poza sferą własnej świadomości. Wtedy będzie możliwe ustanowienie, jak ja to nazywam „świętego związku” z przejawieniami i różnymi projekcjami. Podobnie jak Bodhisattwowie i wielcy oświeceni mistrzowie - jeśli przyjrzymy się ich życiu i ich przykładowi - to nie jest tak, że Oni nie widzieli form, zjawiska powstawały dla nich. Słyszeli dźwięki i byli w stanie odczuwać emocje. Jeśli chodzi o projekcje nie ma różnicy między Bodhisattwami i zwykłymi ludźmi. Różnica polega na relacji pomiędzy zwykłą osobą i przejawieniami, myślami i dźwiękami i relacją pomiędzy Bodhisattwą a zjawiskami dźwiękami i myślami. Dla nas z naszymi zwykłymi umysłami widzimy zjawiska, dźwięki i myśli jako oddzielne od naszego umysłu. Dualizm i tendencja aby widzieć je odrębne od naszego umysłu, prowadzi do przesady. Bodhisattwowie, widząc zjawiska i projekcje umysłu jako nieoddzielne od przestrzeni świadomości, nie są nigdy zwiedzeni tym co się przejawia, nigdy one na nich nie wpływają.

Kiedy zjawiska, dźwięki ani myśli nie wpływają na nas i wiemy, że nic nie pojawia się poza sferą własnego umysłu - wtedy wracając do tekstu na str 3 - linijka 6 mogą być urzeczywistnione:

Przebywając w jasnej świadomości nawet rozpad 3 światów nie wywoła lęku ani przerażenia.

Linijka ta mówi jak ważne jest zdobycie zaufania/pewności w widzeniu wszystkich projekcji zjawisk, dźwięków i myśli jako naturalnych projekcji nieoddzielnych od naszej świadomości, wtedy to taka osoba nigdy nie jest zwodzona, ani pod wpływem przejawień, dźwięków i myśli. Jeśli nie ma zwodzenia to czy może pojawić się lęk czy przerażenie ?

Kiedy Bodhisattwa ma taki stosunek do projekcji to nawet jeśli 3 światy ulegają zagładzie wydarza się to w obrębie jego świadomości w sferze własnego umysłu. Tak jak mówiłam wczoraj osoba, która nie boi się własnego odbicia w lustrze, ani nie zakochuje się w tym odbiciu - cokolwiek dobrego się wydarza - wydarza się we własnym umyśle, cokolwiek przerażającego się wydarza - również nie wydarza się poza sferą własnej świadomości.

Im mniej jest tej introspekcji tym mocniej utrzymuje się dualizm. Jeśli utrzymujemy pogląd, że świadomość i zjawiska to dwie osobne rzeczy, zawsze będziemy wzmacniać siłę wpływania projekcji na nasz umysł. Dlatego też dla zwykłych ludzi cokolwiek się pojawia wpływa na ich umysł. Dobre rzeczy się pojawiają - jesteś szczęśliwy, złe rzeczy się pojawiają - jesteś nieszczęśliwy i przerażony. Tak samo z dźwiękami i myślami.

Nie potrzeba nawet rozpadu 3 światów! Pojedyncze wydarzenie takie jak twoja książka która spadnie jest wystarczające aby zwieść twój umysł od świadomości. W sferze własnego umysłu projekcje powstają przez bramy 5 zmysłów.

Pierwsze linijki tego paragrafu mówią: poprzez przebywanie w jasnej przejrzystej świadomości, nawet jeśli 3 światy ulegną zagładzie nie pojawi się lęk ani panika i nie ma przywiązania do 5 zmysłowych przyjemności. To może mieć miejsce kiedy jest w nas niezachwiane przekonanie że wszystko co się pojawia jest projekcją własnego umysłu. Jeśli tego nie ma natychmiast pojawia się chwytanie wszystkich zjawisk, dźwięków i myśli. To chwytanie odbywa się poprzez bramy 5 zmysłów.

W Tantrze Dzogczen mówi się: bycie w stanie przekształcić zwykłe zmysły w zmysły wychodzące poza zwykłe postrzeganie jest zasadnicze. Zwykłe zmysły - 6 zmysłów, które mamy: oczy, uszy, usta, nos, ciało i umysł - to są zwykłe zmysły. Widząc dualistycznie poprzez te zmysły nie rozpoznajemy, że wszystkie projekcje powstają w przestrzeni własnej świadomości. Poprzez zwykłe zmysły: formy, które widzimy oczami są formami oddzielonymi od własnej świadomości, ta samo smak, dźwięk, zapach i tekstura i mentalne myśli - jeśli są widziane poprzez dualistyczne zmysły, postrzegane są jako zjawiska oddzielone od świadomości.

Natomiast dla medytującego, pracującego z introspekcją jest zasadnicze aby wykorzystać i łączyć tych 6 zmysłów ze swoją własną naturą mądrości. Dlatego w naukach Dzogczen jest powiedziane: powinniśmy widzieć formy jako projekcje umysłu. Kiedy spoczywasz w medytacji natychmiast rozpoznaj, w tym co widzisz swoimi oczami (różnorodnych formach) projekcje własnego umysłu. Jest to nazywane przekształcaniem zwykłych oczu w oczy mądrości.

