



## **Naturalne wyzwalenie każdej napotkanej rzeczy**

*Khenpo Gangszar Langpo*

Oddany samopoznaniem, kłaniam się Guru Wadźradharze.

Ci, którzy zasługują na miano uczniów, pragną praktykować najgłębszą z głębokich, tajemną wadźrajanę: esencję ustnych pouczeń wszystkich tantr anuttarajogi bądź naturę urzeczywistnienia niewymagającej wysiłku ati. Aby zaspokoić ich potrzeby, należy wyłożyć trzy rzeczy: przygotowania ćwiczenia umysłu, zasadniczą praktykę oraz późniejsze zastosowanie, czyli głębokie rady.

Praktyki wstępne

Praktyki wstępne podzielone są na ogólne i specjalne (odnoszące się do szczególnych właściwości tej ścieżki).

Ogólne praktyki wstępne

Praktykę, jak mówią nauki ogólne, rozpoczyna:

Przyjęcie schronienia, które odróżnia tę ścieżkę od niewłaściwych;

Obudzenie bodhicitty, co wynosi ponad ścieżki niższe;

Medytacja i recytacja Wadźrasattwy, oczyszczająca splamienia, zaciemnienia i przeszkody, które uniemożliwiają kiełkowanie esencji schronienia i bodhicitty;

Ofiarowanie mandali, pozwalające na zbudowanie nagromadzeń, właściwych warunków;

Guru joga, korzeń błogosławieństw i metod, szybko sprowadzających przymioty doświadczenia i urzeczywistnienia.

### Specjalne praktyki wstępne

Następny etap to specjalne praktyki wstępne, które w tym systemie nauk nazywa się analityczną medytacją pandity.

Nie ulega wątpliwości, że szczęście stanowi skutek prawych czynów, a cierpienie konsekwencję szkodliwych działań. Trzeba więc wiedzieć, co jest dobre, a co złe, to zaś wymaga uprzedniego rozstrzygnięcia, co liczy się najbardziej: ciało, mowa czy umysł. W tym celu musicie najpierw zrozumieć, czym one są.

Wasze ciało stanowi fizyczną podstawę tego, co pożyteczne i szkodliwe. Mowa obejmuje wydawanie dźwięków i wypowiedanie słów. Umysł roi najróżniejsze myśli i pamięta, odczuwa upodobanie i niechęć, pogrąża się w radości i za chwilę w smutku. To najprostszy opis ciała, mowy i umysłu.

Czyniąc coś pożytecznego albo szkodliwego, zadajcie sobie pytanie: „co jest tu najważniejsze – ciało, mowa czy umysł?”. Możliwe są trzy odpowiedzi, niemniej ci, którzy wskazują ciało lub mowę, ewidentnie nie dotarli do sedna sprawy.

Najważniejszy jest umysł. Jeśli o tym nie postanowi, wasze ciało nie zrobi nic złego ani nic dobrego; bez niego nie wypowiedzie szkodliwego bądź konstruktywnego słowa. Decyduje umysł. Jak powiedziano:

Umysł rządzi wszystkim niczym król,  
ciało zaś służy mu do czynienia dobrego i złego.

Słowem, umysł jest władcą, a ciało i mowa jego sługami.

Kiedy, na przykład, wzbiera w was gniew na wroga, musicie sprawdzić, co w tej sytuacji jest najważniejszym czynnikiem: własny umysł czy nieprzyjaciel? Co decyduje, gdy tęsknicie za przyjacielem? Zrobiwszy to rzetelnie, z pewnością przyznacie, że choć ci ludzie stanowią okoliczności powstawania przywiązania i złości, ich prawdziwa przyczyna tkwi w waszym umyśle zatem najważniejszy jest właśnie on.

Jeżeli zapanujecie nad umysłem, nie przysłuży się wam ani nie zaszkodzi żaden przyjaciel czy wróg. Jeśli go nie okiełznacie, przywiązanie i złość będą wam towarzyszyć jak cień. Musicie zrozumieć, że wasz umysł jest źródłem każdej radości i smutku, dobra i zła, gniewu i pragnienia. Wielki Wszechwidzący, Longczenpa powiada:

Wszystko, czego doświadcza  
odurzony bielunem,  
jest zniekształconym, nierealnym obrazem.  
Tak też za sprawą błędzącego umysłu  
wszelkie doznania sześciu rodzajów istot  
są puste – pojawiają się, choć brak im realnego bytu.  
Skoro powstają w umyśle i są przez niego tworzone,  
postaraj się nad nim zapanować.

