



## Słońce błogosławieństw

*Dzogchen Ponlop Rinpoche*

Buddyzm propaguje wiele metod pracy z umysłem. Jedną z najsłynniejszych i najskuteczniejszych tradycji tego rodzaju nosi miano mahamudry. Narodziła się w Indiach, dziś dociera z Azji na Zachód. Jako filozofia precyzyjnie opisuje naturę umysłu, jako praktyka medytacyjna prowadzi zaś do jej szybkiego i niekwestionowanego doświadczenia.

Kontemplacyjna tradycja mahamudry słynie z prostoty. Jej praktyka służy byciu bezpretensjonalnym, otwartym i świadomym w każdej sytuacji, zaakceptowaniu i docenieniu tego, kim jesteśmy. Chcąc korzystać z jej głębokich metod, nie musimy zmieniać stylu życia, a jeśli ktoś twierdzi inaczej, mija się z prawdą tych nauk. Praktyka mahamudry jest doświadczeniem własnego umysłu – doskonale wolnego i pełnego radości bez względu na to, co przynosi życie. Ukazuje nam jego prawdziwą naturę.

Mahamudrę opisuje sama nazwa. *Maha* znaczy „wielki”, a *mudra* to „symbol” lub „pieczęć”. Ów wielki symbol jest mądrością pustości i jednocześnie naturą naszego umysłu oraz wszystkich zjawisk – każdej postrzegalnej rzeczy lub idei. Obejmując pełnię doświadczenia, „wielki symbol” odnosi się do wszechobejmującej rzeczywistości, bez żadnych wyjątków i wyłomów.

Jak przystąpić do praktyki mahamudry? Najpierw – otwarci i ciekawi – musimy dowiedzieć się, czym ona jest. Potem zastanawiamy się i personalizujemy tę wiedzę, zmieniając teorię w osobiste doświadczenie. Przetrawiwszy je, po prostu siadamy i przekraczamy zrozumienie, stapiając się z mahamudrą.

Nie urzeczywistnimy prawdziwej natury umysłu przez pomyłkę, szczęśliwy zbieg okoliczności albo wysiłek woli. Potrzebujemy pomocy. Musimy otrzymać kluczowe pouczenia linii mahamudry od zaufanego, doświadczonego nauczyciela. W mahamudrze – co stanowi jej cechę szczególną – istnieje tradycja bezpośredniego ukazywania natury umysłu. Jeśli dane nam będzie odebrać te wskazówki i szczerze z nimi pracować, zrozumienie i urzeczywistnienie mądrości mahamudry stanie przed nami otworem.

Mahamudra dzieli się na trzy części: podstawy, ścieżki i owocu. Mahamudra podstawy to punkt wyjścia naszej rozmowy: pogląd czy też perspektywa fundamentalnej natury własnego umysłu i świata. Mahamudra ścieżki jest właściwą praktyką medytacji, a owoc jej rezultatem. Razem dają pełny obraz drogi do Przebudzenia.

Mahamudra dysponuje wieloma technikami patrzenia w umysł i jego prawdziwą naturę. Kiedy spokojni i skupieni spoglądamy w siebie, widzimy przejrzysty, przestrzenny i otwarty umysł. Zdawałoby się, że coś tam jest, ale gdy tego szukamy, niczego nie znajdujemy. Nasze myśli i

emocje są wyraźne, lecz nie możemy ich dotknąć. Rozpływają się, jak tylko je zauważymy. Nawet obrazy i dźwięki – z pozoru najzupełniej realne byty – nie wytrzymują próby poszukiwania ich prawdziwej natury. Jeśli choćby na mgnienie dostrzeżemy płynność, otwartość i przestronność wszelkich doświadczeń, staniemy oko w oko z pustym aspektem mądrości pustości.

Patrząc w swój umysł, widzimy przecież nie tylko przestrzeń. Jest tam jeszcze świetlista, jasna, kreatywna energia, będąca źródłem naszego współczucia i radości. A także przytomność, wszechobejmująca świadomość. To aspekt mądrości.

Rozpoznanie jedni owej jasności, świadomości oraz otwartej, przejrzystej przestrzeni nosi miano urzeczywistnienia mądrości pustości albo prawdziwej natury umysłu. W takiej chwili nie doświadczamy tylko jednego aspektu, tylko pełni umysłu. Widzimy jedność przestrzeni, współczucia i świadomości: mahamudrę.

W ten sposób możemy zrozumieć umysł Przebudzenia – mądrość lub naturę Buddy. Jego niezwykle przymioty przynoszą bezgraniczne szczęście, wgląd i pragnienie pomagania światu. Od samego początku umysłu wszystkich istot są wolne od jakichkolwiek wrodzonych wad.

