



Sześć wersów Pierwszego Karmapy *Tenga Rinpoche*

Kiedy słuchamy nauk Dharmy, kluczowe znaczenie ma motywacja. Powinna być nią bodhicitta, czyli świadomość, że wszystkie istoty – które od czasu bez początku były nam rodzicami – cierpią, błędząc w różnych światach samsary, oraz pragnienie, by je wyzwolić i doprowadzić do Stanu Buddy. Autentyczne pouczenia należy odbierać z takim nastawieniem.

Sześć wersów Pierwszego Karmapy Dysum Khjenpy

Raz: „Modłę się do drogocennego Lamy”

Najważniejszą rzeczą w tajemnej mantrze jest więź z Lamą, bez którego nie ma mowy o praktykowaniu nauk tej tradycji i uzyskaniu rezultatów. Dzięki oddaniu dla Lamy już w tym życiu rozwiniemy wiele przymiotów, a w następnych, kontynuując praktykę, osiągniemy Przebudzenie, doskonały Stan Buddy.

Wszyscy praktykujemy różne medytacje i mamy wielu nauczycieli. Kim więc jest Rdzenny Lama? Tym, z którym czujemy szczególną więź. Powinniśmy widzieć w nim esencję, uosobienie wszystkich niedościgłych Buddów, Jidamów oraz Opiekunów Dharmy i wyobrażać sobie, że znajduje się nad naszą głową. Skupieni bez reszty, modlimy się do niego z niewzruszoną pewnością, ponieważ wiemy, że – niezawodnie – ucieleśnia Nauki i aktywność Buddy.

Następnie Lama rozpuszcza się w światło i stapia z nami, a jego przebudzony umysł i nasz umysł stają się nierozdzielne. Pozostawanie w tym stanie – spokojnie, naturalnie, niczego nie kreując – jest mahamudrą. Dzięki błogosławieństwu Lamy urzeczywistniamy w ten sposób naturę umysłu.

Dwa: „Udziel błogosławieństwa, bym nie lgnął do wyobrażenia własnego ja”

Wszystko, co robimy, kręci się wokół idei „siebie”. Skąd się to bierze? Esencją umysłu jest pustość, a naturą – jasność. Te dwa aspekty stanowią jedność, nie są rozłączne. Nie mając jednak świadomości, że wszystko, co dzieje się w naszych umysłach, jest ową jednią, bierzemy aspekt pustości za „własne ja”, a naturalną jasność – za coś „innego”, tworząc w ten sposób sztuczną dychotomię.

Mylenie pustości umysłu z „sobą” wywołuje szkodliwe emocje i myśli takie jak pragnienie czy duma, a jasności z „innymi” – zazdrość, złość i tak dalej. Te zrodzone z dualizmu postawy popychają nas do działania, ono zaś od zawsze przynosi nam wyłącznie cierpienie.

Skoro lgnięcie do wyobrażenia „siebie” powoduje szkodliwe emocje i cierpienie, potrzebujemy remedium, które nas od niego uwolni. Tym lekarstwem jest medytacja pustości.

Skłonność do fałszywej tożsamości i negatywnych uczuć jest tak silna, że najpierw musimy uspokoić wzburzony umysł przy pomocy shamathy, szine, medytacji wyciszenia. Istnieją różne rodzaje tej praktyki – z obiektem (czystym, na przykład wizerunkiem Buddy, lub zwykłym, choćby oddechem) i bez obiektu – pozwalające na stopniowe uspokojenie umysłu i przejście do medytacji wipasyany, która umożliwia doświadczenie jego prawdziwej natury. Systematycznie ćwicząc w ten sposób, osłabiamy wiarę w wyobrażenie „własnego ja” i lgnięcie do niego.

Praktykując szine z oddechem, oddychamy naturalnie, niczego nie zmieniając. Skupiamy się na powietrzu wchodzącym i wychodzącym przez nos. Nie staramy się o niczym myśleć, tylko obserwujemy oddech, odprężeni fizycznie i psychicznie.

Trzy: „Udziel błogosławieństwa, by mój umysł nie potrzebował niczego więcej”

Wszyscy potrzebujemy różnych rzeczy, żeby utrzymać się przy życiu. Musimy jeść, musimy pracować, żeby mieć co jeść – i nie ma w tym nic złego. Tu mówimy jednak o sytuacji, w której nie potrafimy obyć się jednym domem, sądząc, że do szczęścia potrzebujemy dwóch albo nawet trzech. Taka postawa niczemu nie służy, podobnie jak posiadanie wielu mieszkań. Wszyscy mamy też swoje zalety i nie trzeba zazdrościć ich innym, choćby byli najślawniejsi.

