DZOGCZEN

Duddziom Rinpocze Dżigdral Jeshe Dordze

Tekst pochodzi z publikacji wydanej przez „bibliotekę buddyjską verbum", Katowice 1990.
Przekład: Urszula Urbanowicz, Henryk Smagacz

Skład wykonano w programie LaTeX 2ε
Tekst jest dostępny pod adresem mahajana.net

Spis treści

PORADY DO MEDYTACJI **1**

MEDYTACJA I SPOKÓJ **4**

POGLĄD DZOGCZEN NA NGÓNDRO **6**

ESENCJA DZOGCZEN **11**

Duddziom Rinpocze Dżigdral Jeshe Dordze **13**

PORADY DO MEDYTACJI

Ponieważ wszystko powstaje z umysłu, co stanowi podstawową przyczynę całego doświadczenia, czy to „dobrego" czy „złego", najbardziej niezbędną ze wszystkich rzeczy jest pracowanie ze swoim własnym umysłem, tak aby nie pozwolić mu na błądzenie i aby nie zagubić się w jego wędrówkach. Odetnij jego niepotrzebne powikłane konstrukcje i wytwory, które wprowadzają pomieszanie. Stłum problem w zarodku, że tak powiem.

Pozwól sobie na rozluźnienie i poczuj pewną przestronność, pozwalając umysłowi aby osadził się naturalnie. Ciało powinno być nieruchome, zachowaj milczenie a oddech niech będzie taki jaki jest, płynący swobodnie. Jest w tym uczucie puszczenia, odsłonięcia, pozostawienia.

Jak czujesz się w tym rozluźnieniu? Powinieneś być jak ktoś po dniu naprawdę ciężkiej pracy, wyczerpany i spokojnie zadowolony, a twój umysł znajduje satysfakcję w odpoczynku. Coś osadza się na poziomie jelit i gdy czujesz jak to spoczywa w twoich jelitach, zaczynasz doświadczać lekkości. Jest tak jakbyś się rozpuszczał.

Umysł jest tak nieobliczalny — nic nie ogranicza fantastycznych i subtelnych wytworów które powstają w nim, jego nastrojów; on może poprowadzić cię poza wszelkie granice. Lecz nawet pośród natłoku myśli, jeśli będziesz po prostu świadomy umysłu, utrzymując ciało nieruchomo i w ciszy, pozwalając umysłowi być takim jaki jest, wtedy naturalnie i stopniowo uspokoi się sam z siebie i jego pobudzenie ustanie.

Nawet gdy twój umysł szumi i chytrze tobą manewruje, jest skrajnie szalony i rozdyskutowany, jeśli utrzymując świadomość pozwolisz temu dziać się, on sam się uspokoi i stopniowo wejdzie w rozbrzmiewającą ciszę — czysty, pusty i spokojny.

To jest świetlisty, czysty aspekt umysłu, twoja podstawowa natura; więc pozostaw to tak i po prostu trwaj w tym spokojnym stanie. Dopóki świadomość nie zostanie rozwinięta i wzmocniona, nasza podstawowa natura jest jak dziecko na polu walki powstających myśli; spokój nie trwa długo; wciąż powstają myśli lub zmiany, jak fale na oceanie. Gdy to się dzieje, bądź po prostu świadomy tego, rozpoznaj to. Nie utrzymuj uczucia, że tej myśli nie powinno być — niech ona wprawia cię w zakłopotanie lub niech sprawia, że będziesz czuł się niepewnie w swojej medytacji; ale jakakolwiek zmiana wydarza się, spokojnie trwaj i pozostaw ją w swoim własnym powstawaniu. W obliczu tego rozpoznania, pozwól temu być a to rozpuści się, wyzwoli się bez wysiłku.

Jeśli, na przykład, próbujesz zatrzymać lub wymanipulować tą zmianę, z tego powodu powstanie więcej myśli — wywoła to większe zakłócenie i samo stanie się podmiotem złudzenia: zanim się zorientujesz, jesteś rozproszony. Wystarczy zwykłe rozpoznanie zmiany. Bądź po prostu świadomy powstających myśli, nie podążaj za nimi ani nie przeciwdziałaj im.

Pozostawaj spokojny w ten sposób. Niepokój i pobudzenie są uspokajane tym sposobem i głębokie uczucie wytchnienia (grace) pojawia się gdy umysł łagodnie spoczywa w swojej naturze.

Gdy wciąż medytujesz w ten sposób i przyswajasz sobie, wzmacniasz tą praktykę, możesz doświadczyć pewnej fizycznej lub mentalnej ekstazy, klarowności lub jasności pomiędzy wieloma doświadczeniami, które powstają i jest to oznaka, że medytacja była praktykowana właściwie. I znowu, nie chwytaj się tego doświadczenia ani nie trzymaj się go, lecz pozwól mu być a ono cię zainspiruje i pomoże ci.

Możesz także doświadczyć mętnego, półświadomego dryfującego stanu, tak jakbyś miał kaptur na głowie — pewnego rodzaju sennego otępienia. Jest to coś takiego jak bezruch, mianowicie stagnacja, zamazana obojętna ślepota. Jak wydostajesz się z tego stanu? Pobudź się, wyprostuj plecy, wypchnij nieświeże powietrze z płuc i skieruj swoją świadomość w czystą przestrzeń po to by sprowadzić świeżość. Jeśli pozostaniesz w tym ospałym stanie nie będziesz się rozwijać, tak więc gdy pojawia się to zahamowanie, usuwaj je raz za razem. Ważne jest rozwijanie czujności, pozostawanie wrażliwie przytomnym.

Tak więc, jasna świadomość medytacyjna jest rozpoznawaniem zarówno bezruchu jak i zmiany a niezmącona czystość spokojnego trwania jest naszą podstawową inteligencją. Praktykuj to, gdyż jedynie poprzez rzeczywiste robienie tego, doświadczysz urzeczywistnienia lub zaczniesz zmieniać się.