Tak to właśnie wygląda. Nie należy jednak czerpać zrozumienia z książek ani z cudzych opowieści. Sami musicie stwierdzić, że przejawianie jest umysłem i że to on stanowi źródło wszelkich zjawisk.

W tym kontekście trzeba odróżniać „przejawienie” (*nangla*) od postrzeganego przedmiotu (*nang-jul*). Jak ostrzega Wszechwidzący:

Dla głupców wszystko jest umysłem.  
Nie pojmują trzech rodzajów zjawisk,  
mylą się, płaczą i wyolbrzymiają.  
Adepci, zejdźcie z tej ścieżki!

Postrzegany przedmiot jest li tylko obecnością widocznego kształtu, słyszalnego dźwięku itd., czyli obiektem jednego z sześciu rodzajów świadomości. Związane z nimi myśli – takie jak przywiązanie do czegoś przyjemnego, złość na rzecz przykrą czy obojętność wobec neutralnej – to „przejawianie”. Musicie zrozumieć, że stanowi ono funkcję waszego umysłu.

Postrzegane przedmioty, takie jak kształty i dźwięki, przejawiają się za sprawą umysłu, ale nim nie są. Odbierane wspólnie przez czujące istoty, nie posiadają realnego bytu poza zależnym powstawaniem.

Teraz powinniście zbadać, gdzie znajduje się umysł, sprawdzając od czubków włosów po paznokcie stóp, od skóry po kości i organy wewnętrzne. Szukając umysłu, większość Chińczyków wskaże głowę, a Tybetańczycy serce. Nie są przecież o tym przekonani, bo gdy po pociągnięciu włosów uszczypną podeszwę, umysł zdaje się przeskakiwać z głowy do stopy. Krótko mówiąc, nie posiada swojego miejsca. Nie ma go wewnątrz ciała, w zewnętrznych przedmiotach ani w przestrzeni między nimi, musicie jednak przekonać się o tym sami.

Jeżeli twierdzicie, że wasz umysł zajmuje jakieś miejsce, co możecie powiedzieć o jego wnętrzu, zewnątrz i granicach? Czy pokrywają się z sobą? Gdyby tak było, umysł musiałby się zmieniać, zmniejszać i zwiększać wraz z naczyniem. To absurd, nie mogą być więc identyczne.

Jeżeli się od siebie różnią, co można powiedzieć o esencji umysłu? O ile istnieje, powinna mieć jakiś kształt i kolor. Skoro ich nie ma, nie może jednostronnie istnieć, niemniej trwając bez ustanku w świadomości, nie może też jednostronnie nie istnieć.

Jak powiada niezrównany Karmapa Rangdziung Dordże:

Nie istnieje, skoro nie widzą go nawet Zwycięzcy,  
Nie nie istnieje, skoro stanowi podstawę samsary i nirwany.  
To nie sprzeczność, tylko środkowa droga jedności.  
Obyśmy urzeczywistnili naturę umysłu wolną od skrajności.

Tyle na temat wstępu, analitycznej medytacji pandity.

## Praktyka główna

Część druga, nauki do praktyki głównej – medytacji spoczęcia kusulu – ma dwa aspekty: ukazanie natury ciała, mowy i umysłu przy pomocy rozstrzygania; oraz ukazanie dualistycznego umysłu i świadomości przy pomocy rozróżniania.

## Rozstrzyganie

Wyprostujcie się, powstrzymajcie od mówienia, otwórzcie lekko usta i oddychajcie normalnie. Nie wracajcie do przeszłości i nie wyglądajcie przyszłości. Pozostawajcie naturalnie w nagim, zwykłym umyśle obecnej chwili, nie próbując niczego poprawiać ani zmieniać. Jeśli tak spoczniecie, esencja waszego umysłu będzie czysta i przestronna, żywa i naga, niezaprzątnięta myślami i wspomnieniami, radością i bólem. To właśnie jest świadomość (*rigpa*).

W tym stanie nie ma myśli o zewnętrznych obrazach i dźwiękach. Wszystko pojawia się bez przeszkód. Nie ma też myśli o „wewnętrznym obserwatorze” i sześciu świadomościach zmysłów. Jasna i niekonceptualna, naga świadomość jest ciągłą.

Zostawione tak samo sobie ciało jest naturalne, odprężone i swobodne. To właśnie ciało wszystkich Zwycięzców – oraz esencja procesu stwarzania.