Co oznacza „sam początek”? Dwadzieścia, milion lat? W istocie chodzi o tę właśnie, obecną chwilę, w której nie rozpoznajemy prawdziwej natury umysłu. To właśnie sam początek. Jeśli się w tej chwili rozluźnimy, spoczniemy w podstawie czy też fundamentalnym stanie mahamudry. Owemu spoczęciu służy praktyka medytacji, która jest ścieżką mahamudry. Spoczywając należycie, jesteśmy – naturalnie – jednym z celem, owocem ścieżki. Nie ma innej mahamudry do urzeczywistnienia: jesteśmy Buddą, świadomi i wolni, właśnie w tej chwili.

Jeśli jednak nie rozpoznajemy natury umysłu – mamy problem. Świetlistą, kreatywną energię umysłu bierzemy wtedy za dualistyczny świat „siebie” i „innych”. Z tej dezorientacji rodzi się Ignieć oraz wszechświat cierpienia i zagubienia. Zamiast cieszyć się spokojem i szczęściem doświadczamy umysłu jako kłębowiska szkodliwych emocji. Jesteśmy bombardowani myślami, które popychają nas to tu, to tam. Pragnąc ciszy i zadowolenia, wijemy się z lęku i niepokoju.

Nazywamy to kołowrotem samsary, cyklicznego bytu, który nie ma końca, póki go nie położymy, rozpoznając prawdziwą naturę umysłu. Samsara zaczyna się więc w chwili niezrozumienia owej podstawy i kończy wraz z prostym przejrzeniem natury własnego umysłu. Kiedy umysł rozpoznaje siebie i może swobodnie spocząć w stanie otwartości, nastaje kres naszej dezorientacji i bólu.

Świetlistość – jasność natury umysłu – przejawia się jako mnogość zjawisk. Ponieważ mamy skłonność do utrwalania doświadczeń owej gry światła, większości z nas łatwiej dostrzec ten aspekt umysłu niż zobaczyć jego pustą naturę. Bez tego możemy jednak zacząć traktować jasność jako na tyle realną i trwałą, by do niej Ignąć. Staje się ona wtedy nie źródłem wolności, a zagubienia i cierpienia. Zamiast przeskakiwać do konkluzji o zawartych w umyśle przymiotach Przebudzenia, należy zatem przede wszystkim zrozumieć, choćby intelektualnie, co faktycznie oznacza pustka. Innymi słowy, do jasności natury umysłu dochodzimy przez jej pustotę.

Zanim przystąpimy do medytacji mahamudry, po pierwsze powinniśmy uzbroić się w teoretyczne zrozumienie prawdziwej – pustej, jasnej i świadomej – natury umysłu. Po drugie, musimy wiedzieć, jak z jej nierozpoznania rodzi się dezorientacja. I, po trzecie, zdawać sobie sprawę, że w naszych pomieszanych myślach i emocjach nie ma żadnej wrodzonej negatywności ani stałości, bowiem wszystkie przejawienia i doświadczenia umysłu są puste i jasne.

Te trzy aspekty podstawy mahamudry trzeba najpierw zrozumieć intelektualnie, by potem, dzięki rozmyślaniom, móc ich doświadczyć. I wreszcie – za sprawą medytacji – zmienić zrozumienie w pełne urzeczywistnienie.

Medytacja mahamudry to z początku proces osvajania się z własnym umysłem takim, jaki jest, a następnie spoczęcia, odprężenia się w nim. Najpierw zapewne wyda się nam, że umysł głównie błądzi bez celu i jest pełen kłębiących się myśli. Jak dom zawalony rupieciami. Od czego więc zacząć? Od zaprowadzenia porządku i klarowności. Śledząc uważniej procesy myślowe, świadomość naturalnie wyostri się, nabiera precyzji i zdolności rozróżniania. Stworzywszy nieco

mentalnej przestrzeni, zaczynamy dostrzegać mgnienia natury umysłu i gry jego twórczej energii. Powoli żegnamy się z myślami, etykietami i sądami, które utrzymują umysł w ruchu, podsycając napięcie i niepokój. Możemy zacząć się odprężyć, otwierać, odkrywać nowe wymiary obecności i przestrzeni.

Dwa główne rodzaje medytacji w tradycji mahamudry – to jej *siamatha*, czyli spoczywanie w naturze umysłu, oraz *wipasiana*, wyraźne widzenie. Przedmiotem naszego zainteresowania jest sam umysł, nic zewnętrznego. Jeśli siedzieliście kiedyś w medytacji i oswoiliście się z tą praktyką, nauka spoczywania w naturze umysłu może być naprawdę prosta, łatwa i oczywista.

Co to znaczy „spocząć w naturze umysłu” i jak to zrobić? Możemy sądzić, że medytowanie wymaga koncentracji, skupienia na czymś. Właściwa medytacja mahamudry wygląda jednak inaczej. Chodzi w niej o to, by pozwolić umysłowi spocząć i rozluźnić się w samym sobie. Może to być trudne, ponieważ z jednej strony musimy być czujni i uważni, z drugiej zaś pozbyć się napięcia i odprężyć. Cała sztuka polega na znalezieniu drogi środka – równowagi między nierozproszeniem a rozluźnieniem.

