

## **CZY WIDZISZ TEGO BUDDĘ ?**

**Dzogchen Ponlop Rinpocze**

**T**woja duchowa przygoda zacznie się jedynie wtedy, kiedy z głębi serca zapragniesz wyzwolić się z cierpienia i wszystkich jego przyczyn. Ta początkowa motywacja ma potężną moc. Jest bramą, przez którą wchodzimy na ścieżkę prowadzącą nas do celu. Jednak z punktu widzenia tradycji mahamudry i dzogchen nie ma żadnej ścieżki ani żadnego jej kresu. Nie ma miejsca, gdzie mógłbyś pewnego dnia zadowolić swe pragnienie wyzwolenia. Dlaczego? Ponieważ to czego tak naprawdę szukasz — przebudzenia i wolności — towarzyszy tobie przez cały czas.

### **ODNALEŹĆ WŁASNEGO BAWOŁA**

W tradycji mahamudry przytacza się czasem historię o hodowcy bawołów, który pewnego dnia wyszedł z domu w poszukiwaniu zwierzęcia, nie wiedząc, że jest ono zamknięte w zagrodzie. Kiedy tylko opuścił gospodarstwo zobaczył wokół wiele śladów bawołów. Było ich pełno! Pomyślał, „Gdzieś ty się podział?” Postanowił podążać za śladami aż w ten sposób wyszedł wysoko w Himalaje. Nie znalazł jednak swej domniemanej zguby. Podążył więc za innymi śladami a te zaprowadziły go nad ocean. Jednak i tutaj nie było zwierzęcia. Nie mógł znaleźć bawoła w górach ani nad brzegiem oceanu, ponieważ zwierzę było cały czas w zagrodzie.



Ty również poszukujesz przebudzenia gdzieś na zewnątrz. Szukasz wolności tam gdzie pełno śladów - wysoko w Himalajach, na plaży z dala od wrzasku albo w cudownych klasztorach. W końcu może uda ci się znaleźć ślady przebudzenia Milarepy w którejś z jaskiń, gdzie medytował lub ślady przebudzenia Naropy na brzegu rzeki Ganges. Odwiedzając wsie, miasta i klasztory napotkasz oznaki przebudzenia wielu innych mistrzów. Nie znajdziesz jednak jednej podstawowej rzeczy — własnej przebudzonej natury. Możesz odkryć czyjeś przebudzenie, ale nie jest ono tym samym, co twoje własne jego doświadczenie.

Bez względu na to, jak byś nie był oczarowany urzeczywistnieniem buddów, bodhisattwów i joginów z przeszłości, nie dorówna to doświadczeniu odnalezienia swej własnej wolności i przebudzenia. Kiedy sam tego doświadczysz, będzie to tak jakbyś odnalazł własnego bawoła. On rozpozna ciebie, a ty rozpoznasz jego. Będzie to chwila radosna i pełna łez.

Aby odnaleźć własne przebudzenie musisz zacząć w miejscu, gdzie się znajdujesz. Tu i teraz. Musisz zajrzeć głęboko do środka, nie na zewnątrz. Z punktu widzenia tradycji mahamudry-dzogczen, wolność - czyli przebudzenie - jest nigdzie indziej jak w twoim umyśle. Co więcej, była tam od nie mającego początku czasu. Podobnie jak bawół odpoczywający w zagrodzie, nigdy ciebie nie opuściła, mimo że wmówiłeś sobie, że odeszła. Myślisz, że jest gdzieś na zewnątrz i że musisz za wszelką cenę ją odnaleźć. Tak wiele śladów i tak wiele możliwości może cię w końcu przyprawić o zawrót głowy. Myślisz, że zabrał ci ją sąsiad i już nigdy nie uda ci się jej odzyskać. Zaczynasz błędzić i wyobrażać sobie niestworzone rzeczy.

Aby podsumować to, co do tej pory powiedzieliśmy, możemy stwierdzić, że nie ma żadnego „buddy” czy „stanu buddy”, który istniałby poza twoim umysłem. Podobnie jest z samsarą – nie istnieje ona nigdzie poza twoim umysłem. Dlatego Milarepa śpiewał:

*Nirwana nie przychodzi z zewnątrz  
Samsara nie odchodzi do nikąd  
Nie mam już wątpliwości, że umysł jest buddą...<sup>1</sup>*

Z punktu widzenia tradycji mahamudry-dzogczen, samsara – stan dualnego pomieszania – nie jest niczym, co można by porzucić i zostawić za sobą. Nirwana – stan przebudzenia – nie jest natomiast żadnym miejscem, do którego odchodzisz. Nie jest to miejsce, które znajdziesz na zewnątrz. Gdybyś chciał wyrzec się samsary, porzucić ją fizycznie, gdzie miałbyś się niby udać? Na Międzynarodową Stację Lotów kosmicznych, na księżyc czy na Marsa? Niczego by to nie zmieniło – ciągle byłbyś w samsarze. Jak więc możesz mówić o porzuceniu samsary?