Naturalna mowa po prostu wyraża to, co przyjdzie na myśl – bezpośrednio i otwarcie, bez dociekania źródła dźwięku. W jednej chwili wszechprzenikająca, niepowstająca, rozbrzmiewająca pustość. To właśnie mowa wszystkich Zwycięzców – oraz esencja recytacji.

Bez względu na to, jakie pojawiają się myśli, esencja umysłu pozostawionego w naturalnym stanie, obojętna na radości i smutki, jest jasna i pusta, naga i świadoma. To natura wszystkich czujących istot, urzeczywistnienie Buddów trzech czasów, sedno osiemdziesięciu czterech tysięcy nauk Dharmy i serce niedoścignętego Mistrza, najwyższego przewodnika, a także transcendentna wiedza drugiego i Esencja Sugaty trzeciego obrotu Koła Dharmy. W systemie mantrajany nosi miano ciągłości podstawy, samorzutnie obecnej mandali wrodzonej natury. W tantrach anuttarajogi nazywa się ją Guhjasamadzą, Czakrasamwarą, Kalaczakrą i im podobnymi. W trzech tantrach wewnętrznych, wedle mahajogi jest wielką dharmakają wzniosłej nierozdzielności dwóch prawd, wedle anujogi – główną mandalą bodhicitty dziecka noszącego imię wielkiej szczęśliwości, a wedle atijogi – wielką doskonałością świadomości i pustości.

Wszystkie te szumne nazwy wskazują tę esencję umysłu, nic więcej. Zgadza się z tym także szkoła gelug i wielki Tsongkhapa:

Przejawianie, niezawodne zależne powstawanie,  
Oraz pustość, zrozumienie poza słowami –  
Póki te dwa zdają się różne,  
Wciąż nie pojmujesz intencji Siakjamuniego.  
Analizowanie poglądu kończy się w chwili,  
Gdy twe przeświadczenie i wyobrażenie przedmiotu  
Rozpadają się nagle i nieodwołalnie.

Jak powiada Pan Dharmy Drakpa Gjaltsen, „póki jest Ignięcie, nie ma poglądu”. Mistrzowie szkoły sakja nazywają swoją wizję nierozdzielności samsary i nirwany „niechwytnością”. Wedle niezrównanych kagjupów i wielkiego Karmapy Rangdziunga Dordze:

Nic nie jest prawdziwe albo fałszywe.  
Jak mówi mędrzec: niczym księżyc w wodzie.  
Ten zwykły umysł stanowi bezmiar Dharmy, esencję Zwycięzców,  
Zatem mahamudra to także niechwytność.

Powiedziano, że wszyscy wielcy mistrzowie Indii i Tybetu osiągnęli identyczne rezultaty. Żaden nie twierdził, że urzeczywistnienie głównej części praktyki jest czymś poza niechwytnością. Zrozumcie to i przekazujcie innym.

Na tym kończy się część, z której wynika, że wasze ciało, mowa i umysł są przebudzonym ciałem, mową i umysłem Zwycięzców. Ten sam sens mają wersy Wielkiego Mistrza z Uddijany, zaczynające się od słów: „Traktujcie tak wszystko, co widzicie”.

### Rozróżnianie

Trzeba widzieć różnicę między umysłem (*sem*) a świadomością (*rigpa*). Wielki Wszechwiedzący powiada:

Wół, co twierdzi, że zna ati,  
Nazywa pojęciowe myślenie przebudzonym umysłem.  
Tonącym w mroku głupcom  
Daleko do dzogcienu.

Nie odróżniając umysłu od świadomości, pomylicie najpewniej przyczynę z rezultatem, schodząc tym samym ze ścieżki jedności poglądu i działania.

Doświadczając ciągłości niezakłóconego stanu naturalnego, świadomość, niczym przestrzeń, nie ma punktu odniesienia – oraz choćby cienia radości i smutku, nadziei i lęku w obliczu pozytywnych bądź negatywnych okoliczności.

Stan umysłu staje się oczywisty w chwili rozproszenia i zetknięcia z czymś, co sprawia radość albo przykrość. Kiedy je odczuwacie, zaczynacie gromadzić karmę działaniem.

Umysł można porównać do chmur, a świadomość – w której macie stabilnie trwać – do bezchmurnego nieba. Musicie oczyścić chmury, by odsłonić przestwór, oddzielając w ten sposób umysł od świadomości.

### Głęboka rada

Część trzecia to głęboka rada, który dotyczy praktycznego zastosowania w oparciu o ustne pouczenia – klucz do bezpośredniego samowyzwolenia.