Pogląd w działaniu

W czasie medytacji nasz umysł, harmonijnie osadzony w swój własny naturalny sposób, jest jak spokojna woda, niezmącona falami ani wiatrem, a gdy w tym spokoju pojawia się jakaś myśl lub zmiana, ona formuje się, jak fala na oceanie, i z powrotem znika w nim. Pozostawiona naturalnie, rozpuszcza się naturalnie. Jakikolwiek niepokój wybuchnie w umyśle, jeśli pozwolisz mu być on wyczerpie się na swój własny sposób, wyzwoli się sam; i tak dochodzisz poprzez medytację do spostrzeżenia, że cokolwiek pojawia się nie jest czymś innym niż samoukazywaniem się lub projekcją umysłu.

Gdy utrzymujemy perspektywę tego poglądu w aktywnościach i zdarzeniach codziennego życia, wówczas chwyt dualistycznego postrzegania świata jako stałej, trwałej i namacalnej rzeczywistości (co jest główną przyczyną naszych problemów) zaczyna rozluźniać się i rozpuszczać. Umysł jest jak wiatr. Przychodzi i odchodzi, poprzez wzrastającą pewność w tym poglądzie zaczynamy doceniać humor sytuacji. Rzeczy zaczynają wydawać się nieco nierealne; przywiązanie i znaczenie, które przypisujemy zdarzeniom zaczyna wydawać się zabawne, lub przynajmniej podchodzimy do nich z lekkim sercem.

W ten sposób rozwijamy zdolność do rozpuszczania percepcji poprzez utrzymywanie płynącej świadomości medytacji w codziennym życiu, widząc wszystko jako samoukazującą się grę umysłu. A bezpośrednio po siedzącej medytacji ciągłość tej świadomości wspomagamy, robiąc, to co musimy zrobić, spokojnie i cicho, z prostotą i bez niepokoju.

Tak więc w pewnym sensie wszystko jest jak sen, iluzoryczne, ale mimo to, zabawne, idziemy dalej, robiąc różne rzeczy. Jeśli np. spacerujesz, idź bez niepotrzebnej powagi lub samoświadomości lecz z lekkim sercem zmierzaj ku otwartej przestrzeni takości, prawdy. Gdy siedzisz, bądź twierdzą prawdy, tego co jest. Gdy jesz, wprowadzaj negatywności i złudzenia w brzuch pustki, rozpuszczając je w przestrzeń; gdy oddajesz mocz, wyobrażaj sobie, że wszystkie twoje zaciemnienia i zablokowania są oczyszczane i usuwane.

Przekazałem wam esencję praktyki w paru słowach, ale musicie zrozumieć, że dopóki widzimy świat w dualistyczny sposób, dopóki nie będziemy rzeczywiście wolni od przywiązania i negatywności i nie rozpuścimy całego naszego zewnętrznego postrzegania w czystość pustej natury umysłu, wciąż tkwimy we względnym świecie „dobra" i „zła", „pozytywnych" i „negatywnych" działań, i musimy szanować te prawa i być uważni i odpowiedzialni za nasze czyny.

Po medytacji

Po formalnej siedzącej medytacji, utrzymujcie we wszystkich codziennych aktywnościach tę jasną przestrzenną świadomość, a ona stopniowo wzmocni się i wzrośnie wewnętrzna pewność.

Wstań spokojnie z medytacji: nie zrywaj się natychmiast ani nie biegaj tu i tam, ale cokolwiek robisz, utrzymuj lekkie odczucie godności i równowagi, i rób to co masz do

zrobienia ze spokojem i z rozluźnieniem ciała i umysłu. Utrzymuj świadomość lekko skoncentrowaną i nie pozwól rozproszyć się swojej uwadze. Niech ta wspaniała nić uważności i świadomości cały czas po prostu płynie.

Czy idziesz, siedzisz, jesz czy kładziesz się spać, utrzymuj uczucie spokoju i przytomności umysłu. W stosunku do innych ludzi bądź uczciwy, łagodny i bezpośredni; ogólnie, bądź miły na swój sposób i nie dawaj ponosić się rozmowom i plotkowaniu.

W istocie, cokolwiek robisz, rób to w zgodzie z Dharmą, która jest drogą uspokojenia umysłu i opanowania negatywności.

MEDYTACJA I SPOKÓJ

My ludzie składamy się z ciała, mowy i umysłu, ale to nasz umysł jest tym co nazywamy „Królem który Spełnia Wszystko" — „Kundże Gjalpo", który panuje nad ciałem i mową i kieruje nimi. Twórcą szczęścia jest umysł i twórcą cierpienia jest także umysł.

Jak powstaje szczęście? Gdy będziemy obserwowali swój umysł i uważnie pozostawimy go w stanie spokoju, wówczas pojawi się szczęście.

Jak powstaje cierpienie? Ponieważ pragnienia umysłu są nienasycone, gdy on pożąda przedmiotów pragnienia, powoduje to powstanie wszelkiego rodzaju zakłócających emocji, takich jak gniew i agresja, które z kolei wzbudzają chmarę negatywnych myśli. Wpędza nas to we wszelkiego rodzaju nie kończącą się aktywność, która w całości wplątana jest w negatywne działania, w ten sposób stwarzając negatywną karmę. Skutkiem tego, umysł i ciało schwytane są w niemożliwe do umknięcia więzienie nie uśmierzonego cierpienia. Aż do chwili śmierci, nie ma końca tego cierpienia i wyczerpującego, uciążliwego trudu umysłu. Gdyby śmierć była całkowitym końcem tego, to byłoby cudowne; jednak, faktycznie, umiera tylko nasze ciało a nie umysł. I to czym umysł zajmuje się w tym życiu — wszystkimi tymi negatywnymi i niepomyślnymi działaniami — jest tym za czym będziemy musieli podążać w następnym życiu, doświadczając konsekwencji, które odpowiadają temu dokładnie.