To, co tak naprawdę starasz się porzucić, to dualność – umysł pomieszania i nieustanne cierpienie. Oczywiście możesz opuścić dom i udać się w odosobnione miejsce, gdzieś w góry lub do klasztoru. Twoje ciało będzie w innym miejscu, ale czy to coś zmieni w twoim umyśle? To, jak on funkcjonuje, sprawia, że jesteś w stanie nirwany lub samsary.

Zgodnie z naukami mahamudry i dzogczen, przebudzenie jest częścią natury twojego umysłu. To właśnie ją starasz się odnaleźć i nawiązać z nią kontakt. Ją starasz się rozpoznać, zrozumieć i udoskonalić. Na tym polega kroczenie tą ścieżką.

W jaki sposób można rozpoznać tę naturę umysłu? Doświadczenie całkowitego przebudzenia można osiągnąć różnymi sposobami. Wyróżniamy podejście hinajany, mahajany i wadźrajany, czyli mahamudry-dzogczen. Te trzy metody prowadzą nas do tego samego celu. Różnica nie polega na owocu, jaki osiągamy, ale na czasie i metodach. Spośród tych trzech, jedynie o ostatniej mówi się, iż bogata jest w środki, które pozwalają na osiągnięcie urzeczywistnienia w jednym życiu. W wadźrajanie ten sposób osiągania stanu

---

<sup>1</sup> *Trzy paznokcie: Zaśpiewane w jaskini tygrysa w Jolmo, Nepal; skomponowane przez Milarepę z tybetańskiego tekstu, strona 259. Tłumaczenie: Marpa Translation Committee. © 2002 Marpa Translation Committee. Opublikowane w Songs of Realization [Pieśni Urzeczywistnienia].*

przebudzenia nazywa się osiąganiem „całkowitego oświecenia w jednej chwili”. Kiedy poważnie traktujesz instrukcje nauczyciela i krok po kroku stosujesz je w praktyce, skupiasz się na ścieżce, w jednym momencie jesteś w stanie doświadczyć przebudzenia. Nawet jeśli jesteś zwyczajną istotą, pełną pomieszania, już za chwilę możesz stać się istotą przebudzoną. Tę chwilę nazywamy nagłym oświeceniem lub „gwałtownym przebudzeniem”.

## ŚCIEŻKA ODDANIA

Ścieżka mahamudry czasami określana jest ścieżką oddania. Dzięki oddaniu — dla nauczyciela, linii i nauk — jesteśmy w stanie ujrzeć prawdziwą naturę własnego umysłu. Jaką rolę odgrywa nauczyciel w naszej podróży ku oświeceniu? Z jednej strony mówi się, że oświecenie jest w nas, tu i teraz, a z drugiej strony słyszymy, że nie ma oświecenia bez wiary w nauczyciela czy w linię przebudzonych mistrzów. Możemy odnieść wrażenie, że jedno drugiemu przeczy.



Dlaczego oddanie jest tak istotne? Na czym ono polega? Oddanie jest ścieżką, zręcznym środkiem, dzięki któremu rozwijamy podstawowe zaufanie — zaufanie we własne przebudzone serce, zaufanie, że twój umysł jest całkowicie czysty od samego początku. Właśnie tym jest oddanie - zaufaniem. Możemy na to spojrzeć przez pryzmat nauczyciela i linii. Twój związek z nauczycielem jest bardzo osobisty, ale wykracza poza tę osobową relację. Jest tak bliski, że masz wrażenie, że jesteś w stanie go kontrolować, ale również zdajesz sobie sprawę, iż wymyka ci się spod kontroli. Przypomina relacje międzyludzkie, w jakie wchodzisz na co dzień z rodziną, przyjaciółmi, ale wychodzi poza te codzienne kontakty. Jeśli jesteś w stanie pracować z tym związkiem, otwiera on bramy do tego, by pracować z każdym związkiem na świecie. Staje się potężnym środkiem, dzięki któremu przekształcasz własne negatywne emocje i cierpienie.

Najzwyczajniej mówiąc, nauczyciel odgrywa rolę lustra. Kiedy spoglądasz w lustro, widzisz w nim swą twarz. Lustro nie odbija samego siebie. Pokazuje czy nasza twarz jest brudna czy czysta i czy nie trzeba się uczesać. Lustro nie jest stronnicze – w równym stopniu odzwierciedla pozytywne i negatywne właściwości.

Podobnie, kiedy spojrzysz z oddaniem na nauczyciela, widzisz zarówno pozytywne, jak i negatywne właściwości. Widzisz własne wady, wewnętrzną walkę, piętrzące się w tobie emocje, podobnie jakbyś widział swą brudną twarz w lustrze. Poza tymi powierzchownymi nieczystościami, które można z łatwością zmyć, widzisz również własną prawdziwą twarz - prawdziwą rzeczywistość, która jest całkowicie czystą naturą twojego umysłu.