Trwając w naturalnym stanie, nie gromadzi się karmy i odcina jej strumień. Nie sądźcie jednak, że oznacza to ustanie dobrych i złych doświadczeń, jako że karma zebrana wcześniej nadal dojrzewa. Dokonane niegdyś czyny, które nie zostaną oczyszczone poprzez wyznanie i stosowne praktyki, nieuchronnie wydadzą owoce.

Dojrzeją one w was, nigdzie indziej. Jeśli w ciele – zachorujecie, jeżeli w umyśle – doświadczyście radości, smutku i sześciu rodzajów szkodliwych emocji. Powinniście odebrać ustne pouczenia, które pozwolą wam wtedy wprowadzić na ścieżkę chorobę, szczęście, przygnębienie i przeszkadzające uczucia. Niemniej wystarczy też spoczęcie w naturalności – esencja wszystkich metod.

Jeśli odczuwacie niezadowolenie i radość w obliczu przeciwieństw albo sprzyjających okoliczności, dając tym emocjom upust, będziecie gromadzić karmę. Dlatego też musicie natychmiast rozpoznawać takie myśli bez względu na ich odcień i kontekst.

Po rozpoznaniu spocznijcie w naturalności. Przyjrzyjcie się temu, kto doświadcza radości lub smutku, nie tłumiąc tych uczuć ani ich nie podsycając, a ukaże się wam jasna, pusta, naga esencja umysłu, wolna od jakichkolwiek związków ze szczęściem i cierpieniem – przyrodzony stan świadomości.

Kiedy choruje ciało, zamiast się nad nim roztkliwiać, spocznijcie w naturalności. Patrzcie prosto w doznanie bólu. Dolegliwość nie ustanie, ale sięgnięcie bezpośrednio wrodzonego stanu świadomości, który jest całkowicie wolny od myśli o tym, co, kogo, jak i gdzie boli. Sama choroba stanie się przez to mniej dokuczliwa i nie tak ważna.

W człowieku, który doświadcza jednej szkodliwej emocji, tkwią i pozostałe. Niemniej ludzie są różni, w jednych dominuje więc złość, w innych skąpstwo, głupota, pragnienie, zazdrość czy pycha. Stąd różne Rodziny Buddy.

Złość jest wzburzeniem umysłu wywołanym bólem z powodu czegoś nieprzyjemnego.

Skąpstwo to niezdolność dzielenia się czymś, co chce się zachować dla siebie.

Głupota przypomina mrok i stanowi źródło wszelkiego zła, ponieważ nieznanostwo własnej esencji zaciemnia prawdziwą naturę rzeczy.

Pragnienie to sięganie, tęsknota i przywiązanie do miłych przedmiotów, dźwięków i tak dalej, zwłaszcza zaś żądza spółkowania mężczyzn i kobiet.

Zawiść kwestionuje, a więc i odmawia zalet ludziom postawionym wyżej lub równym.

Pycha polega na wynoszeniu się nad innych w sprawach religijnych i ziemskich.

Sześć przeszkadzających uczuć tworzy przyczyny istnienia sześciu rodzajów istot (na przykład odrodzenia w piekłach za sprawą gniewu).

Ileokroć pojawia się któraś z tych emocji, musicie ją natychmiast rozpoznać. Gdy to zrobicie, nie odpychajcie jej ani nie aprobujcie, tylko trwajcie w naturalnym stanie, patrząc w owo uczucie. Dokładnie w tej chwili wyzwoli się ono samo i stanie mądrością podobną zwierciadłu. Jak w pieśni z „Drugiej skarbnicy” Ratna Lingpy:

Esencją rozniewanego umysłu jest czysta świadomość.  
Jasna i pusta w chwili rozpoznania,  
Nosi ona miano mądrości podobnej zwierciadłu.  
Spocznij, dziecko, w naturalnym stanie.

Esencją głupiego umysłu jest czysta samoświadomość.  
Przebudzona w chwili spojrzenia w swą prawdziwą twarz,  
Nosi ona miano mądrości dharmadhatu.  
Spocznij, dziecko, w naturalnym stanie.

Esencją dumnego umysłu jest odsłanianie samoświadomości.  
Pusta w chwili spoczęcia w zapatrzeniu w swą prawdziwą twarz,  
Nosi ona miano mądrości zrównującej.  
Spocznij, dziecko, w naturalnym stanie.

Esencją pożądliviego umysłu jest bez wątpienia przywiązanie.  
Pusta szczęśliwość w chwili trwania bez lgnięcia,  
Nosi ona miano mądrości rozrózniającej.  
Spocznij, dziecko, w naturalnym stanie.