Zatem, w tym życiu i w następnym będziemy odkrywali, że działania pozytywne i negatywne, szczęście i cierpienie, wszystkie zależą od umysłu. To co musimy zrobić to zawrócić umysł i zebrać go w sobie. Ponieważ, jeśli spojrzymy na nasz umyśl, zobaczymy że jest tak zwariowany i tak powikłany jak szaleniec; rzeczy o których nie sądzimy, że moglibyśmy kiedykolwiek pomyśleć, pomyślimy dziewięć razy! Wtedy zrozumiemy, że umysł jest odpowiedzialny także za to szaleństwo i że musimy go zawrócić i sprowadzić z powrotem do siebie; gdyż to na czym musimy się skupić to aktywność, która uspokaja i stabilizuje umysł.

Bez wprowadzenia do umysłu pewnego rodzaju ciszy, swobody i rozluźnienia, i bez stosowania sposobów sprowadzających spokój i szczęście — lub przynajmniej myślenia o zrobieniu tego — moglibyśmy posiadać bogactwo tak ogromne jak Góra Sumeru, potężne jak ocean, a jednak wciąż nie bylibyśmy zadowoleni. Gdyż jeśli będziemy mieli coś,

to będzie istniało cierpienie posiadania a jeśli nie będziemy mieli czegoś, to będzie istniało cierpienie nie posiadania. Jeśli zaczniemy coś, będzie istniało cierpienie niemożności skończenia tego. Chociaż cierpienie może ukazać się nam jako szczęście, samą jego istotą jest zawsze cierpienie. Tak więc zdecyduj się i bądź pewien, że główną przyczyną tego wszystkiego jest umysł.

Moglibyśmy zapytać: zatem, jaki jest ten umysł? Gdybyśmy mieli zbadać go dokładnie, odkrylibyśmy, że nie ma on żadnej formy, na którą można by patrzeć, żadnego dźwięku do usłyszenia — on jest jak wiatr. Niespodziewanie myśl powstaje i tak samo niespodziewanie znika. Oprócz tego nie ma niczego innego.

Z tego pustego umysłu powstaje pusta myśl, jednak zamiast zostawić ją tak jak ona jest, próbujemy uchwycić tę myśl, poprzez wzbudzenie następnej. Pierwsza myśl daje pracę drugiej myśli tak aby uchwycić myśl... itd. bez końca. Gdy w ten sposób jedna myśl zatrudnia drugą myśl, stwarza to iluzję i rozproszenie i sprawia, że w naszej głowie wiruje. Tak więc powinniśmy zrozumieć to: w jaki sposób stwarzamy nieskończony łańcuch myśli i bezustannej aktywności, i że wszystko to jest całkowicie bezcelowe. Jeśli ścigamy myśl, to nigdy nie będziemy mogli jej uchwycić. Więc zamiast tego, niech sam umysł wgląda w umysł. Gdy umysł rzeczywiście obserwuje umysł, zauważymy, że świadomość która patrzy i obserwowany umysł nie mogą być oddzielone ani odróżnione.

Przyczyną całej iluzji i zwiedzenia są powstające myśli, „namtok", tak więc nie pozwalajmy umysłowi wędrować za przypadkowymi myślami. Zamiast tego, gdy powstaje myśl, spójrzmy prosto na nią i zobaczmy jaka ona jest i jak wygląda. Ponieważ gdybyśmy mieli pójść za nią, nie wystarczyłoby sto lat żeby ją schwytać.

Więc nie ścigając myśli, pozostańmy po prostu w tym naturalnym, uspokojonym stanie medytacji. Gdy pozostawiamy umysł sobie samemu, niezakłócony w swojej własnej przestrzeni, wówczas jeśli powstaje myśl, jest wspaniale; gdy nie powstaje, to także wspaniale. Obojętni i niewzruszeni powstającymi myślami, możemy doświadczyć stanu, w którym nie ma żadnych wspomnień ani myśli, ale jest czysta, głęboka, rozbrzmiewająca pustka. Nazywa się to „spokojem" medytacji, lub „nepa". Jeśli w ten sposób pozwolimy swojej uważność uwolnić umysł i pozwolimy mu ustalić się na swój własny sposób, wtedy nawet w ciele będziemy doświadczali wibrującej lekkości a w umyśle głęboki spokój i czystą, promieniującą szczęśliwość. Dlaczego? Jest tak ponieważ umysł potrafi odnaleźć swój własny naturalny stan i spocząć w swojej własnej naturze. Gdy potrafimy w ten sposób pozostawać, naturalnie rozluźnieni w naturze umysłu, ten stan medytacji nazywa się „Szi ne" lub czasami „Ting nge dzin".

To właśnie wtedy, gdy potrafimy rozluźnić swój umysł tak iż pozostaje cichy i trzeźwy, osiągamy prawdziwy spokój i szczęście. Gdy w ten sposób odkrywamy wewnętrzny spokój w umyśle, wówczas nie ma po prostu żadnej przyczyny by wzbudzać agresję wobec zewnętrznych zjawisk lub innych ludzi, ani nie ma najmniejszego powodu dla uczuć zawiści i rywalizacji. Zamiast tego będziemy potrafili naturalnie i automatycznie wprowadzać spokój i szczęście w otaczający nas świat. Jeśli nie potrafimy kultywować tego spokoju i dobrego samopoczucia wewnątrz siebie, wówczas umysł wplącze się we wszelkiego rodzaju myśli i niezwykle trudno będzie osiągnąć spokój i szczęście w świecie.

Gdy raz zrozumieliśmy, ze spokój i szczęście zależą całkowicie od umysłu, z tą pewnością i przekonaniem każdy z nas powinien próbować doskonalić spokój umysłu wewnątrz siebie, co przyniesie szczęście i spokój zarówno w tym jak i w przyszłym życiu. Mamy to w swoich rękach. Jeśli będziemy potrafili rozwijać to sami, nie będziemy musieli szukać spokoju lub szczęścia gdzie indziej, ani też nikt nie będzie mógł ukraść ani żądać tego od nas. Proszę pamiętajcie o tym i praktykujcie to. Gdy siedzimy, pozostawiamy ciało w jego naturalnym stanie, nie zmienione; mowę nie zmienioną, naturalnie dostosowaną do oddechu; i umysł nie zmieniony, w swoim własnym miejscu spoczynku.