Następna linijka (w tekście guru jogi praktyk wstępnych mahamudry) brzmi: „Udziel błogosławieństwa, by mój umysł nie dawał przystępu temu, co kłóci się z Dharma”, ale nie napisał jej Pierwszy Karmapa Dysum Khjenpa, tylko Bengar Dziampal Sangpo. Modlimy się tu o uwolnienie się od szkodliwych wyobrażeń i emocji, takich jak pożądanie, złość, duma i tak dalej.

Cztery: „Udziel błogosławieństwa, bym urzeczywistnił naturalną jasność poza powstawaniem”

Naturalna jasność odnosi się do naszego umysłu. Nie rozpoznajemy jego natury, ponieważ bezustannie rozpraszają nas własne myśli. Mimo że poprzedzają każdą czynność, przez co wszystko zaczyna się w umyśle, nie potrafimy go znaleźć ani stwierdzić, czy w ogóle realnie istnieje. Nie ma koloru, kształtu ani własnego miejsca, nie możemy jednak orzec, że nie istnieje, gdyż to za jego sprawą błądzimy w samsarze – ale też umiemy osiągnąć doskonały Stan Buddy.

Pięć: „Udziel błogosławieństwa, bym uwolnił się od ułudy”

Mimo że wszystko w tym świecie jest nietrwałe i nie wiemy, ile czasu nam zostało, ciągle jesteśmy zaabsorbowani planowaniem na dziesięć, dwadzieścia, trzydzieści lat naprzód. Te zamierzenia są iluzją, gdyż nie wiemy nawet, czy będziemy tyle żyć. Co więcej, naturą samsary jest cierpienie, którego najróżniejszych postaci doświadczają wszystkie istoty. W całym kole życia trudno wskazać przykład autentycznego zadowolenia i szczęścia, niemniej nas ciągle coś nęci i kusi. To także są tylko złudzenia – i modlimy się, żeby się ich wyzbyć.

Sześć: „Udziel błogosławieństwa, bym ujrział wszystko, co istnieje, jako Dharmakaję”

Kiedy urzeczywistnimy naturę własnego umysłu, stan mahamudry, wszystko, co wcześniej jawiło się nam jako uwarunkowane, zostanie oczyszczone. Do tego czasu pozostajemy czującymi istotami i składamy się z pięciu skandh, „skupisk”, które są nietrwałe i ulegają ciągłym zmianom. Urzeczywistnienie natury umysłu przeobraża je w Buddów pięciu rodzin. Na razie bezustannie doświadczamy też szkodliwych emocji, które klasyfikuje się jako pięć trucizn umysłu. Po urzeczywistnieniu jego natury zmieniają się one w pięć mądrości.

Świat zewnętrzny składa się z pięciu elementów – ziemi, wody, ognia, wiatru i przestrzeni – które są także budulcem naszych ciał. Po oczyszczeniu zmieniają się one w partnerki pięciu Buddów. Stąd modlitwa, by wszystkie zjawiska ukazały się jako Dharmakaja.

Bez względu na to, jaką medytację praktykujemy, zawsze i wszędzie powinniśmy pogłębiać wiarę, oddanie i szacunek dla swojego Rdzennego Lamy oraz miłość i współczucie wobec czujących istot. Jeżeli możemy służyć im bezpośrednio, powinniśmy czynić to ze wszystkich sił; jeśli nie jesteśmy w stanie tego robić, musimy modlić się o zyskanie takiej szansy w przyszłości.

Jeśli macie wolny czas, proszę, poświęćcie go na praktykę.

Całą zasługę dedykujemy rozkwitowi Dharmy – oraz długiemu życiu i niepowstrzymanej aktywności jej najważniejszych propagatorów: Jego Świątobliwości Czternastego Dalajlamy i Rdzennego Lamy naszej tradycji, Siedemnastego Karmapy Ogjena Trinle Dordże – dla pożytku wszystkich niepoliczalnych istot.

„Pożegnalny” wykład Tengi Rinpoczego z ośrodka Bencien w Odense.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qw1W2attKvM&t=11s>

Przekład na język polski: Adam Kozieł