Ale co się dzieje, kiedy siedzisz przed lustrem w ciemnym pokoju? Lustro przez cały czas posiada potencjał do tego, by pokazywać odbicia, a ty ciągle posiadasz właściwości, które mogą się w nim odbić. Jeśli jednak światło jest wyłączone, możesz siedzieć latami w ciemności i nic się nie wydarzy. Niczego nie zobaczysz. A zatem nie wystarczy siedzieć przed lustrem. Musisz włączyć światło. W tym przypadku światłem jest światło zaufania. Kiedy włączysz je i spojrzysz w lustro swojego nauczyciela, zobaczysz dokładne odbicie własnej natury umysłu, bez tworzenia żadnych konceptów. Na tym polega rola nauczyciela i linii na ścieżce ku przebudzeniu i urzeczywistnieniu natury umysłu. Nauczyciel nie osiągnie za ciebie oświecenia. Jest jedynie warunkiem, który musi zaistnieć, byśmy je osiągnęli.

Lustro nie włączy za ciebie światła. Nie zaprowadzi cię do pokoju i nie powie byś usiadł naprzeciw niego. Nie powie, „Spójrz tutaj!” Lustro jest jedynie lustrem, które wypełnia pewną przestrzeń. Sam musisz wejść do pokoju, włączyć światło, podejść do lustra i spojrzeć w nie. A więc do kogo należy zadanie? Do ciebie. Ty jesteś stroną aktywną w tym związku.

Niektóre tradycje twierdzą, że musisz być pasywny, by otrzymać błogosławieństwo lub wejść w mistyczne doświadczenie—ale w tym przypadku jest odwrotnie. Aby przywołać błogosławieństwo linii, musisz być aktywny. Od ciebie wszystko zależy. Nauczyciel jest jedynie warunkiem, lustrem, które wybrałeś i postawiłeś w pokoju. To lustro nie znalazło się tam w żaden cudowny sposób, o czym dobrze wiesz. Ty je wybrałeś i je tam ustawiełeś dzięki własnemu wysiłkowi.

Nauki linii również nie osiągną za ciebie oświecenia. Są jedynie kolejnym warunkiem. Są potężnymi metodami, które musisz zastosować. Instrukcje są niczym wskazówki co do kierunku, w którym chcesz się udać. Jeśli na przykład jesteś w budynku i chcesz z niego wyjść, ale nie jesteś pewien gdzie jest wyjście, pytasz o drogę. Jeśli masz szczęście, spotkasz kogoś, kto pokaże ci jak stąd wyjść. Jedną drogę można łatwo znaleźć, ale trudno nią podążać. Twój przewodnik ci powie: Najpierw musisz wejść po schodach na strych. Jest tam ciemno, ale w ścianie zobaczysz otwór. Przejdź przez niego, a zobaczysz kolejne schody, które prowadzą w dół do piwnicy. Następnie idź prosto, aż dojdiesz do końca pokoju, gdzie są jeszcze jedne schody prowadzące piętro wyżej, na drugie piętro. Tam znajduje się wyjście. To jeden sposób – droga hinajany. Zabiera trochę czasu, ale wskazówki są dokładne i na pewno znajdziesz wyjście.

Wskazówki mahajany są nieco prostsze. Twój przewodnik mówi ci, że jest jeszcze inna droga: Musisz wyjść przez drzwi, iść prosto aż zobaczysz kolejne drzwi, przejdziesz przez nie i będą następne. W końcu wyjdiesz na parking, gdzie prawdopodobnie stoi twój samochód.

Wskazówki wadžrajany mówią, że wyjście jest tutaj, tam, jak i wszędzie indziej. W tym przypadku twój przewodnik mówi ci: Wskocz przez to okno, a od razu znajdziesz się na zewnątrz. Tam również są okna, ale jeśli chcesz, możesz wyjść przez te boczne drzwi—tak

naprawdę jest tu wiele bezpośrednich sposobów, aby się wydostać na zewnątrz. Nie musisz się nigdzie rozglądać. Możesz wybrać wyjście, które chcesz, w zależności od tego, jak szybko chcesz wyjść.

Te wskazówki przypominają instrukcje linii. Cóż takiego robią? Same nie tak dużo. Słuchasz ich przez cały czas — w kółko, instrukcja za instrukcją. Ale jeśli nawet tak jest, jedynym sposobem wydostania się z budynku jest wstanie i wyjście o własnych siłach — nauczyciel ani linia nie wyprowadzi ciebie stąd. Nie ma takiej rzeczy jak „nogi linii” czy „nogi nauczyciela,” na których mógłbyś się poruszać. Musisz naprawdę chcieć wstać i pójść na własnych nogach. Jeśli to zrobisz, zaczynasz sam szukać wyjścia z samsary prowadzącego do przepięknej przestrzeni wolności. Zaczynasz szukać ścieżki ku przebudzeniu.