Tak samo, jak mówi tantra, rozumiejąc pustkę, przekształca się zwykłe uszy w uszy mądrości. W chwili introspekcji, kiedy słyszymy dźwięk, zamiast być porwanym przez niego, bierzemy dźwięk jako przykład, ilustrujący to, że zjawisko się manifestuje i jednocześnie jego naturą jest pustka. Ponieważ dźwięk ma tę właściwość. Może być bardzo potężny, a jednocześnie nie można go zobaczyć. Dlatego kiedykolwiek słyszysz dźwięk ćwicz się w introspekcji i potraktuj go natychmiast jako zobrazowanie zjawiska które rzeczywiście słyszysz, ale w rzeczywistości jest puste. Tak wszystko pojawia się, ale zasadniczo jest puste w swojej naturze. Jeśli o tym pamiętasz w swoim umyśle, jeśli analizujesz to w swoim umyśle - jest to nazywane przekształcaniem zwykłych uszu w uszy mądrości.

W tantrze jest powiedziane: widzieć i czuć naturę jako niezrodzoną. Kiedy rozluźniasz swój umysł, wiedząc, że zjawiska, dźwięki i myśli nie są oddzielone od własnej świadomości, wtedy cokolwiek się pojawia, czujesz, że nie jest to coś zewnętrznego i dlatego nie jest zrodzone. Aby coś mogło być zrodzone musi istnieć jakaś rzeczywistość. Jeśli nie ma rzeczywistości nie ma narodzin. Dlatego jest to nazywane niezrodzonym w swojej naturze. Jeśli coś jest po prostu hipotezą (założeniem), niczym innym jak tylko wyobraźnią, wtedy nie ma w tym realności, dlatego też jest niezrodzone w swej naturze.

Dlatego też kiedy umysł zaczyna czuć tę niezrodzoną naturę, wszystkich zjawisk, dźwięków i myśli - jest to nazywane przekształcaniem zwykłego nosa w nos mądrości.

W taki sam sposób smakując niezliczone manifestacje w sposób niedualistyczny - cokolwiek się pojawia widzieć to jako po prostu własną przejawienie, nie rozwijając żadnej dualistycznej relacji z tymi zjawiskami jest nazywane przekształcaniem zwykłego języka w język mądrości.

Pozwalając spocząć w świadomości że wszystkie zjawiska nie są oddzielne od własnego umysłu, dotykamy prawdy, absolutnej natury w obrębie naszego ciała, absolutnej prawdziwej natury pustki i żywotności, czy świetlistości niepowstrzymania, niepodzielnie pojawiającej się. Pozwól temu rozpoznaniu przeniknąć całą swoją istotę. Nazywane jest to przekształcaniem zwykłej struktury w strukturę mądrości.

Rozpoznanie, że wszystko co się pojawia jest projekcją umysłu, nic poza umysłem, którego naturą jest pustka nazywane jest przekształcaniem zwykłego umysłu w umysł mądrości.

W tantrze powiedziane jest: nie widzieć w ogóle to widzieć prawdziwie, nie słyszeć niczego to prawdziwe słyszenie, nie czucie żadnego zapachu jest czuć prawdziwy zapach, nie czucie smaku jest autentycznym smakiem, nie budowanie żadnych mentalnych konstrukcji jest autentycznym byciem w kontakcie. Nie opracowywać żadnej charakterystyki (cech) jest prawdziwą świadomością.

To o czym mówimy to nie jest do osiągnięcia poprzez włożenie rozmyślnego wysiłku, aby zlikwidować przeszkodę, ale dzięki rozpoznaniu ostatecznej natury pustki. Jeśli medytujący widzi, że wszystko sprowadza się do świadomości własnego umysłu, nic nie istnieje jako niezależnie, właściwie, realnie. Kiedy fundamentalna natura form, dźwięków i myśli ujawnia się jako pusta, wtedy naprawdę nie ma nic do zobaczenia, bo wszystko jest puste w swojej naturze. Nic do usłyszenia, czucia, smakowania, nic do mentalnego „dotykania” skoro jest puste w swej naturze. Absolutna natura zjawisk nie ma też żadnej charakterystyki do zdefiniowania - wtedy Modlitwa mówi: spontaniczna świadomość wolna od wszystkich konceptualizacji. Konceptualizacji pojawia się kiedy to co postrzegamy poprzez zwykłe zmysły widzimy jako odrębne od własnego umysłu. Kiedy jasną świadomością widzimy zjawiska jako nieoddzielne od pustego umysłu, wtedy nie ma podstawy do konceptualizacji. Np jeśli poproszę was aby zdefiniować cechy Nobu. Jakiego koloru ma włosy, jaki ma nos, jakiego koloru ma skórę, jak wygląda Nobu? Czy jest piękny czy nie? Zobrazuj Nobu. Spróbujecie opisać coś o czym nic nie wiecie. Bazując na własnych zindywidualizowanych wyobrażeniach dajecie temu jakiś wygląd, co istnieje jako imię. czy to właśnie zrobiliście? Nawet nietworzenie wyobrażenia jest tworzeniem wyobrażenia. Z perspektywy introspekcji (analizy własnych myśli i uczuć), każdy koncept jaki rozwijamy nie różni się od tego przykładu. Jeśli powiem teraz: Nobu to była krowa jaką miałam jako dziecko. Wasze wyobrażenie zmienia się natychmiast w miłą krowę. teraz powiem wam, że Nobu jest czerwoną krową. Wasz obraz ma coraz większy wpływ na formę. Właśnie w taki sposób umysł tworzy formy opierające się na opisywaniu (wymyślaniu). Jeśli teraz wam powiem, że w rzeczywistości nigdy nie miałam krowy. Nagle znowu wasz obraz nie ma podstaw. W taki sposób umysł się zmienia wraz z obrazami. To świetna rozrywka. I kiedy mówimy jestem zajęty - to właśnie robimy. Jesteśmy zajęci wymyślaniem i zabawianiem się koncepcjami, etykietami i budowaniem na tych etykietach kolejnych etykiet. Problem nie kończy się jedynie na produkowaniu etykiet. Jeśli powiem wam, że moja krowa jest lepsza niż wszystkie krowy w Polsce - będąc dzisiaj w dobrym nastroju powiecie OK, ale normalnie nie zgodzicie się. Pomyślicie: na pewno musimy mieć lepszą niż ta krowa. Więc produkujemy nie tylko koncepcje i nadbudowy do nich, ale te koncepcje zaczynają żyć własnym życiem. My dajemy im życie zanieczyszczając je rywalizacją, porównaniami, planami, ambicjami. Rozwijamy upodobania i awersje. Coś rodzi się z pustki i na początek dostaje imię Nobu i twórczym umysłem wymyślasz cechy tego obrazu i jeszcze dodatkowo zaczynasz porównywać. Na przykład porozmawiajmy o Tinley, mojej innej krowie. Nobu to był byk, a Tinley to krowa. I już wydarza się historia. Możemy wnieść trochę romansu do tej historii. Nie ma końca - nie przestajemy rozbudowywania nieskończonej liczby koncepcji. I tak rodzi się 5 trucizn.

