



Samowyzwolenie

Traleg Rinpoche

Niektórzy sądzą, że mahamudra jest zbyt głęboka i ezoteryczna, by można ją było praktykować bez gruntownego doświadczenia w medytacji. Nie zgadzam się z tym. Praktykę mahamudry przedstawia się stopniowo. Tradycyjne podręczniki uczą nawet, jak uspokoić umysł przy pomocy *siamathy* („wyciszonego spoczywania”). Najwyraźniej nie są więc adresowane do szczególnie zaawansowanych adeptów, którzy, chciałoby się wierzyć, powinni być w tym biegli.

Nauki mahamudry przeznaczone są dla wszystkich, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś o sobie i swoich doświadczeniach. Uczą, jak *być* i na to kładą największy nacisk. Mahamudra przypomina inne techniki medytacyjne, pomagając osadzić umysł, ale też jest jedyna w swoim rodzaju.

Niezwykłość nauk mahamudry i dzogcieniu polega na tym, że uczą one osadzania umysłu w kategoriach *jak być*, a nie *co robić*. Wiele tradycji buddyjskich koncentruje się na tym, co należy czynić i czego się wystrzeżać. Rób to, nie rób tamtego, a będziesz święty i wyjątkowy. W pewnym sensie buddyzm zawsze każe iść pod prąd. Do tego w końcu sprowadza się wychodzenie z *samsary*. Wszyscy w niej toną, zatem ci, co obierają kierunek przeciwny, odstają, łamią konwencje i powszechnie przyjęte normy.

Kiedy buddyzm propaguje świętość, która jest owocem pielęgnowania określonych cnót, także wzywa do rebelii, odrzucając rzeczy uznawane przez ogół za dobre. Tymczasem mahamudra niespecjalnie radzi, co przyjmować i odrzucać, co rozwijać i powściągać. Wraz z dzogcieniem – powtórzmy – uczy raczej, jak *być*.

Historia buddyjskich zaleceń zawiera się w trzech nurtach: wyrzeczenia, oczyszczenia i przeobrażenia. Ale jest jeszcze samowyzwolenie. Samowyzwolenie, które uczy, jak *być* – w sobie i z sobą – oraz jak przyjaźnić się z całą gamą własnych doświadczeń. Także tych nieprzyjemnych. Tu staramy się z nimi *być*, a nie myśleć „muszę to zostawić”, „muszę to oczyścić” albo „muszę to przeobrazić”.

Mahamudra nie zasadza się na wyrzeczeniu, oczyszczeniu czy przeobrażeniu, tylko samowyzwoleniu, które po tybetańsku nazywa się *rangdrol*.

Sprowadza się to do bycia sobą w najbardziej zasadniczy sposób, nie obejmuje wszakże, jak najwyraźniej chcieliby niektórzy, przedstawiania się jako „parszywy sukinyś” i wzywania bliźnich do pogodzenia się z tym. Styl mahamudry jest inny – fundamentalny, całościowy. Jeśli potrafimy być sobą w taki sposób, mamy szansę na doświadczenie samowyzwolenia.

Ciągle wydaje się nam, że powinniśmy coś zrobić albo coś osiągnąć. Myślimy tak nawet o medytacji. „Ilekcio siadam do praktyki, mój umysł zaczyna szaleć”, „na początku było lepiej, mogłem się wyciszyć, ale nic po tym nie zostało” czy wręcz „im dłużej praktykuję, tym bardziej mam rozbiegany umysł, w moim przypadku medytacja nie działa”. Nauki mahamudry mówią, że powinniśmy pracować właśnie z takimi rzeczami. Samo ich *widzenie* jest medytacją – nie musimy nic robić ani niczego zmieniać.

W mahamudrze nacisk kładzie się na rozpoznanie, widzenie. Jeżeli dostrzegamy, że coś się w nas dzieje – już medytujemy. Jeśli tego nie zauważamy – nie medytujemy. O tym, czy jesteśmy pogrążeni w medytacji mahamudry, nie decyduje stan umysłu ani charakter doświadczenia, tylko to, czy rzeczywiście widzimy, co się wydarza. Dobre, złe, neutralne: możliwe jest samowyzwolenie każdego doświadczenia – i na tym to właśnie polega. Podchodząc do tego w ten sposób, uczymy się łączyć swój stan, bycie z doświadczaniem, które teraz wydają się nam zupełnie odrębne.

Z reguły uważamy, że musimy szukać doświadczeń i traktujemy jako coś zewnętrznego. Myślimy, iż zdobywając je, dowiemy się czegoś o sobie. Nauki mahamudry powiadają jednak, że jeśli pozwolimy sobie być sobą, pojawi się w nas doświadczenie w stanie pierwotnym.

Mahamudra i dzogcien mówią o jedni pierwotnego doświadczenia i pierwotnego stanu przed jakimkolwiek określonym doznaniem. Nasz potencjał ich odbierania to właśnie doświadczenie pierwotne – i tego poziomu tyczy mahamudra. To jedno doświadczenie, z którego biorą się wszystkie inne, w niczym go nie ograniczając. Nieuwarunkowane i, jak się czasem dodaje, wszechobejmujące. Oraz wymykające się wszelkim opisom. Wedle nauk wszystkie doświadczenia są fundamentalnie dobre. Nie w sensie bycia przeciwieństwem złych, lecz ponad nimi. Doświadczenie mahamudry prowadzi do stanu poza „cudownym”, „straszonym” i innymi określeniami. Każdemu doznaniu – rozpoznawanemu nadal jako dobre albo złe – towarzyszy wtedy doświadczenie, którego normalnie nie mamy. Nazywa się to samowyzwoleniem.

Praktyka mahamudry nie prowadzi do zupełnego zidiocenia. Nie tracimy przez nią zdolności odróżniania dobrego i złego, przyjemnego i przykrego ani nie zaczynamy znajdować masochistycznego upodobania w bólu.

Wciąż odróżniamy, jednak mniej lgnijemy i nie popadamy w obsesje. Dobre doświadczenia są dobre, więc nie musimy się nimi dalej przejmować, za to złe nie przytłaczają i nie paraliżują. Nie wpędzają w depresję, rozpacz ani przeświadczenie, że jesteśmy najgorsi na świecie.

Czyste, pierwotne doświadczanie jest bardzo wartościowe, ale z reguły niedostępne, gdyż lgnięcie i natręctwa uniemożliwiają samowyzwolenie, paraliżując nas i krępując. To przez nie nawet dobre doświadczenia przestają być dobre. Zamiast wykorzystać je do dalszego rozwoju, zaczynamy się zadrećcać ich ulotnością, niepowtarzalnością, niemożnością zatrzymania. Lgnięcie i chwytywanie systematycznie odzieraają z radości, zmieniając życie w koszmar.

Pierwotne doświadczenie temu zapobiega. Za jego sprawą każde doznanie może wyzwolić się samo, przynosząc doświadczenie nazywane jednią przejawiania i pustości, szczęśliwości i pustości czy świetlistości i pustości.

Doświadczenie szczęśliwości i pustości, na przykład, wcale nie musi być przyjemne. Nawet doznanie bólu może być pierwotnym doświadczeniem pustki i szczęśliwości, pustki i przejawiania albo pustki i świetlistości.

Tralek Kjabgon Rinpocze (1955–2012), ważny lama tradycji kagju, był jednym z pierwszych nauczycieli buddyźmu tybetańskiego w Australii.

Przekład na język polski: Adam Koziół