Tak to właśnie wygląda.

Jeżeli uznacie szkodliwe uczucia za problem i spróbujecie je odpychać, mogą zostać na chwilę stłumione, ale nie odcięte. Prędeziej czy pózniej dadzą o sobie znać trujące pozostałości, jak w przypadku doczesnych stanów koncentracji. Uznając uczucia za puste, obierzecie za ścieżkę pustotę, nie szkodliwe emocje, nie będziecie więc praktykować szybkiej ścieżki tajemnej mantry. Z kolei folgowanie im i branie za realne przypomina jedzenie trujących roślin i, jak pospolita kopulacja, więzi was w samsarze.

Tak jak z trujących roślin wypreparować można lekarstwo, wyjątkowość tych nauk bierze się stąd, że każde szkodliwe uczucie jest mądrością w chwili rozluźnienia i spoczęcia w naturalnym stanie. Patrzcie prosto w nie – bez odpychania, bez oceniania, bez folgowania i bez stawiania na piedestale.

Jeśli chcecie wiedzieć więcej o systemie bezpośrednich pouczeń, na przykład ścieżce metod, musicie poprosić o ustne wyjaśnienia własnego mistrza.

Bardo jako ścieżka

Kiedy uciśniete palcami uszy i oczy, usłyszycie dźwięki i zobaczycie kolory. Trwajcie tak spokojnie przez dłuższy czas, oswajając się z zupełnie pustymi zjawiskami, które nigdzie nie istnieją: ani na zewnątrz, ani wewnątrz, ani pomiędzy.

Jako że w chwili śmierci nie dzieje się nic więcej, rozpoznać dźwięki, kolory i światła jako dobywające się z was samych i zostaniecie wyzwoleni niczym człowiek spotykający starego znajomego albo dziecko wskakujące na kolana matki.

Te wskazówki pokrywają się z pouczeniami *togal* o praktykowaniu spontanicznej obecności w ciemnościach (nauki te dotyczą nocy i dnia, a także wschodu i zachodu słońca, światła księżycowego, świecy itd.).

## Sen jako ścieżka

Nie sięgając po metody, które wymagają mentalnego wysiłku (na przykład emanowanie czy przeobrażanie we śnie), śpijcie w stanie niezakłóconej naturalności. Możecie wtedy zapaść w głęboki sen bez marzeń sennych i w chwili przebudzenia spocząć pewnie w naturalnym stanie (co nazywa się świetlistością głębokiego snu).

Może się też zdarzyć, że w ogóle nie będziecie spać, zachowując pełną przytomność. Albo zaśniecie i budząc się następnego ranka, zapomnicie wszystkie sny. To początek ich oczyszczenia. Powiedziano, że u najzdolniejszych i najpilniejszych adeptów sny ustają poprzez zapomnienie, u przeciętnych – przez rozpoznanie, a u ostatnich – przez dobre doświadczenia. O konieczności ich oczyszczenia mówią zgodnie wszystkie sutry, tantry i rozprawy.

Dodatkowe wskazówki na temat praktyki *phola* należy odebrać z innych źródeł. Tu przedstawiono jedynie wyciąg głównych kwestii.

Z serca urzeczywistnienia wszystkich Zwycięzców i ich Synów,  
z sedna najgłębszych pouczeń nowych i starych tantr  
dobyłem i streściłem w kilku słowach  
świeżą esencję głębi ustnych nauk.  
Powiedziano, że gdy istoty  
przesną być podatne na praktyki mozolne,  
pojawią się nauki, które nie wymagają wysiłku.  
To pouczenia do praktykowania w tych czasach,  
łatwe do zastosowania i wolne od błędów.  
Widząc po temu ważkie powody,  
w odpowiedzi na prośby wielu znakomitości,  
odkładając na bok wiersze i sążniste traktaty,  
spisał to Gangszar Łangpo, khenpo z Szecienu,  
lekkie i przystępnie, czytelnie i zrozumiale.  
Oby dzięki tej zasłudze niepoliczalne istoty  
wyszły zwycięsko z bitwy z bogami banału.  
Niech rozbłyśnie blask majestatu esencji najgłębszego znaczenia!  
I niech nastanie nowa złota era!

SARWA DAKALAJANAM BHAWANTU

*Khenpo Gangszar (1925 – 1959 lub 1980) udzielał tych nauk zaraz po chińskim najeździe – w przeddzień zagłady „starego Tybetu” i całego materialnego dziedzictwa monastycznej kultury buddyjskiej.*

Przekład na język polski: Adam Kozieł