Jak mówili zawsze wielcy mistrzowie: umysł nie będący w stanie usiedzieć bez ruchu, rozpoznający wszystkie projekcje jako własne, rozprasza się własnymi przejawieniami, błędnie uważanymi za coś oddzielnego od własnej natury. I wtedy wszystkie 5 trucizn natychmiast się rodzi. Lubisz coś - pojawia się pożądanie. Nie lubisz - rodzi się agresja. Część z tych przejawień jest nam obojętna - rodzi się niewiedza. Pojawia się porównywanie i zazdrość. Wraz z ambicją rodzi się duma. Aby być w stanie przekształcić 5 trucizn, dla medytującego ważne jest proste spoczywanie w rozpoznaniu, że wszystkie zjawiska, dźwięki i myśli pojawiają się w sferze własnej świadomości.

O tym mówi kolejny wers: Spoczywając we własnej wyostrzonej świadomości, nawet jeśli 3 światy ulegną zagładzie nie pojawia się lęk ani przerażenie. Nie ma też przywiązania do przyjemności 5 zmysłów. Spontaniczna świadomość, wolna od wszystkich konceptualizacji

nie ma żadnej materialnej formy i nie ma w niej 5 trucizn. W nierozproszonej promiennej świadomości natura 5 mądrości jest jedna. Dalsze wersy są rozwinięciem tej jednej linijki. Pierwsze 5,6 wersów Modlitwy to rdzenne wersy. Dalsze wersy są po prostu rozwinięciem tych pierwszych. Kiedy spojrzemy na Modlitwę to myślisz: „o przerobiliśmy jedynie 5,6 wersów”, ale pozostałe są po prostu rozwinięciem.

Podsumowując to o czym rano mówiliśmy:

Dajmy sobie czas na analizę (introspekcję). Jeśli ktoś praktykuje Dharmę bardzo łatwo jest zostać bardzo zajęтым praktykującym Dharmę w taki sam sposób jak w normalnym życiu jesteśmy zajęci. Oczywiście niektórzy zostali Buddystami, aby być bardzo zajęti Buddystami. Jeśli to jest owoc którego się spodziewacie wtedy jest OK być zajęтым. Z perspektywy tego dlaczego zostaliśmy praktykującymi Buddyzm to po to, aby przekształcić tą zajętość w zdrowie psychiczne. Dlatego zamiast wprowadzać światowe interpretacje do praktyki, pozwólmy sobie w pełni skorzystać ze wszystkich dobrych możliwości, które są dostępne.

Sprowadzając rozproszony umysł do jednopunktowej koncentracji pozwólcie, aby ta koncentracja rozluźniła się całkowicie w rozległości. Wielcy mistrzowie Mahamudry zawsze powtarzali: wystrzel w niebo, tak jak byś wystrzeliwał strzałę. Lub dodaj kroplę do oceanu. Obie te analogie odnoszą się do koncentracji całkowicie rozluźnionej w rozległości. Tak jak strzała wystrzelona w niebo - staje się niebem, czy kropla dodana do oceanu staje się oceanem, z oddaniem i współczuciem- pozwól koncentracji rozluźnić się w przestrzeni rozległości. Spoczywaj w tym stanie tak długo i tak często jak tylko możesz. Kiedy pojawiają się zjawiska, dźwięki i myśli - i będą się pojawiać - zawsze zbadaj co jest takiego co się pojawia co byłoby poza świadomością? Na początek zapoznaj się z tą ideą. W środku zaznajom się z ideą. Na końcu bądź przekonany i zaufaj tej idei. Kiedy będziesz miał zaufanie do tej idei wtedy kiedy 3 światy się rozpadną, nie będzie w tobie lęku ani przerażenia. Ani 5 zmysłów nie będzie produkować 5 trucizn. To jest coś do zastanowienia w czasie lunchu.

Cz. IV

Wracamy do Modlitwy Samanthabadry. Ci z was , którzy macie książkę, wydaje się, że jest to gdzieś na 3 stronie. Chciałabym zrobić dosłowne tłumaczenie linijek. Jest wiele tłumaczeń, więc nie ma to znaczenia, jeśli wiemy o czym mówimy. Zaczynamy od: Poprzez spoczywanie w przenikliwej świadomości, nawet kiedy 3 światy ulegną zagładzie nie pojawia się lęk ani przerażenie. Nie ma przywiązania do 5 zmysłowych przyjemności. Spontaniczna świadomość, wolna od wszelkich konceptualizacji nie ma formy materialnej ani 5 trucizn. W pozbawionej przeszkód promiennej świadomości natura 5 mądrości jest jedna. Poprzez dojrzewanie 5 mądrości rodzi się pierwotny Budda i Buddowie 5 rodzin. Poprzez doskonalenie pierwotnej mądrości rodzi się 42 Buddów. Zręczność 5 mądrości przejawia się jako 60 Heruków. Podstawa i świadomość jest pozbawiona złudzeń. Ponieważ jestem pierwotnym Buddą. Oby poprzez wyrażenie mojego życzenia, czujące istoty 3 światów urzeczywistniły (rozpoznały) samo-powstającą rigpę i doskonałą wielką pierwotną mądrość. Moje emanacje są nieskończone. Wysyłam miliony niepojętych form, które manifestują się stosownie do potrzeb istot. Niech poprzez te moje współczujące przejawienia, wszystkie czujące istoty, trwające w cyklicznej egzystencji uwolniły się z 6 światów.