Umysł Mądrości Buddów jest tym co nazywamy „Mądrością Pustki"; zatem ta pustka jest tym, z czego jako jej własne samopromieniowanie, powstaje Pięć Mądrości i wszystkie wspaniałe cechy. Naturą naszego umysłu jest także pustka; z punktu widzenia pustki jest to dokładnie to samo. Ale my, gdy promieniowanie pustki emanuje, nie rozpoznajemy go jako Pięciu Mądrości tak jak jest to w przypadku Buddów, i dlatego zostajemy opanowani iluzją, która manifestuje się jako powstające myśli, zwodząc nas i wciągając głębiej w iluzję. Dlatego jeśli potrafimy rozpoznać naszą własną naturę, prawdziwy stan rzeczy, wówczas nie będziemy musieli szukać Buddy z dala od siebie — w rzeczywistości możemy znaleźć to w sobie samych. Ponieważ tak jest, pamiętajcie o tym.

Londyn 1979

POGLĄD DZOGCZEN NA NGÓNDRO

Jakąkolwiek praktykę robimy, względna prawda i absolutna prawda współistnieją, zręczne środki i mądrość współistnieją, doświadczenie i pustka współistnieją. Ponieważ tak się sprawy mają, mamy praktykę Ngóndro jako zręczne środki a u jej końca, w Guru jodze, osiągamy poziom mądrości gdy Lama rozpuszcza się i staje się jednym z nami i pozostajemy w absolutnej naturze rzeczy, w stanie medytacji. Skoro więc Lama jest tym kto rzeczywiście ukazuje drogę i jest centrum całej duchowej ścieżki, na początku wszystkich praktyk składamy hołd Lamie.

Rozpocząwszy od złożenia hołdu Lamie, najpierw myślimy o trudności uzyskania tej cennej, wolnej i miłej dla oka ludzkiej formy, ponieważ ta forma jest podstawą duchowej ścieżki wyzwolenia. Następnie myślimy o nietrwałości i śmierci; wszystko co istnieje podlega zmianie i śmierci. Następnie, chociaż umieramy nie jesteśmy wolni, gdyż wciąż krążymy w samsarze od narodzin do odrodzenia i właśnie dlatego naturą samsary jest cierpienie; kontemplujemy to. Następnie myślimy o tym, że cokolwiek robimy, czy będą to dobre czy złe działania, wzór karmy jest nieunikniony. Zwie się to „lo-dag nam-zhi": czterema myślami, które odwracają umysł. Ich celem jest odwrócenie umysłu od samsary i zwrócenie ku praktyce. Z tego powodu ważne jest aby na początku zastanowić się nad nimi i zrozumieć ich prawdę.

Robienie tego to jak wygładzanie zaoranego pola aby wyrównać je i przygotować do sadzenia. Teraz sadzenie samych nasion: przyjmowanie Schronienia, wzbudzanie Bodhiczitty, ofiarowanie Mandali, które jest gromadzeniem zasługi i mądrości oraz oczyszczenie przez praktykę Wadżrasattwy. One są jak nasiona zasadzone w ziemi, która jest już przygotowana przez te cztery myśli.

Bez odnoszenia się do względnego w ten sposób, nie jest możliwe urzeczywistnienie absolutnego. Bez użycia względnego ciała jako podstawy nie możemy urzeczywistnić prawdziwej natury umysłu. Tak samo, bez tej względnej praktyki, tych zręcznych środków, nie możemy uchwycić bezpośrednio natury siunjaty. Względne i absolutne współistnieją, idą ręka w rękę. Zrozumienie tego jest bardzo ważne.

Przyjmowanie Schronienia jako przykład: mówiąc zewnętrznie, istnieją „kon-czog sum". Trzy Klejnoty, Budda, Dharma i Sangha. Cenny Budda jest źródłem Dharmy, przewodnikiem; to co Budda ukazał to Cenna Dharma, ścieżka, a ci których umysły zwrócone są ku Dharmie są Cenną Sangha.

Ponieważ żyjemy w samsarze, z powodu iluzji i cierpienia, przyjmujemy Schronienie aby uwolnić się od cierpienia. Ponieważ nie widzimy naszej prawdziwej natury i z powodu iluzji, gdy różne elementy schodzą się, stwarzane jest to iluzoryczne ciało. I to iluzoryczne ciało pozostaje bardzo realne dopóki nie ujrzymy prawdziwej natury rzeczy. Zatem dopóki nie jesteśmy całkowicie wolni od iluzji to ciało istnieje i cierpienie istnieje i Trzy Klejnoty istnieją, w których możemy przyjmować Schronienie.

Tak więc mówiąc zewnętrznie, powinniśmy z oddaniem przyjmować Schronienie w Buddzie, Dharmie i Sandze. Ale wewnętrznie Budda, Dharma i Sangha są symbolami, głębokim i zręcznym sposobem do wyprowadzenia nas z samsary. Z punktu widzenia absolutnej prawdy nawet Budda, Dharma i Sangha są wewnątrz nas. Na absolutnym poziomie, nasz umysł, który jest pusty, który jest promieniująco samoświetlisty i który jest rig-pa, świadomością, sam ten umysł jest Cennym Buddą. Zewnętrznie Dharma manifestuje się jako dźwięk i znaczenie, słyszycie ją i praktykujecie ale z wewnętrznego punktu widzenia, ona jest pusta. W istocie jest ona nieustanną, nie napotykającą przeszkód, samoświetlistą manifestacją rig-pa, pierwotnego umysłu. Zewnętrznie Sangha to ci, których umysły zwracają się ku Dharmie, lecz wewnętrznie Sangha jest wszystko przenikającym, wszystko ogarniającym aspektem umysłu.