Widzisz na powyższych przykładach jak ważną rolę odgrywają instrukcje, ale nie ważniejszą niż ta, która przypada tobie. Ty jesteś bardziej aktywną stroną na ścieżce. To ty jesteś tym, który działa w oparciu o nauki. One są źródłem wszystkich informacji, jakich potrzebujesz. One mówią ci, która droga jest najbezpieczniejsza, z którą związane jest niewielkie ryzyko, a która jest najszybsza, ale także najbardziej ryzykowna. Jeśli jednak nic nie zrobisz, miną eony, a ty ciągle będziesz błądził wkoło, zamknięty w budynku.

Masz wolny wybór i od ciebie zależy w jakim kierunku się udasz. Taki jest pogląd buddyjski. Nawet z perspektywy mahamudry i dzogczen stanowisz centrum ścieżki, a twoje przebudzenie zależy od twojego indywidualnego wysiłku. Nie zależy od nikogo ani niczego poza tobą.

### **UŻYJ UMYŚLU, BY ODKRYĆ JEGO PRAWDZIwą NATURE**

Pierwotną naturą twojego umysłu, jak i pierwotną naturą wszystkich zjawisk, które postrzegasz jako istniejące na zewnątrz, jest świetlista pustka. Innymi słowy, wszystkie formy, dźwięki, myśli i emocje pojawiają się, ale są puste. Są puste, ale się pojawiają. Jest wiele sposobów na to, by odkryć tę naturę umysłu, która jest z nami przez cały czas.

Z punktu widzenia mahamudry-dzogczen najpierw musisz przyjrzeć się bezpośrednio wszelkim pojawiającym się myślom i emocjom, a następnie upewnić się, że są puste. Łatwo zobaczyć ich naturę pojawiania się i bycia pustymi jednocześnie, ponieważ takie umysłowe formacje są nietrwałe i niematerialne. Kiedy sam się o tym przekonasz i nie będziesz miał co do tego najmniejszych wątpliwości, kolejnym krokiem będzie obserwowanie zjawisk zewnętrznych. Kiedy zbadasz naturę myśli i emocji, ujrzenie prawdziwej natury zewnętrznego świata — zewnętrznych obiektów, które postrzegasz zmysłami — nie będzie trudnym zadaniem. Okazuje się, że one także są puste.

W naukach sutr jest odwrotnie. Najpierw koncentrujemy się na analizie tego, co na zewnątrz i stawiamy sobie pytania typu: Jak to jest, że forma jest pusta? Jak to jest, że dźwięk jest pusty? Jak to jest, że zapach jest pusty? itd. Dzięki procesowi myślenia mahajany odkrywasz, że naturą wszystkich tych przejawów jest pustka. Kiedy przekonasz się, że tak jest, dochodzisz do wniosku, że podobnie jest w przypadku natury podmiotu, który postrzega te zewnętrzne zjawiska. Podmiot i obiekt istnieją jedynie w zależności od siebie. A więc metoda na poziomie mahajany zaczyna się od analizy zewnętrznych zjawisk, podczas gdy na poziomie praktyk mahamudry-dzogczen na samym początku spoglądasz w umysł. Na tym polega główna różnica między podejściem sutrajany i tantrajany.

Z perspektywy nauk mahamudry-dzogczen łatwiej jest najpierw zająć się własnym umysłem, gdyż znasz go jak własną kieszeń. Znasz swoje myśli i emocje, bo cały czas ich doświadczasz. Nigdzie się przed tobą nie chowają. Nie są czymś, co musisz odkrywać na drodze analizy. Twoje emocje i myśli są „tuż przed twoimi oczami”. Kiedy więc się im przyglądasz, twoja analiza jest niczym innym jak ich zwykłym doświadczaniem. Nie jest to jedynie teoretyczne podejście jak w przypadku badania zewnętrznych form – kamyka lub pasma gór. Kiedy obserwujesz myśl lub jakiś wzór myślenia, staje się to twoim bezpośrednim doświadczeniem. Czasami czujesz, że jest to zbyt intymny związek, że jesteś za blisko, gdyż między tobą a twoim doświadczeniem nie ma żadnej bariery. Często problem nie polega na niewidzeniu, ale na widzeniu zbyt wyraźnie obnażających się przed tobą myśli i emocji.

Kiedy zajmujesz się analizowaniem jakiejś formy, dźwięku lub prawem przyczyny i skutku, nie masz takiego problemu. Jest to podejście czysto naukowe. Przechodząc przez ten proces zaczynasz „rozumieć”, ale to rozumienie nie jest wiedzą wypływającą z bezpośredniego doświadczenia. Z perspektywy nauk mahamudry-dzogczen takie podejście jest nazywane pośrednią analizą. Nie jest bezpośrednim wglądem. Z tego powodu hinajana i mahajana określane są mianem „powierzchnowych pojazdów” – dopiero później dochodzimy do bezpośredniego doświadczenia. Nie jest ono jednak natychmiastowe.

Ten rodzaj analizy zbliżony jest do metod wykorzystywanych w fizyce i innych gałęziach nauk ścisłych, gdzie badanie odbywa się w laboratorium. Budda wszedł w samadhi i analizował zjawiska, które pojawiały się w jego umyśle. Przenikał każde z nich głębokim wglądem. Naukowcy wchodzą w swój własny stan koncentracji i analizują świat zewnętrzny przy pomocy różnego rodzaju instrumentów najnowszej technologii. Niektóre z nich wysłali nawet na Marsa.