Na początku istoty ulegają złudzeniu, nie pojawia się w nich świadomość podstawy ,wpadają w trans bezmyślnego zapomnienia.

To co oznacza ta linijka: na początku istoty ulegające złudzeniu nie widząc, że świadomość jest podstawą, popadają w trans bezmyślnego otępienia. Sam w sobie, ten brak rozpoznania, jest przyczyną złudzenia. Powoduje to nagłe oszołomienie (dezorientację). Następnie pojawia się ekscytacja, lęk. Czyli w kolejności - zapomnienie (tępe złudzenie), potem oszołomienie, potem lęk, następnie percepcja, ekscytacja, lgniecie. Z tego wszystkiego powstaje ja i inni. Wtedy rodzi się wróg, dualizm.

Stopniowo rozwijają się nawykowe tendencje. To tworzy samsarę jako ustanowiony system. Następnie rodzą się klesie (splamienia) i 5 trucizn i rozbudowują się. Działania 5 trucizn są nieskończone. Dlatego podstawą złudzenia czujących istot jest niewiedza pozbawiona świadomości. Niech dzięki mojemu życzeniu, życzeniu Buddy niech wszystkie czujące istoty rozpoznają samo-wiedzącą świadomość.

Ten wers jest prawdopodobnie najważniejszym wersem dla praktykujących Buddyizm. Zawsze żartuję, że w buddyźmie nie ma historii zaczynającej się od „pewnego razu”. Więc nie mamy Adama i Ewy aby winić ich za grzech pierworodny. Wiele jest pytań, które dotyczą w buddyźmie kwestii: „jak to się zaczęło”. Buddyści zaczynają od tego, że nie ma oświecenia na zewnątrz, że jest obecne wewnątrz naszej podstawowej natury, która jest oświeconym umysłem. Więc pojawia się pytanie: jeśli nasza natura jest oświecona dlaczego kiedykolwiek od niej odeszliśmy? Często w naszym naiwnym umyśle zaczynamy zakładać, że popełniliśmy błąd wiele żywotów temu. Z perspektywy buddyjskiej proces w jaki sposób odeszliśmy od naszej natury Buddy nie ma historii w rodzaju „pewnego razu”. Dlatego w buddyjskiej filozofii czy terminologii słyszymy „od nie mającego początku czasu” lub bardziej poetycko nazywamy to „pierwotny”. Co znaczy pierwotny? Pierwotny czy nie mający początku.

Patrząc z relatywnego punktu widzenia, aby był początek musi zaistnieć podstawa jaką jest czas. Jeśli jest podstawa dla czasu jako stałej, wtedy bazując na tej podstawie może zaistnieć przeszłość i przyszłość. Lecz poza relatywnością i naszymi konwencjonalnymi założeniami, że czas istnieje jest rzeczywistość, której naturą jest nietrwałość. Kiedy patrzymy na to z buddyjskiej perspektywy, poza konwencjonalnością, poza mentalnymi założeniami, nie ma możliwości, aby istniał czas jako stała, jako coś nieruchomego. Nie ma podstawy dla stałego trwałego momentu. Nawet kiedy mówimy teraz, to natychmiast przemija. Ponieważ moment stale się zmienia nie ma podstawy, w sensie ostatecznym, żadnej podstawy czasu takiej jak teraźniejszość, przeszłość czy przyszłość.

W Dzogczen, a w szczególności tantrze takiej jak Modlitwa Samanthabadry, bardzo jasno stwierdza się w formie życzenia: zamiast starać się znaleźć grzech pierworodny (wadę pierwotną) i miejsce gdzie zaczyna się samsara, czy w jaki sposób odeszliśmy od naszego oświeconego umysłu, dużo bardziej pomocne będzie jeśli pozostaniesz z żywą, pustą świadomością. Rano mówiliśmy dużo o introspekcji i kontemplacji. Nie będąc (przekonywanym) zwodzonym przez zjawiska, dźwięki i myśli, robimy kroku do tyłu, aby zostać w nierozdzielny kontakt z przestrzenią rozległości, która utrzymuje wszystkie zjawiska, dźwięki i myśli.

W ostatniej linijce Modlitwy jest powiedziane „oby wszystkie czujące istoty urzeczywistniły (rozpoznały) samo-wiedzącą świadomość”. Tak jak chciałbyś życzyć tego wszystkim istotom, tak również przypominasz sobie własny umysł, który jest niezakłócony i nierozdzielny od samo-poznającej świadomości. Jest ona podstawą, jest zawsze obecna, z której wszystko wyrasta. Spocząć w niej - masz taką możliwość w każdej chwili. Kiedy próbujemy spocząć w tej rozległości, nie będąc zwodzonym - jakkolwiek projekcja powstaje (w formie zjawisk, dźwięków i myśli), wtedy medytujący rzeczywiście bezpośrednio widzi, jak pomimo, że ta podstawa jest zawsze obecna, tak często wybieramy odejście od niej.

