



Więzienny tonglen Khenpo Munsela *Garcien Rinpocze*

W więzieniu praktykowałem głównie *tonglen*, „dawanie i branie”. Khenpo Munsel udzielił mi tam ustnych pouczeń, których nie było w tekście.

Tonglen, jak powszechnie wiadomo, polega na dawaniu innym własnego szczęścia i braniu na siebie cudzego cierpienia, ale żeby dotrzeć do prawdziwego znaczenia tej praktyki, trzeba zrozumieć nierozdzielność wszystkich istot.

Zgodnie z naukami o właściwym poglądzie, nasze umysły mają taką samą podstawę. W tym sensie, mimo istnienia najróżniejszych rodzajów bólu, „cierpienie” jako takie jest tylko jedno. A zatem – tłumaczył mi Khenpo Munsel – teraz, gdy doświadczasz nieznośnej udręki, powinieneś myśleć: „umysły wszystkich czujących istot w trzech sferach i mój umysł mają tę samą podstawę”. Esencja cierpienia wszystkich istot w trzech sferach i twoje męczarnie są takie same. Jeśli postrzegasz je w ten sposób jako niedualne i medytujesz nad cierpieniem w naturalnym stanie umysłu, ból znika. W takiej chwili jesteś w stanie, na raz, zmniejszyć cierpienie wszystkich istot w całej samsarze.

Len oznacza „branie” – i zacznij od brania. *Tong* – to „dawanie”. O ile rozumiesz naturę umysłu, wiesz, że esencją wszelkich cierpień i najrozmaitszych szkodliwych emocji jest pustość. Kiedy ból przestaje ci dolegać, w umyśle budzi się wielka szczęśliwość. Jeżeli zaczniesz wtedy medytować, stając się jednym z innymi istotami, ta szczęśliwość może osłabić, zmniejszyć w nich lgnięcie do poczucia własnego ja. Szczęściem, które dajesz, jest szczęśliwość zrodzona z praktyki *tonglen*. I tak masz praktykować.

To bardzo szczególne pouczenia. Nikt inny tego tak nie wykładał.

Khenpo Munsel (1916–1993), mistrz dzogcienu, spędził w chińskich więzieniach 22 lata, mając za uczniów nie tylko współwięźniów, ale też część strażników. Mówił im: »Dowiesz się, co urzeczywistniłeś, kiedy znajdziesz się w trudnej sytuacji. Nie sprawdzisz tego, póki wszystko się układa«.

Przekład na język polski: Adam Kozieł