Kiedy celem takiej analizy jest odnalezienie ostatecznej natury obiektu, który jest przedmiotem badania, obydwie metody dochodzą do identycznych wniosków. Żadna z nich nie natrafi na formę, która by naprawdę istniała. Współcześni fizycy nie mogą udowodnić, że atomy istnieją materialnie, a istnienie alternatywnych form energii – takich jak kwarki –

można jedynie założyć teoretycznie. Budda nazywa to pustką, czyli *śunjata*. Tak więc współczesne naukowe podejście jest tak naprawdę podobne do podejścia sutrajany.

Mahamudra-dzogchen posługuje się bezpośrednią analizą, którą określa się „analityczną medytacją prostego praktykującego”, czyli *kusulu*. „Prosty” w tym przypadku nie oznacza, że jest on ułomny, a raczej „intelektualnie nieskomplikowany”. Podejście sutrajany natomiast określa się jako „analityczna medytacja uczonego”, czyli *pandity*, co wskazuje na czysto teoretyczną, naukową analizę. Podczas gdy takie naukowe metody są konieczne, jeśli wyłącznie na nich się będziemy opierać, zbyt szybko nie doświadczymy bezpośredniego wglądu.

Analiza prostego praktykującego, w której zaczynasz przyglądać się własnym doświadczeniom umysłu, nie jest trudna i sprawia, że bezpośrednio jesteś tym, który doświadcza. Przy pomocy tej metody – kiedy obserwujesz własne myśli i emocje – dostrzeżesz ich naturę, jedność pustki i świetlistości. Nie znajdziesz żadnej materialnie istniejącej rzeczy. Dlaczego? Ponieważ na ostatecznym poziomie rzeczywistości nic w ten sposób nie istnieje. Szukając więc, niczego nie znajdziesz.

Jednak prawdziwa pustka nie polega jedynie na „nie znajdowaniu” czegoś. Gdybyś na przykład przeszukiwał własne mieszkanie z nadzieją znalezienia słonia – na strychu, w piwnicy, w kuchni czy w pokoju gościnnym – i niczego byś nie znalazł, czy oznaczałoby to, że słonie nie istnieją? Nie. Słonie istnieją. Można je spotkać w dżungli lub w ogrodzie zoologicznym.

Szukanie czegoś i nie znajdowanie tego nie jest tym rodzajem analizy, która prowadzi do prawdziwego doświadczenia pustki. Aby naprawdę w nią wejrzeć, twoja analiza powinna się opierać na obserwowaniu czegoś, co istnieje, co pojawia się przed nami – bez różnicy czy jest to obiekt zewnętrzny czy wewnętrzny. Kiedy analizujesz dany obiekt, powiedzmy słonia, przyglądasz się niemu po to, by odkryć jego prawdziwą naturę, jego pierwotną rzeczywistość. Szukasz jego prawdziwej natury dokładnie analizując istnienie słonia i każdej jego części – uszu, trąby, oczu, tułowia, nóg i ogona – aż nic nie pozostaje. W końcu dochodzisz do punktu, w którym nie jesteś w stanie odnaleźć prawdziwego istnienia tej ogromnej istoty, która wydaje się rzeczywiście istnieć. Niemniej widzisz, czujesz, słyszysz i dotykasz tego pustego, ale żyjącego słonia. Na tym polega metoda analizowania, która prowadzi do doświadczenia pustki.

Podobnie, kiedy spojrzysz bezpośrednio na myśl bądź emocję, zobaczysz jak trudno jest trafić na coś solidnego. Możesz doświadczać silnego gniewu, ale kiedy spojrzysz na te uczucia agresji, przekonasz się, że trudno je uchwycić. Nie będziesz w stanie ich w żaden sposób zidentyfikować. W rzeczywistości trudno nawet stwierdzić, dlaczego się gniewasz. Po chwili to uczucie zanika. W jednej chwili pod wpływem złości nie jesteś w stanie zaczerpnąć powietrza, a za moment z tej furii nie pozostaje ani ślad. Nawet gdybyś zechciał

zachować swój gniew, by tortuować nim wroga, nic z tego. Twój pusty, a jednak pojawiający się gniew, zniknął. Tak naprawdę nigdy go tam nie było.

## ZWYCZAJNY UMYŚŁ

W naszym wysiłku na ścieżce duchowej – czy studiujemy, medytujemy albo jesteśmy aktywni społecznie – chodzi o to, by powrócić do pierwotnego stanu umysłu, wrodzonego stanu przebudzenia, który jest bardzo prosty i całkiem zwyczajny. Taki jest cel przyświecający trzem pojazdom, czyli *janom*, na buddyjskiej ścieżce.