Kiedy spoczywamy naszym umysłem w absolutnej rozległości, tak jak mówiłam rano, przekształcając zwykłe zmysły w zmysły mądrości - tak jak mówiłam rano - nie podążając za chmurami, ale pozostając w świadomości podobnej czystemu niebu - przecież wszyscy wiecie jak odpoczywać. Ale jak odpoczywać gdy coś się wydarza? Dzwoni telefon - natychmiast w tej rozległości, w której spoczywasz pojawia się stan oszołomienia (dezorientacji). Ruch oddalenia świadomości od jej podstawowego stanu może być wyjątkowo szybki. Kiedy badamy te etapy, mówimy o nich w formie sekwencji. Np. jeśli ma miejsce wybuch i mamy o nim pisać, możemy zrobić to bardzo opisowo: etap 1- wydarza się to, etap 2 wydarza się tamto itd. W momencie kiedy rzeczywiście dochodzi do eksplozji

wszystko wydarza się tak szybko, że nie ma czasu myśleć o poszczególnych etapach. Mówimy o oszołomieniu, dezorientacji czy lęku. Mówimy: percepcja, podekscytowanie, Ignięcie.

Np. spójrzcie do góry! W tym momencie kiedy spojrzeliście do góry to wszystko się zdarzyło: dezorientacja, jest oszołomienie, nie wiedzenie, wszystkie rodzaje percepcji. Kiedy wskazujemy palcem na coś i podążamy za tym gestem - wtedy odchodzimy od naszej podstawowej natury. Jak często w ciągu dnia odchodzicie od waszej pierwotnej podstawy? Za każdym razem przechodzimy przez to od początku. Dlatego z buddyjskiej perspektywy nie ma jednorazowego odejścia. Robimy to przez cały czas. Każdą formę którą widzisz - oddalasz się, każdy dźwięk, który słyszysz - oddalasz się, każdy zapach, który czujesz - oddalasz się, każdy smak - oddalasz się, każde odczucie - oddalasz się, każda myśl - oddalasz się od najbardziej podstawowej świadomości. Za każdym razem kiedy się oddalasz, nie tylko się oddalasz, ale ekscytujesz się, oddalasz się -boisz się, oddalasz się - lubisz to, oddalasz się - nie lubisz tego.

Tak jak mówi tekst za każdym razem kiedy się oddalasz - ekscytujesz się lub nie, (mimo, że nie jest to intencjonalne) - kreujesz „ja” (self), które widzi, które słyszy, które myśli. Wtedy zjawiska pojawiają się jako oddzielone, dźwięki są różne od ja, myśli są różne od ja. Dlatego też dualizm rodzi się nie dlatego, że tak zdecydowaliśmy czy zaplanowaliśmy. Nikt nie budzi się rano z życzeniem: będę dzisiaj bardzo „dualistyczny”. Dualizm pojawia się bo jesteś ciągle zaskoczony zjawiskami, dźwiękami i myślami. Myślisz, że to jest czymś różnym od twojego umysłu i tak tworzysz dwa: siebie i innych. Nie robisz tego jednorazowo w swoim życiu czy od czasu do czasu. Robisz to bez przerwy. I tak staje się to nawykowe. Widząc coś jako inne od własnego umysłu staje się nawykiem. I zostaje to ustanowione jako system, w którym funkcjonujemy w tym świecie, w samsarze. Gdybyśmy w tym miejscu skończyli byłoby w porządku. Niestety nie kończymy w tym miejscu.

Zaczynamy rywalizować ze sobą czyje zjawiska są lepsze od zjawisk innych. Czyje dźwięki są lepsze od dźwięków innych. Czyje myśli, odczucia i emocje są lepsze od tych , które mają inni. Pojawia się poczucie własności (posiadanie) w stosunku do zjawisk, dźwięków i myśli. Rodzi się przywiązanie, pożądanie, złość i niewiedza, zazdrość i arogancja. Kiedy rodzi się tych 5 trucizn - nie ma końca działań, z nich wypływających.

Jak mówi tekst: problemem nie jest 5 trucizn. Problemem jest kiedy nie jesteśmy świadomi naszej własnej pierwotnej natury.

Czytając ten konkretny wers (odnosząc go do siebie samego, siedzącego w medytacji i będącego rozpraszanym przez zjawiska, dźwięki i myśli): „Istoty, które ulegają złudzeniu, nie widzące świadomości jako podstawy, popadają w stan bezmyślnego zapomnienia. Nie rozpoznanie tego jest samo w sobie przyczyną złudzenia. Z nagłego oszołomienia, zaskoczenia, lęku, percepcji, ekscytacji, Ignięcia - rodzi się wróg: ja i inni i nawykowe tendencje stopniowo się rozwijają. Tak samsara staje się ustanowionym systemem. Wtedy klesie, splamienia i 5 trucizn rozszerzają się. Nie ma końca działań wynikających w 5 trucizn. Dlatego też podstawą złudzenia wszystkich istot jest nieświadoma niewiedza. Poprzez moje życzenie, życzenie Buddy, oby wszystkie istoty rozpoznały samo-wiedzącą świadomość.

Kiedy to czytamy rozumiecie jak pierwotna świadomość jest zasadniczą naturą i jak bez przerwy się od niej oddalamy. To stałe kontynuowanie oddalania się, staje się podstawą, przyczyną tworzenia samsary i złudzenia.

Kiedykolwiek spoczywamy w fundamentalnej naturze...