One są wszystkie całkowicie doskonałe w nas, ale ponieważ nie rozpoznajemy tego, musimy przyjmować Schronienie w zewnętrznym Buddzie, Dharmie i Sandze. Kiedy rzeczywiście robimy Ngóndro właściwie, wizualizujemy drzewo Schronienia z żarliwym oddaniem w umyśle, ciałem robimy pokłony z pokorą a mową recytujemy formułę Schronienia. Następnie gdy w końcu praktyki siadamy i rozpuszczamy wizualizację w siebie, rozumiemy że te wszystkie trzy rzeczy, podmiot, obiekt i aktywność, są naszym własnym wytworem. Pozostawajcie po prostu w naturze rig-pa; poza rig-pa nie ma niczego do znalezienia. Budda powiedział w Dode Kalpa Zangpo, „Zamanifestowałem się niczym sen istotom, które są jak sen i udzieliłem podobnej do snu Dharmy, ale w rzeczywistości nigdy nie nauczałem i nigdy naprawdę nie przyszedłem". Z punktu widzenia tego co jest, Budda nigdy nie przybył i Dharma nigdy nie przybyła. Wszystko to jest samą percepcją, istniejącą tylko w widocznej warstwie rzeczy.

Co do praktyki Schronienia, względnym aspektem jest obiekt Schronienia, któremu ofiarowujemy oddanie i pokłony itd., a absolutny aspekt jest bez wysiłku, gdy rozpuszczamy wizualizację i pozostajemy w naturalnym, bezwysiłkowym stanie umysłu.

Wzbudzenie Bodhiczitty lub oświeconej myśli oznacza, że jeśli działamy tylko dla siebie samych to nie podążamy wszystkowiedzącą ścieżką Buddy, ścieżka oświecenia jest zablokowana. Zatem to przez wzgląd na wszystkie istoty, które były naszymi ojcami i matkami, po to by je uwolnić, wzbudzamy tę oświeconą myśl, która jest myślą Buddy.

Istoty są tak nieskończone jak niebo i wszystkie były naszymi ojcami i matkami; one cierpią w samsarze, tak więc mysi o uwolnieniu ich z tego cierpienia jest naprawdę oświeconą myślą. Słowami Ślubowania Bodhisattwy: „Od teraz aż do czasu gdy samsara będzie pusta będę pracował dla pożytku wszystkich istot, które były moimi ojcami i matkami". Tak więc ze względnego punktu widzenia są czujące istoty, które trzeba wyzwolić i jest współczucie, które trzeba wzbudzić i jest „ja", wzbudzające współczucie. Sam Budda objaśnił sposób wzbudzania i ukazywania współczucia. To jest względna praktyka Bodhiczitty. Tak więc w tej względnej praktyce Bodhiczitty wizualizujemy wszystkie istoty i wzbudzamy oświeconą myśl, próbujemy uwolnić je od cierpienia dopóki nie zostanie osiągnięte oświecenie i recytujmy Wzbudzenie Bodhiczitty tak wiele razy jak tego wymaga nasza praktyka. Jesteśmy także pouczani, że musimy wymienić nasze własne szczęście na cierpienie innych. Gdy wydychamy oddajemy czującym istotom całe nasze szczęście,

radość, zasługę a nawet ich przyczyny; a gdy wdychamy bierzemy cały ich ból i cierpienie, tak iż są wolne od niego. Ta praktyka jest także bardzo ważna. Bez rozwinięcia Bodhicitty i bez uwolnienia się od przywiązania do tego życia, nie możemy osiągnąć oświecenia. To z powodu naszej niezdolności do okazania współczucia innym i dlatego, że jesteśmy przywiązani do siebie i do tego życia, nie jesteśmy wolni. Wszystkie te rzeczy są względnym aspektem praktyki Bodhiczitty.

Odnośnie absolutnego aspektu Bodhiczitty, Budda powiedział do swojego ucznia Rabdżor: „Wszystkie dharmy są jak iluzja i sen". Powodem dla którego Budda powiedział tak jest to, że cokolwiek manifestuje się, podlega zmianie i rozpadowi, nic nie jest wrodzenie trwałe czy stałe. Widzimy świat jako trwały, wiążemy go liną uwikłania, a wiedzie nas pragnienie i w ten sposób zostajemy wciągnięci w aktywności, które nigdy nie mogą się skończyć; dlatego właśnie samsara jest nieskończona. Moglibyśmy sądzić, że chociaż samsara jest jak sen to być może oświecenie jest trwałe i stałe, ale Budda powiedział, że nawet nirwana jest jak sen i iluzja. Nic co można nazwać nie jest nirwaną, nic co jest namacalne nie jest nirwaną.

Budda powiedział wprost, „Forma jest pustką". Np. księżyc odbija się w wodzie, ale w wodzie nie ma księżyca i nigdy nie było. Nie ma żadnej formy, on jest pusty. Następnie powiedział, „Pustka jest formą". Pustka pojawiła się w formie formy. Poza formą nie możemy znaleźć pustki. Nie możemy ich oddzielić, nie możemy uchwycić ich jako oddzielnych istności. Księżyc odbija się w wodzie, ale woda nie jest księżycem a księżyc nie jest wodą; a jednak nie możemy oddzielić wody i księżyca. Gdy przekroczyliśmy samsarę, jest to paramitą lub przekroczoną samsarą, wtedy nie ma żadnej nirwany; w sferze nirwany nie ma żadnej samsary.

Możemy powiedzieć, „Ale to jest, widzisz to!". Ale kiedy naprawdę przebadamy to, nie ma tego. Tak więc gdybyśmy mieli zapytać jak to faktycznie stało się, w rzeczywistości wszystko pochodzi z wzajemnie zależnego powstawania. Co to jest to wzajemne zależne powstawanie? Księżyc i woda nie istnieją oddzielnie, ale księżyc pojawia się w wodzie po prostu dlatego, że rzeczy zeszły się w ten sposób. Czysta woda jest pierwotną przyczyną a księżyc jest drugorzędną lub wspierającą przyczyną; gdy 'schodzą się te dwie przyczyny manifestuje się wzajemnie zależne powstawanie: jest to równoczesne pojawienie się pierwotnej przyczyny i wspierającej przyczyny. Mówiąc wprost, pierwotną przyczyną lub podstawą samsary jest chwytające „ja" wszystkie te iluzoryczne manifestacje stają się wspierającą przyczyną, a spotykając się razem wywołują manifestację trzech sfer samsary. Wszystko istnieje jedynie w tym wzajemnie zależnym wzorze. Musimy być tego zupełnie pewni. Nagardżuna powiedział, „Poza wzajemnie zależnym powstawaniem nie istnieje żadna oddzielna dharma". Jeśli posuniemy się dalej i zbadamy naturę wzajemnie zależnego powstawania, odkryjemy, że nie jest ona niczym innym niż pustką; dlatego poza pustką nie ma żadnej dharmy. Ostatecznym poglądem Mahajany jest pustka; ten punkt widzenia nie istnieje w niższych naukach.