Tradycja hinajany nazywa ten stan beżażniowością lub pustką. Szkoła mahajany określa go mianem wielkiej pustki, czyli *śunjata*, wolnością od pojęciowego myślenia. Mówi się o nim również jako pustka bogata we współczucie, czyli bodhicittę, albo jedność pustki i właściwości współczucia oraz dobroci. Co więcej, jest to natura buddy, *tathagatagarbha*, istota wszystkich buddów, „tych, którzy odeszli”. W wadźrajanie<sup>2</sup> nazywa się go naturą wadźry lub czasami umysłem bądź sercem wadźry, co oznacza niezniszczalną właściwość świadomości. W mahamudrze mówi się o nim jako o zwyczajnym umyśle, czyli *thamal dzi siepa*, a w naukach dzogczen nazywany jest pierwotną świadomością, *rigpa*. Znaczenia tych wszystkich terminów wskazują na podstawową rzeczywistość umysłu i zjawisk, która jest świetlistą pustką. Innymi słowy, wszystkie formy, dźwięki oraz myśli i emocje pojawiają się ale są puste. Są puste, ale się pojawiają.



Podczas gdy naucza się różnych metod, by osiągnąć ten podstawowy stan umysłu, wiele z nich samych może okazać się wręcz prowadzącymi w odwrotnym kierunku. W pewnym sensie są bardziej niezwykłe aniżeli zwyczajne; bardziej nienormalne aniżeli normalne; oraz bardziej skomplikowane niż proste. Ścieżka hinajany na przykład znana jest z tego, że bogata jest w wiele instrukcji do praktyki i właściwego postępowania. Mnisi muszą golić głowę i nosić piękne szaty, co jest szczególnym rytuałem prowadzącym praktykującego do urzeczywistnienia beżażniowości. Podobnie, podążający ścieżką mahajany wykonują praktykę sześciu paramit – szczodrości, dyscypliny moralnej, cierpliwości, wysiłku, wchłonięcia medytacyjnego i najwyższego zrozumienia (pradźni) – by urzeczywistnić wielką

---

<sup>2</sup> Kiedy patrzymy na ścieżkę buddyjską z perspektywy trzech pojazdów, czyli *jan* – hinajany, mahajany i wadźrajan – nauki mahamudry i dzogczen są ogólnie klasyfikowane jako część wadźrajan. Z innego punktu widzenia, wadźrajanę można uważać za jeden z aspektów mahamudry, znany jako Mantra lub Tantra Mahamudra. Jest tak naprawdę wiele kryteriów klasyfikacji. Bez względu na to, której użyjemy, wszystkie trzy – wadźrajana, mahamudra i dzogczen – są tzw. „pojazdami owocu”, niezwykle skutecznymi i natychmiastowymi metodami urzeczywistnienia natury umysłu.



puszki. Z kolei na poziomie wadźrajany wyróżniamy wiele skomplikowanych praktyk, takich jak wizualizacja bóstw i mandali, które prowadzą do urzeczywistnienia umysłu wadźry.

Czy przy pomocy tych praktyk zbliżamy się do swojego naturalnego stanu? Skoro naturalną rzeczą dla naszych włosów jest to, że rosną, golenie głowy jest czymś nienaturalnym. Nie jest to normalny zwyczaj w społeczeństwie. W mahajanie jest wiele pojęciowych metod, które czasami występują wbrew zdrowemu rozsądkowi, a mają na celu oczyszczenie negatywnych stanów umysłu, takich jak praktyka *tonglen*.<sup>3</sup> W wadźrajanie, w odróżnieniu od praktyki golenia głowy w hinajanie, nie tylko wizualizujemy dodatkowe włosy, ale również wyobrażamy sobie dodatkowe kończyny. Można sobie zadać pytanie, czy takie metody nie oddalają nas od zwyczajnego, normalnego i prostego stanu umysłu. Musi istnieć tego jakieś racjonalne wyjaśnienie! Odpowiedź jest następująca – aby osiągnąć poziom zwyczajnego umysłu i rzeczywiście dotrzeć do stanu prostoty, musimy przeciąć nasze nawykowe, dualistyczne wzory określania pewnych rzeczy jako normalnych, a innych jako nienormalnych. Jeśli jesteśmy zbyt zafiksowani na tzw. normalności, na zwyczajnych konwencjach, musimy się z niej wyleczyć, by doświadczyć umysłu, jakim w rzeczywistości jest.

A więc by wyjść poza te solidne, dualistyczne pojęcia, tworzymy „nienormalne” sytuacje, by podeprzeć się nimi na ścieżce. W wadźrajanie w praktyce jogi bóstwa, wizualizujemy siebie w formie przebudzonej istoty z wieloma głowami i kończynami, kiedy nagle zdajemy sobie sprawę, że tak naprawdę nie mamy zielonego pojęcia o tym, kim jesteśmy – co jest niesamowitym doświadczeniem. Zazwyczaj mamy wiele gotowych wyobrażeń i opinii na swój temat i na temat otaczającego nas świata. Nieustannie naklejamy etykiety i nie jesteśmy w stanie spojrzeć pod powierzchnię, gdzie kryje się istota niekonceptualnej rzeczywistości.