Fundamentalna natura jest podobna niebu, pozbawiona formy i pusta w swojej naturze - pomimo tego faktu, że jest niewidoczna, bez formy i pusta w swojej naturze - nie jest to stan bierny. Wszystkie wyrażenia jej żywotnej natury są zawsze obecne. Formy stale się pojawiają, dźwięki się manifestują, myśli są projektowane. Więc kiedy mówimy o urzeczywistnieniu pustej natury nie chodzi nam o zostanie rodzajem kamiennego posągu bez uczuć. Kiedy mówimy o oświeceniu czy wyczerpaniu, nie chodzi nam o wyczerpanie

form, dźwięków i myśli. To o czym mówimy to błędna konceptualizacja, która ma zostać wyczerpana. Dlatego też, choć natura jest fundamentalnie pusta, jest jednocześnie bardzo obudzona, bardzo żywa, bardzo ekspresyjna. Dlatego umysł Samanthabardry, pierwotna świadomość jest całkowicie doskonała. Jest doskonała nie będąc konceptualna, będąc pustą w swojej naturze. Doskonała w niehamowaniu przejawień. Nic do przyłgnięcia, nic do chwytania, nic do przytrzymania. W tej rozległej niewyraźnej świadomości, pozwalając zjawiskom, dźwiękom i myślom manifestować się bez przeszkód, każdy medytujący powinien tak spocząć. Spoczywając w tej naturze nierozdzielności pustki od przejawień czasami, w szczególności kiedy jesteśmy rozproszeni, - bądźmy świadomi jak rodzi się dualizm. Modlitwa Samanthabadry mówi: w każdej mądrości jest też niewiedza. Jak dwie strony twojej dłoni. Świadomość i niewiedza są dwoma stronami tego samego umysłu. Widząc to takie jakie jest - jest mądrością. Widząc to przez pryzmat wpływania jedno na drugie to niewiedza. Dlatego medytujący musi zdawać sobie sprawę z subtelnych oznak dwóch rodzajów niewiedzy o których mówi Modlitwa.

Niewiedza wrodzona i niewiedza rozróżniająca. Jeśli przeczytacie następną linijkę - jest bardzo jasno napisane, że wrodzona niewiedza istniejąca w każdym poznawaniu jest percepcją rozproszenia i niewiedzy. W poprzednim paragrafie używaliśmy słowa dezorientacja. Tam gdzie jest świadomość jest też potencjał do złudzenia. Użyjemy tej samej analogii, której używaliśmy wczoraj. Kilka lat temu byłem w sklepie z butami i oglądałam buty. Zobaczyłam długi rząd butów. W gruncie rzeczy sklep był dosyć mały, ale na końcu było lustro. Wydawało się, że sklep jest dużo większy niż w rzeczywistości. Podeszłam do lustra myśląc, że dalej jest jeszcze dużo butów do obejrzenia. Tak jest z byciem złudzoną przez nasze własne odbicia. Widzicie odbicie buta i myślicie, że to jest zupełnie inny but. Pojawia się skłonność aby za nim gonić żeby po niego sięgnąć. To nazywa się pierwotną ignorancją. Dlatego powiedziane jest pierwotna ignorancja jest obecna w każdym rozpoznaniu. Musisz odnieść ją do swojej własnej perspektywy. Następnym razem kiedy zobaczycie przedmiot - zlokalizujcie pierwotną niewiedzę. Postrzegacie to jako coś odmiennego czy jako projekcję umysłu? Jeśli powiecie - ja to widzę. W tym widzeniu jest pierwotna niewiedza - widzenie czegoś jako różnego od naszego umysłu. Dlatego w Modlitwie jest powiedziane że wrodzona niewiedza jest obecna w każdym rozpoznaniu (cognition). Jest to po prostu nieznanostwo prawdziwej natury - właściwość niewiedzenia i rozproszona percepcja, która uznaje coś za różne, inne od własnego umysłu i sięganie po to. W każdym momencie poznawania, kiedy ktoś nie zna prawdziwej natury zjawisk i jego percepcja jest rozproszona - to właśnie nazywane jest pierwotną niewiedzą w każdym postrzeganiu.

Nie tylko mamy do czynienia z pierwotną niewiedzą, ale natychmiast pojawia się niewiedza rozróżniająca. Jest to dualistyczne Ignięcie do siebie i innych. Obie te niewiedze są podstawą złudzenia wszystkich czujących istot. Kiedy to rozpoznamy i oprzemy się nawykowemu wzorcowi obu tych rodzajów niewiedzy, zamiast rozróżnić rozpoznamy, że wszystko jest projekcją umysłu.

Zamiast gonić za tym - wiedzieć że natura jest pusta. W taki sposób medytujący może urzeczywistnić umysł Samanthabadry, z którego wszystko się manifestuje: wszyscy Buddowie, łagodne i gniewne bóstwa pojawiają się jako manifestacje własnego umysłu. Wszystkie aspekty mądrości powstają we własnym umyśle. Cała czystość i czyste formy powstają z naszego umysłu. Wszystkie negatywności i trucizny powstają jako nic innego jak tylko manifestacje naszego umysłu. Nie ma różnicy między mądrością i negatywnościami. Kiedy widzisz poprzez pierwotną i rozróżniającą niewiedzę to wszystko może być nieczyste. W takim przypadku nawet Budda może być nieczysty, nawet prawda staje się nieczysta. Jeśli patrzysz z konceptualnej perspektywy, z dualistycznej perspektywy - nie ma znaczenia jak to nazwiecie - staje się nieczyste.

Jeśli natomiast umysł spoczywa we własnej esencji Samanthabadry, niezłudzony przez własne projekcje (-nie ma w nim pierwotnej niewiedzy), nie chwyta czy goni swych

manifestacji (- wtedy nieobecna jest niewiedza rozróżniająca), wtedy to bez obu tych rodzajów niewiedzy nawet nieczysta forma przybiera formę czystą. Nie robienie niczego jest oświeconą aktywnością.