Jeśli rzeczywiście badamy to, zaczynamy widzieć wszystko jako grę pustki; wszystkie dharmy są opróżnione i ostatecznie docieramy do ich natury, która jest pustką. Ale wtedy moglibyśmy powiedzieć, że w takim razie nie powinniśmy niczego potrzebować. Ale to

czy potrzebujemy czegoś czy nie zależy od nas, od naszego umysłu. Nie wystarcza samo jałowe mówienie o pustce, musimy zrealizować to a potem widzimy. Jeśli nasz umysł jest rzeczywiście pusty wówczas nie ma nadziei, lęku, radości, bólu, negatywności; nie musimy koniecznie jeść lub nosić ubrań, nasz umysł jest wolny od tego. Jest to jak machanie ręką w powietrzu, nie napotykające żadnych przeszkód. Celem medytacji jest pozostawanie w tym naturalnym stanie pustki, wówczas w tym stanie wszystkie zewnętrzne zjawiska są bezpośrednio postrzegane jako pustka. Właśnie dlatego praktykujemy medytację, aby oczyścić wszystko do jego pustej natury, aby zdobyć tą twierdzę pustki. Najpierw musimy zrozumieć, że absolutnym, naturalnym stanem rzeczy jest pustka, a potem jak ona manifestuje się we względny sposób.

Z tej pustej natury powstają wszystkie względne manifestacje, w których istnieje samsara. Musimy jasno zrozumieć jak to rzeczywiście jest i jak to się pojawia. Bardzo ważne jest posiadanie tego poglądu, gdyż bez niego medytacja staje się przytępiona. Po prostu tylko siedzieć i mówić „to wszystko jest puste" jest jak postawienie małej filiżanki dnem do góry: ta mała pusta przestrzeń w filiżance pozostaje bardzo wąską ograniczoną pustką.

Niezbędne jest poznanie istoty tej sprawy, taką jaką ona jest. W absolutnym sensie nie ma żadnych czujących istot, które cierpią, żadnej samsary, żadnego bólu, wszystko to jest puste jak czyste niebo; ale z powodu wzajemnie zależnego powstawania i iluzji powstaje względna sfera rzeczy i są czujące istoty, które cierpią w samsarze.

W pochwale Wielkiej Matki, siunjaty, powiedziane jest: „Chociaż myślimy o wyrażeniu Przekraczającej Mądrości, nie możemy oddać jej w słowach". Ona jest całkowicie niewyrażalna, nie do pomyślenia, niewyobrażalna. Ona nigdy się nie urodziła; nigdy nie umarła. Jeśli zapytamy jaka ona jest, ona jest jak niebo. Nigdy nie odnajdziemy końca nieba; nigdy nie znajdziemy środka nieba. Tak więc ta podobna niebu natura jest symbolem pustki: jest przestronna, bezgraniczna, wolna, o nieskończonej głębi i nieskończonym obszarze.

Zatem moglibyśmy powiedzieć: „Tak więc nasza własna rig-pa, natura naszego umysłu jest jak niebo, wolna od wszystkich ograniczeń". Ale ona nie jest po prostu pusta. Jeśli wglądacie w nią jest coś do zobaczenia — a „zobaczyć" jest jedynie słowem, którego musimy użyć aby porozumieć się. Możemy widzieć to, możemy medytować na to, możemy spocząć w tym. Gdy widzimy prawdziwą naturę pustki taką jaką ona naprawdę jest, to jest to Matką wszystkich Buddów. Wszystko to co powiedziałem było szczegółowym opisem absolutnej Bodhiczitty.

Następnie mamy oczyszczenie poprzez Wadżrasattwę. W absolutnym sensie nie ma niczego do oczyszczenia, nikogo do oczyszczenia ani żadnego oczyszczenia. Ale ponieważ nie potrafilibyśmy poprzestać na tym, powstają skalania i zaciemnienia. W iluzorycznej percepcji chwytającego ego, podlegamy niekończącemu się cierpieniu, dlatego istnieje potrzeba oczyszczenia i z tego powodu mamy tą praktykę jako względny zręczny środek. Dla oczyszczenia, Wadżrasattwa powstaje z naszego prawdziwego stanu rig-pa i przepływ nektaru całkowicie oczyszcza nasze skalania.

Utrzymujemy wizualizację i mówimy Stusylabową Mantrę, która jest środkiem oczyszczenia. W naturalnym stanie rzeczy, w stanie tego co jest, wszystko od samego początku jest czyste jak niebo. To jest absolutne oczyszczenie Wadżrasattwy.

Teraz przechodzimy do ofiarowania Mandali, które służy nagromadzeniu zasługi. Dlaczego musimy nagromadzić zasługę jako przyczynę mądrości? To z powodu chwytliwości powstały te wszystkie iluzoryczne zjawiska. Ponieważ możemy oczyścić się, istnieje także sposób gromadzenia zasługi. Gdy ofiarowujemy „moje ciało, moją własność i moje zaszczyty" jest to względne, symboliczne ofiarowanie Mandali. Z absolutnego punktu widzenia te rzeczy nigdy nie istniały, jak czyste, puste niebo. Tak więc gdy pozostajemy w stanie pierwotnej świadomości, jest to absolutnym Ofiarowaniem Mandali i absolutnym nagromadzeniem zasługi.