Kiedy praktykujemy za pomocą tych głębokich i zręcznych środków wadźrajany, przecinamy korzeń naszych dualistycznego postrzegania. W pewnym sensie można powiedzieć, że dzięki nim przenikamy każde pojęcie i konceptualne myśli. Dobrym przykładem tego jest ptak, który wznosi się do lotu. Kiedy chce odlecieć, musi najpierw kawałek się rozpędzić albo odepchnąć się od ziemi. Wykorzystuje więc twardą podstawę gruntu, by się od niej oderwać i wzbić się w przestrzeń nieba. Podobnie w naszym przypadku na początku musimy polegać na dualistycznych pojęciach, by wznieść się w przestrzeń niedualności.

---

<sup>3</sup> Praktyka *tonglen*, czyli branie i wysyłanie, polega na tym, że w umyśle ofiarujemy całe nasze szczęście innym, a w zamian bierzemy cały ich ból i nieszczęście z intencją całkowitego uwolnienia istot z *samsary*. Podczas tego procesu wyzbywamy się własnego egoizmu, który jest źródłem cierpienia i przesłania stan przebudzenia.

Taka rola przypada instrukcjom. Za pomocą słów i pojęć wskazują nam one naszą prawdziwą naturę zjawisk, którą jest pustka wykraczająca poza słowa i pojęcia. Gdyby Budda po urzeczywistnieniu prawdziwej natury umysłu nie nauczał o niej i nie przekazałby swej mądrości w słowach, nie moglibyśmy praktykować tej głębokiej ścieżki.

W przypadku mahamudry-dzogczen mistrzowie pokazują nam ten zwyczajny umysł, czyli pierwotną świadomość, w niezwykle prosty sposób.

„Spójrz, kwiat. Widzisz go?” rzekł pewien mistrz do swego ucznia.

„Tak, widzę” odrzekł uczeń.

Mistrz na to, „Czy widzisz jak dzisiaj pięknie świeci słońce?”

„Tak,, widzę” odpowiedział uczeń

„To właśnie jest to,” zakończył mistrz.

Taka jest najgłębsza nauka ścieżki mahamudry-dzogczen. Najwyższe nauki są bardzo proste. Kiedy studiowałem na szedrze, uniwersytecie klasztornym, doszedłem do punktu, gdzie czułem, że mam coraz więcej pojęć i różnego rodzaju wyobrażeń. Każdego dnia, kiedy uczyliśmy się na pamięć tekstów i braliśmy udział w filozoficznych debatach, miałem wrażenie, że moje myśli rozrastają się. Nie mogłem sobie z tym poradzić, więc postanowiłem pójść do nauczyciela. Udałem się więc do Khenpo Rinpocze<sup>4</sup> i powiedziałem mu, że w naukach jest napisane, iż w miarę praktykowania nasze myśli stopniowo się rozpuszczają, aż w końcu osiągamy stan wolny od pojęć. Jednak w moim przypadku zachodził odwrotny proces! Im więcej studiowałem, tym więcej rozwijałem myśli. Kiedy powiedziałem o tym mistrzowi, ten odrzekł, „Możliwe, że w ten sposób tego doświadczasz, ale w rzeczywistości twoje pojęcia są coraz bardziej subtelne”.

Kiedy spojrzysz na kubek, zazwyczaj widzisz jedynie jego kształt i kolor. Jeśli jednak zobaczysz go pod mikroskopem, dostrzeżesz cały szereg dodatkowych kolorów i tekstury, która jest niewidoczna gołym okiem. Zobaczysz nawet żyjące na nim bakterie. Podobnie, kiedy spojrzysz na własne myśli poprzez mikroskop mądrości, widzisz je na bardziej subtelnym poziomie. Po prostu widzisz więcej. Zamiast oddalania się od rzeczywistości, twoje pojęciowe zrozumienie zbliża cię do jej bezpośredniego doświadczenia. Widzisz, w jaki sposób myśli powstają i zanikają. Widzisz, jak zmieniają się nagle w emocje zabarwiając umysł energią namiętności, gniewu albo zazdrości.

---

<sup>4</sup> Khenpo Tsultrim Gjamts Rinpocze był głównym nauczycielem w Instytucie Karma Shri Nalanda w klasztorze Rumtek w Sikkimie podczas studenckich lat Ponlopa Rinpocze. Kurs szedry obejmuje dziewięć lat intensywnej nauki.

Na tym etapie możesz pomyśleć „To nie ma sensu. Nigdy nie uda mi się uspokoić tych nieustannych zawirowań w moim umyśle”. Jednak z punktu widzenia nauk mahamudry-dzogczen, to, że teraz tak wyraźnie widzimy aktywność własnego umysłu, jest oznaką sukcesu w medytacji, nie porażki. Zazwyczaj nie dostrzegamy nie mającego końca pojawiania się myśli i tego, jak zmieniają się z chwili na chwilę. Nie widzimy tego, że jesteśmy ich niewolnikami, ani tego, jak się zapominamy. A więc kiedy rozpoznasz własne wzorce myślowe, jest to doniosła chwila, która zaprowadzi ciebie bezpośrednio do doświadczenia zwyczajnego umysłu.