Medytujący rozpoznaje narodziny mądrości: Nikt nie wytwarza mądrości, nikt nie wytwarza niewiedzy. Mądrość jest od nas nieoddzielna i powstaje w nas i niewiedza też jest nieoddzielna i powstaje w nas. Ćwicząc się w umiejętności widzenia że wszystkie formy dźwięki i myśli są jak odbicia w lustrze - rozpoznanie to samo w sobie jest urzeczywistnieniem mądrości zwierciadlanej.

Widząc zjawiska wolne od pierwotnej i rozróżniającej niewiedzy, widząc pustą naturę zjawisk, dźwięków i myśli - to samo w sobie nazywane jest rozróżniającą mądrością. Wiedza o tym i zdolność do spoczywania w tym jednym smaku, bez chwytania i lgnięcia, bez rozróżniania na siebie i innych, znając pojedynczy smak niezrodzonej świadomości - to samo w sobie jest nazywane mądrością równości.

Kiedy możemy poznać tę pojedynczy smak pierwotnej natury, poza jakimkolwiek rozróżnianiem, wtedy możemy być całkowicie elastyczni. Ten stan elastyczności pozbawiony całkowicie skupienia na sobie jest nazywana osiągnięciem mądrości wszystko-spełniającej. Dzięki osiągnięciu tej mądrości aktywność bodhissatvy może się przejawiać. Jest to nazywane wszystko-spełniająca - bo wtedy możesz osiągnąć pożytek innych, ponieważ nie ma dualizmu z którym mógłbyś się zmagać. Do tego momentu, nawet jeśli próbujemy zaangażować się w aktywności bodhissatvy, zawsze będziemy zmagać się z ego. Jeśli ktoś naprawdę może spocząć w mądrości równości, wolny od umiłowania ego, wtedy jest zdolny osiągnąć tę elastyczność - znaną jako wszystko-spełniająca mądrością, wykraczającą poza dualizm. Osadzając się w tej podstawie która jest pierwotnie czysta - wtedy nigdy nie jesteśmy oddzieleni od piątej mądrości - mądrości darmadathu - mądrości darmathy.

Kiedy rozpuści się całkowicie niewiedza pierwotna i rozróżniająca - to to co się manifestuje to nic innego jak mądrość.

Kiedykolwiek popadamy w stan tych dwóch rodzajów niewiedzy, wtedy właściwość żywotnego przebudzenia natury umysłu, samoistnie przekształca się w niewiedzę. Manifestuje się jako 5 trucizn.

W Modlitwie powiedziane jest jak są tworzone trucizny z niewiedzy pierwotnej i rozróżniającej. Jest opisane jak poprzez przekraczanie pierwotnej i rozróżniającej niewiedzy natura sama w sobie ujawnia 5 mądrości.

Dlatego tekst mówi kiedy powstają zjawiska, dźwięki i myśli ze świetlistej natury pustego umysłu, w stanie „zapomnienia” „nierozpoznania” (oblivion) rodzi się pierwotna i rozróżniająca niewiedza, tworzą dualizm.

Modlitwa mówi: dualistyczny umysł przynosi wątpliwości i rodzi się subtelne lgnięcie.

To powoduje stopniowe powstawanie nawykowych wzorców.

Lgniemy do wszystkiego co przynosi przyjemność umysłu: jedzenie, bogactwo, ubrania, schronienie i towarzystwo, 5 przyjemności zmysłowych i ukochani przyjaciele - to prowadzi do tortury lgnięcia. W ten sposób wszystkie iluzje samsary i karma powstają z tego, że postrzegający i postrzegane nigdy się nie wyczerpuje.

Kiedy dojrzewa owoc lgnięcia - rodzimy się w świecie pretów, torturowani przez głód i pragnienie.

Oby dzięki życzeniu Buddy, wszystkie istoty lgnące do przywiązania, ani nie odrzucały zewnątrz tego pragnienia, ani nie pielęgnowały przywiązania wewnątrz i pozwoliły myślom osiąść swobodnie (samym z siebie), rozpoznając własną rigpę. Oby osiągnęły mądrość rozróżniającą.

Ten wers z Modlitwy odnosi się do nieoddzielnego aspektu pierwotnej natury (czy pożądanego) i mądrości rozróżniającej.

Dlatego kiedy np medytujesz i pojawia się miła myśl - pozwalaniem na jej istnienie - to samo w sobie jest rozróżniającą mądrością.

Nie pozwalanie jej istnieć i gonienie za nią - jest samo w sobie pożądaniem.

Ci z was którzy na poważnie szukają oświecenia: w każdym momencie macie wybór: gonić czy spocząć. Pogoń za czymś prowadzi do chwytania.

Puszczenie tego dążenia - samo w sobie jest mądrością rozróżniającą.

Dążenie, pogoń za zjawiskiem, dźwiękiem czy myślą rodzi pożądanie. Rozluźnienie i puszczenie - jest rozróżniającą mądrością.

Samsara więc nie jest taka trudna i nirwana też nie jest taka trudna. Co zrobicie - to już zostawiam wam do wyboru. To jest tak samo jak chcecie iść w tą stronę musicie kroczyć w tą stronę. Chcecie iść w jedną stronę, ale jeśli stale idziecie w inną stronę, mając nadzieję dojechać tam gdzie chcieliście - to właśnie to co robimy - niepotrzebnie komplikujemy oświecenie.

Modlitwa w następnym wersie mówi właśnie to samo - tak jak z pożądaniem i rozróżniającą mądrością. Nie ma różnicy między gniewem a mądrością podobną zwierciadłu. Odbicie powstaje w twoim umyśle. Wybierasz aby być rozgniewanym. To zależy od ciebie.