Nawet w Guru jodze, z powodu wzajemnie zależnego powstawania umysł podlega ułudzie i stąd Lama ukazuje się jako ten kto budzi czystość umysłu, jest obiektem wobec którego czujemy się czysto. Ponieważ umysł jest splamiony i ponieważ czujemy czystość percepcji w odniesieniu do Lamy, tak więc Lama istnieje i my, którzy ofiarowujemy oddanie, istniejemy we względnej sferze. Zatem zewnętrznie wizualizujemy Lamę, mówimy modlitwy i wtedy otrzymujemy jego przekaz mocy i błogosławieństwo. To są wszystko zewnętrzne względne praktyki Guru jogi.

Dotychczas modliliśmy się do symbolicznego, widocznego Lamy. Następnie mówimy: „Lama rozpuszcza się w światło i jednoczy z moją istotą Patrz! Ta jedność rig-pa i siunjaty jest prawdziwą twarzą Lamy". Jeśli zapytamy gdzie jest absolutny Lama, on jest tu w absolutnej naturze umysłu. W absolutnym stanie rig-pa Lama jest całkowicie spełniony. Samo utrzymywanie świadomości tego jak jest, jest absolutną praktyką Guru jogi.

Właśnie w taki sposób zewnętrzne Ngóndro odnosi się do wewnętrznego Ngóndro.

AH
Londyn, 19 Maj 1979

ESENCJA DZOGCZEN

Pogląd, Medytacja i Działanie

Nauka Dzogczen ma trzy aspekty: Pogląd, Medytację i Działanie.

„Pogląd" jest zrozumieniem nagiej Świadomości, w której wszystko jest zawarte: zmysłowa percepcja i zjawiskowe istnienie, Samsara i Nirwana. Ta świadomość, lub Rigpa, ma dwa aspekty: Siunjata lub pustka jako absolut („Wyższe znaczenie", don dam) i zjawiska lub percepcja jako względne („wyposażenie" — kundzob).

Aspekt pustki jako absolut jest czysty i doskonały od bezpoczątkowego czasu (kadak), wolny od wszelkich splamień powstających z powodu intelektualnych i emocjonalnych zablokowań i zaciemnień. W tym stanie pustki, który jest poza wszystkimi mentalnymi

określeniami i werbalnymi twierdzeniami, nie ma ani oświecenia (Nirwana) ani pomieszania (Samsara), ani szczęścia ani cierpienia, ani dobra ani zła, w jego wewnętrznej naturze.

Ten stan ostatecznej świadomości, którego pierwotna natura jest pusta, nigdy nie był uszlachetniony przez Buddów ani zdegenerowany przez istoty w ich pomieszaniu, ponieważ jest niestworzony a jednak całkowicie spełniony.

Zatem, skoro aspekt pustki jako Absolutna Prawda, wolny od wszelkich konceptualnych określeń, staje się „totalnym unicestwieniem", czy nie wpada w skrajność nihilizmu?

Nie. Mimo, że umysł w swej istocie jest pusty, bez jakichkolwiek konceptualnych określeń, jego wewnętrzną naturą jest „świetlistość", poznawcze zmysłowe percepcje w ich całej różnorodności. Ostateczna Świadomość jest podstawą wszystkich możliwości — jej świetlistość, w pełni obdarzona w swej istocie takimi transcendentalnymi atrybutami jak „Pięć Ciał Buddy", „Pięć Mądrości" i nieskończone współczucie, reprezentuje względny aspekt.

Tak wiec, te dwa aspekty, pustki i zjawisk (percepcja), są niepodzielną jednością jak dysk słońca i jego promienie. W tej świetlistości nie istnieje nawet atom rzeczywistości, który byłby samowytwarzającą się istnością z realnymi cechami i dlatego nie wpada w skrajność absolutnego realizmu czy eternalizmu.

Tak więc aspekt pustki nie stanowi sprzeczności w stosunku do zmysłowych percepcji, które z kolei nie przesłaniają aspektu pustki. W istocie, pustka i zjawiska dopełniają się wzajemnie. Pusta natura rigpa i jej świetlistość, będąc niedualne, w działaniu manifestują się jako współczucie. Pusta natura rigpa określana jest jako Dharmakaja; jej Świetlistość jako Sambhogakaja; a jedność tych dwóch jako Nirmanakaja. Rozpoznanie takiego stanu rigpa, świadomości, jaki uprzednio został wprowadzony przez Guru w czasie wyższej inicjacji, jest „Poglądem".

„Medytacja" polega na byciu świadomym wobec tego stanu rigpa — wolnym od wszystkich mentalnych wytworów, pozostając całkowicie zrelaksowanym, bez rozpraszania się chwytaniem, ponieważ powiedziane jest, że „medytacja nie jest dążeniem do tego stanu, lecz naturalnym zasymilowaniem z nim".

„Działanie" to prawdziwa uważność wobec własnych myśli, dobrych lub złych, wewnętrzne wglądanie w prawdziwą naturę wszystkich myśli jakie mogą powstać, ani nie podążając za przeszłymi ani nie zapraszając przyszłych, ani nie pozwalając na lgnięcie do doświadczeń radości ani nie ulegając smutnym sytuacjom. Czyniąc tak, próbujemy osiągnąć i utrzymać stan „wielkiej równowagi", w którym całe dobro i zło, spokój i niedola, pozbawione są prawdziwej tożsamości.

Ostateczna Świadomość jest nam wrodzona od bezpoczątkowego czasu, jednakże nie byliśmy jej świadomi. Opanowani siłą niewiedzy i ułudy, stworzyliśmy dualizm podmiotu i przedmiotu, tak iż byliśmy niezdolni do postrzegania Pięciu Mądrości, lecz jedynie pięciu „mentalnych trucizn" i to stworzyło Samsarę i Nirwanę, spokój i cierpienie. Tak więc jesteśmy bezustannie porywani powietrznym wirem Samsary.

Rozpoznanie Ostatecznej Świadomości i bycie w pełni przebudzonym do niej jest Nirwaną a przeciwieństwem tego jest Samsara.