Zazwyczaj czujesz, że twoje percepcje, myśli i emocje są nazbyt zwyczajne, by zawracać sobie nimi głowę. W zwykłym kwiecie czy świecącym słońcu nie widzisz niczego szczególnego. Doszukujesz się głębokich znaczeń i nie dostrzegasz przez to zwyczajnych codziennych doświadczeń. Szukasz czegoś niezwykłego, czegoś wielkiego. Pragniesz „maha”, czyli „głębokich”, mistycznych doświadczeń, których szukasz w „sferze sacrum”. Jednak, jak tylko spojrzysz na zewnątrz, odchodzisz tym samym od własnej przebudzonej natury. Zaczynasz oddalać się od naturalnego stanu swojego umysłu — pierwotnego stanu mahamudy i dzogczen. „Spoglądanie na zewnątrz” nie oznacza dosłownego odchodzenia z domu i szukania w ogrodzie sąsiada. Nie polega to również na tym, że pakujesz rzeczy, wsiadasz w autobus i jedziesz do innego miasta, albo golisz głowę i wstępujesz do klasztoru. Spoglądanie na zewnątrz oznacza *szukanie na zewnątrz doświadczenia, które przeżywasz w tej chwili*.

Pomyśl o tym z perspektywy własnego doświadczenia. Co robisz, kiedy nagle pojawia się w tobie jakaś agresywna myśl? Możesz próbować ją zatrzymać, zmienić kierunek jej energii usprawiedliwiając ją albo nawet próbować ją poprawić — zmienić ją z „negatywnej” w „pozytywną”. Często w ten sposób postępujemy, ponieważ czujemy, że nasza myśl, taka jaka jest, nie jest wystarczająco dobra, by nad nią medytować. Obiecujesz sobie, że będziesz medytować nad następną czystą myślą, albo jeszcze lepiej – że spocznesz w przestrzeni pomiędzy pojawiającymi się myślami. W ten sposób nieustannie ucieka ci chwila obecna, w której jesteśmy przebudzeni. Problem polega na tym, że nigdy nie zdołasz uchwycić doświadczenia przebudzenia następnego momentu, przebudzenia, które osiągniesz w przyszłości. Jeśli teraz jesteś agresywny, to właśnie istota tego uczucia jest przebudzona, pusta i świetlista. Jak mawiał nasz prostoduszny mistrz mahamudy-dzogczen, „Widzisz? To jest właśnie to”.

Bardziej może podobać ci się medytacja nad Buddą aniżeli nad własnymi emocjami. Budda jest zawsze doskonale rozluźniony, z czym czujesz się komfortowo. Kiedy medytujesz nad emocjami, możesz zacząć się niepokoić i źle się czuć. Możesz pomyśleć, że za chwilę zwariujesz, albo że twojemu umysłowi daleko do tego duchowego, wzniosłego i świętego stanu. Medytacja nad czystymi obiektami, takimi jak wizerunki Buddy, bóstw lub wielkich mistrzów może być pomocna na początku twojej duchowej podróży. Jeśli jednak uzależnisz

się od nich, nic dobrego z tego nie wyjdzie. Kiedy czujesz, że nie jesteś w stanie wzbudzić w sobie doświadczenia świętości albo połączyć się z własnym, pierwotnym przebudzonym umysłem poprzez codzienne doświadczenia percepcji, myśli czy emocji, pojawia się poważny problem. Nasze emocje są tak zwyczajne jak światło słoneczne lub kwiaty, a to dobra wiadomość, by urzeczywistnić swój zwyczajny umysł. Rozciąga się przed tobą nieskończony wachlarz możliwości. Powinieneś to docenić i we właściwy sposób to wykorzystać.

To, czego szukasz — prawdziwej natury własnego umysłu — było z tobą przez cały czas. Jest z tobą tu i teraz. Nauki mówią, że jeśli będziemy potrafili przejrzeć własne myśli — bez względu na to jaki by nie były — i spojrzeć na nie bezpośrednio spoczywając w ich prawdziwej naturze, będziemy w stanie urzeczywistnić mądrość buddy: zwyczajny umysł, pierwotną świadomość, świetlistą pustkę, ostateczną prawdę. Przyszłość nigdy nie będzie dla nas dostępna. Nigdy nie spotkamy się z buddą przyszłości. Obecny Budda zawsze jest w zasięgu ręki. Czy go widzisz? W którą stronę spoglądasz?

---

“Czy widzisz tego Buddę?” autorstwa Dzogczena Ponlopa Rinpocze zostało zaadaptowane z serii wykładów „Nagłe Przebudzenie” prowadzonych w Vancouver i Toronto w lutym 2004. © 2006 Dzogchen Ponlop Rinpocze.