To samo odbicie jeśli po prostu zobaczysz je jako odbicie własnego umysłu - to jest mądrość podobna zwierciadłu, oświecona świadomość.

Modlitwa mówi: Postrzeganie zewnętrznych zjawisk tworzy subtelne myśli lęku. Widzisz zjawisko, dźwięk, przejawienie się - nie wiedząc, że jest to odbicie twojego umysłu - jeśli pozwolicie wtedy aby spowodowały one pojawienie się subtelnych myśli lęku - wtedy z powodu nawykowych tendencji do agresji - postrzegacie te przejawienia jako wroga i powstają grube działania ranienia i zabijania.

Kiedy już stworzyliście tego wroga i postrzegacie go jako innego wtedy karmiczne i nawykowe wzorce nie mają końca.

Tortury cierpienia świata piekielnego kiedy dojrzewa owoc agresji -niech poprzez moją - Buddy życzenie - kiedy tylko powstaje gniew - oby czujące istoty nie odrzucały ani nie pielęgnowały agresji, pozwoliły aby myśl spoczęła sama z siebie, urzeczywistniły nieoddzielną rigpę i mądrość podobną zwierciadłu.

Podobnie jak w przypadku pożądania, jeśli odrzucasz czy pielęgnujesz agresje - to są narodziny samsary. Pozwolenie temu być jest samo w sobie manifestacją mądrości.

Kiedy istoty rozdymają się pychą - pozwalając myśli spocząć samej z siebie - pojawia się wrodzona mądrość równości.

Jednakże kiedy ta duma czy arogancja pojawia się i chwytamy się jej to są narodziny splamienia trucizny arogancji.

Kiedykolwiek pojawia się myśl i pozwalamy na to aby spoczęła sama z siebie bez pogoni za nią i bez odrzucania, to bez naszego udziału, żadna myśl nie może powstać niezależnie jako zazdrość czy ignorancja.

Decydując się nie spoczywać jako własna świadomość, kiedy nie potrafimy powstrzymać tendencji lgnięcia czy hamowania, wtedy rozbudowywanie pojedynczej myśli staje się podstawą wszystkich trucizn zazdrości i niewiedzy.

Poprzez czytanie ciągle na nowo 5 ostatnich wersów Modlitwy, medytujący zdaje sobie sprawę, jak samsara jest wytwarzana przez siebie i jak nirwana też jest wytwarzana przez siebie samego.

Tak jak mówi modlitwa: Wszystko jest możliwe w naszej własnej wrodzonej świadomości.

W tantrach mówi się o stanie buddy w twoich dłoniach.

Jak zawsze mówili wielcy mistrzowie, że oświecenie nigdy nie jest trudne. To samsara jest dużo bardziej trudna. W samsarze jest tak wiele rzeczy do zrobienia. Oświecenie znajdujemy w nierobieniu niczego. Ale my się nudzimy. Nawykowy umysł tak utknął w byciu zajęтым i zabawianiu się. Nieświadomy nawykowy umysł zaczyna myśleć, że coś tak głębokiego jak oświecenie nie może mieć miejsca dopóki wiele rzeczy nie zostanie zrobionych, przemyślanych, jeśli wiele słów nie zostanie powiedzianych.

Jeśli nie zrobimy wiele to nic się nie wydarzy. Jeśli nie powiemy wiele nic się nie zdarzy. Jeśli nie będziemy dużo myśleć nic się nie zdarzy. Dlatego fizycznie robimy tak wiele rzeczy, werbalnie wypowiadamy miliony rzeczy, mentalnie wyobrażamy sobie i badamy masę rzeczy, ale nigdy to nie wykorzenia rozróżniającej niewiedzy.

Robimy tak wiele, utrzymujemy się w stanie ciągłego bycia zajęтым, ale żaden rezultat nie pojawia się.

Dlatego jest zasadnicze, aby mając tak sprzyjające okoliczności, otrzymując tyle nauk, aby sprowadzić je do jednego sedna: niech umysł spoczywa we własnej całkowicie doskonałej esencji Samanthabady.

Przebywając we własnej doskonałości, wyzwolić się z dezorientacji.

To kilka krótkich komentarzy do bardzo głębokiej Modlitwy. Jest to bardzo rozległy temat dlatego potrzeba abyście go studiowali zrozumieli i myśleli o tym wciąż na nowo. Rozumiejąc że w tych liniijkach są zawarte wszystkie odpowiedzi których szukacie. Jest to niezastąpiona Modlitwa życzeń, którą powinno się czytać codziennie. Dam wam teraz lung dla tych z was którzy chcą włączyć ją w codzienną medytację.

Odwiedzając przez 25 lat wiele wspaniałych sangh na zachodzie. Wszędzie są wspaniałe sanghi, które świetnie sobie radzą ostatnimi czasy, ale muszę powiedzieć i jest to nie tylko moja opinia, ale też mniszek, które mi towarzyszą: to pomieszczenie jest jednym z najbardziej uświęconych jakie znam poza Indiami i Tybetem. Promieniuje obecnością i błogosławieństwem Guru Rinpoche i współgra z jakością praktyki. To nie zdarzyło by się bez praktyki. Też oczywiście dzięki wszystkim naukom i przekazom, które mieliście szczęście otrzymać. Jestem bardzo szczęśliwa mogąc tu być i życzę wam urzeczywistnienia prawdziwego znaczenia dharmy. Oczywiście trzeba w to włożyć wiele ciężkiej pracy przez lata i w krótkim czasie trudno jest wiedzieć co kto robi, ale na ręce Ani i Hunsy przekazuję wyrazy wdzięczności.