Końcowa ścieżka jest naprawdę tak prosta, jednakże wielu nie potrafi pojąć jej bezpośrednio. Właśnie z tego powodu Pan Budda udzielił swej nauki, używając wszystkich rodzajów różnych metod, odpowiednio do indywidualnych temperamentów i zdolności. Objawił ją tym, którzy byli duchowo dojrzali. Innym udzielił bardziej konwencjonalnych nauk jako sposobów urzeczywistnienia Absolutnej Prawdy, takich jak o prawie karmy i sposobie gromadzenia duchowej zasługi (praktyki służące uszlachetnieniu umysłu i oczyszczeniu splamień).

Najważniejszą rzeczą, o której należy pamiętać jest to, że dopóki nie osiągniemy w pełni obudzonego oświeconego stanu, powinniśmy zawsze przywiązywać wagę do względnego aspektu zjawisk i być świadomi niedualności przejawień i ich pustej natury. Chociaż przejawiania się zjawisk w całej ich różnorodności nie można całkowicie wyeliminować, gdyż one muszą być postrzegane, mimo to powinniśmy zawsze pilnie próbować uświadamiać sobie, że wszystkie postrzeżenia, których doświadczamy są zwykłymi myślami przemieniającymi się w pustkę rigpa i nie pozwalać aby powstało przywiązanie.

Powinniśmy próbować przebywać w stanie niedualności. Chociaż postrzegamy różne formy, one w swej istocie są puste; a jednak w pustce postrzegamy formy. Chociaż słyszymy różne dźwięki, one są puste; a jednak w pustce chwytamy dźwięki. Również różne myśli powstają; one są puste, a jednak w pustce doświadczamy myśli.

Calcutta, 17 styczeń 1971

Duddziom Rinpocze Dżigdral Jeshe Dordze

Jego Świątobliwość Duddziom Rinpocze Dżigdral Jeshe Dordze, był wybitnym współczesnym joginem i Mistrzem Medytacji. Zmarł w styczniu 1987 r. w wieku 82 lat, we Francji.

Był zwierzchnikiem szkoły Njingma tybetańskiego Buddyzmu, tradycji, którą w ósmym wieku wprowadził do Tybetu Padmasambhawa.

Duddziom Rinpocze urodził się 10.04.1904 r. w południowo-wschodniej Tybetańskiej prowincji Pemako, w jednej z czterech ukrytych krain Padmasambhawy. Rozpoznany został jako inkarnacja Duddzioma Lingpy (1835-1904), znanego odkrywcy wielu ukrytych nauk (term). Duddziom Lingpa pragnął odwiedzić połudn. Tybet, aby odkryć święty kraj Pemako, a kiedy Mu się to nie udało, przepowiedział, że jego następca się tam urodzi.

Duddziom Rinpocze był osiemnastą inkarnacja tej Linii, w której pojawiło się paru największych buddyjskich Mistrzów Indii i Tybetu. I tak np. w okresie Buddy Pranidhanaradża urodzony został jako jogin Nuden Dordze Czang, który ślubował, że pojawi się jako 1000 i ostatni Budda tego wieku, jako „Mopa O Taje". W Indiach zamanifestował się jako Siariputra, główny uczeń Buddy Siakjamuniego, w Tybecie m.in. jako Khjen Czung

Lotsała, jeden z 25 uczniów Padmasambhawy i jako Dudal Rolpa Tsal, wielki jogin i nauczyciel Dżigme Lingpy. W przyszłości ma się odrodzić jako Rogden Dordze Nonpo, król Szambali.

Duddziom Rinpocze studiował u najwybitniejszych lamów tego czasu. Stał się sławny w całym Tybecie z powodu wspaniałych duchowych osiągnięć i wielkiej uczoności. Szczególnie sławny był jako wielki Ter ton, którego termy są obecnie w całym tybetańskim buddyzmie szeroko nauczane i praktykowane.

Przez czołowych lamów Tybetu uznany został jako Mistrz Mistrzów, żywe wcielenie Padmasambhawy, jak również posiadając najwyższą moc i błogosławieństwo w przekazywaniu Natury Umysłu. Duddziom Rinpocze był nauczycielem wielu wybitnych, obecnie aktywnych lamów. Niemniej sławny był jako autor wielu pism, dotyczących także polityki, historii, medycyny, astrologii i filozofii. Najbardziej poczytnymi pozycjami są „Podstawy pouczeń Buddy" i „Historia Szkoły Njingma", które napisał już na wygnaniu w Indiach.

Po opuszczeniu Tybetu osiadł w Kalimpong, w Indiach, później w Kathmandu, w Nepalu. Stworzył tam parę wspólnot dla praktykujących — (w Indiach i Nepalu).

W Bhutanie, Sikkimie, Nepalu i Ladakh miał Duddziom Rinpocze tysiące uczniów. Gdy przed paru laty chciał dać pouczenia kilku lamom, przybyło 25-30 tyś. uczniów z całych Indii i Himalajów.

W ostatnich latach poświęcił wiele czasu zachodowi. Założył wielkie centra jak Dordze Njingpo i Orgjen Samje Choling we Francji i Jeshe Njingpo, Orgjen Cho Dzong i inne w USA. W tym okresie dawał niestrudzenie pouczenia i paru zachodnich i uczniów rozpoczęło pod Jego przewodnictwem długie odosobnienia.

W końcu osiadł ze swoją rodziną we Francji, w Dordogne, gdzie w sierpniu 1984 r. dał swoje ostatnie, wielkie oficjalne pouczenie.

Jego syn, Shenpen Rinpocze, który współpracował z nim bardzo ściśle jako jego osobisty asystent, kontynuuje Linię pouczeń Duddzioma Lingpy.

Jakkolwiek Duddziom Rinpocze był w pełni urzeczywistnionym Mistrzem, wstawał na godziny przed wschodem słońca, aby praktykować. Rano modlił się za wszystkich, którzy przyjęli w Nim Schronienie, a wieczorem za tych, którzy zmarli. Nieustannie modlił się, aby wszyscy, którzy Go widzieli, słyszeli, weszli z nim w kontakt lub tylko o nim pomyśleli, zostali uwolnieni, wypełniając dalsze związane z Nim proroctwo, że Duddziom Lingpa wyzwoli w ten sposób biliony istot.