Z początku może się to wydawać sztuczne, jeśli jednak nie ustajemy, zaczyna przychodzić bez wysiłku. Jak z nauką jazdy samochodem. Najpierw jesteśmy spięci, nie spuszczaemy wzroku z szosy i tak zaciskamy palce na kierownicy, że sztywnieją nam barki. Kiedy jednak nabieramy wprawy, strach znika i powoli się rozluźniamy.

Medytacja mahamudry też bywa zrazu sztuczna i stresująca. Możemy się martwić, że mamy za dużo myśli, nie umiemy się rozluźnić albo należycie skupić. Odprężenie przyjdzie jednak samo z siebie, o ile tylko nie przestaniemy praktykować. Praktyka jest kluczem. Doświadczenie przestrzeni, świadomości i odprężenia pojawią się zupełnie naturalnie.

## Medytacja

Usiądźcie – wygodnie, wyprostowani – na poduszce albo krześle. Dajcie sobie chwilę na poczucie siedziska, pozycji ciała, nastawienia umysłu, ruchu oddechu. Siedzicie spokojnie przez kilka minut, pozwalając myślom przepływać, aż poczujecie się wyciszeni.

Następnie sprowadźcie świadomość do oczu i spójrzcie w przestrzeń, prosto przed siebie. A potem zwyczajnie odpręźcie się i spocznijcie w obecnej chwili, w terażniejszości. Z jednej strony macie poczucie skupienia na przestrzeni, z drugiej – nie koncentrujecie się jednak na niczym konkretnym. Wasze spojrzenie jest jak sama przestrzeń, szerokie, bezkresne.

Cokolwiek pojawi się w tej chwili – myśl, emocję, percepcję – postarajcie się przywitać bez komentarza i oceny. Pozostawcie umysł w samym doświadczeniu, czy zdaje się wam ono dobre czy złe, miłe czy nieprzyjemne. Nie trzeba nic poprawiać i zmieniać ani szukać innego miejsca dla umysłu. Dajcie mu spocząć – takiemu, jak jest – tam, gdzie jest.

Medytacja mahamudry nie sprowadza się do zauważenia obecności myśli i emocji, musimy rozpoznać ich prawdziwą naturę i spocząć w tym doświadczeniu. Medytując, od czasu do czasu wspomnijcie więc trzy główne cechy umysłu: pustość, jasność i świadomość.

W pewnym sensie pustość umysłu „widać”. Kiedy patrzymy w umysł, przypomina on bezkresną przestrzeń. Nie ma żadnych granic. Ani formy, koloru, kształtu. Nie możemy go dotknąć. Ta przestrzeń, otwartość jest pustą naturą naszego umysłu. Kontemplując pustość, doświadczacie przestronności, eteryczności i lekkości umysłu – myśli i uczuć – pozwalając mu zostać odprężonym i zupełnie otwartym.

Ten umysł nie jest przecież wyłącznie pusty. To także żywa jasność, bezkresna i nieskończona świetlistość, promiennność samej pustości, niczym otwarte, jasne, rozświetlone niebo. Doświadczenie blasku przestrzeni to doznanie współczucia i miłującej dobroci, czyli wielkiej, bezstronnej miłości, która przekracza wyobrażenia. Przejawia się ono w intensywnej energii naszych myśli, uczuć i percepcji. Możemy je dostrzec w każdym doświadczeniu umysłu, zwłaszcza zaś w gwałtownych emocjach.

Jak wcześniej, siedźcie spokojnie, a gdy poczujecie się wyciszeni, zacznijcie kontemplować aspekt jasności umysłu. Patrzcie prosto w pojawiające się obrazy, myśli i uczucia – wszystkie one są naturalnym wyrazem tej świetlistej natury. Patrzcie poza przedmiot i doświadczcie promienności pustki, odprężając się i spoczywając w fundamentalnej obecności blasku.

Aspekt jasności umysłu ma władzę poznania, widzenia i doświadczania świata. Kiedy jest jasno, dostrzegamy otaczające nas przedmioty – podobnie światło umysłu daje zjawiskom wyrazistość i odrębność. Na myśl o przedmiocie umysł naturalnie podsuwa jego obraz, będący (czy to w przypadku bohatera komiksu, czy Jego Świątobliwości Karmapy) wyrazem czystej, swawolnej, kreatywnej energii umysłu.

Umysł jest nie tylko pusty i jasny (a więc współczujący), ma również panoramiczną, rozróżniającą świadomość – aspekt przytomności. Ta ostra, przenikliwa inteligencja (*pradźnia*) widzi na wylot wszelkie pomieszenie i doskonale rozumie postrzegany świat. Zejście się jasności i świadomości przynosi nam doświadczenie pełni mocy i pożytków współczucia i mądrości.

Znów pozwólcie umysłowi spokojnie spocząć, nie podążając za myślami, nadziejami i lękami. Patrzcie przed siebie w otwartą przestrzeń. Sprowadźcie umysł do obecnej chwili i odprężcie się, doświadczając samego przymiotu świadomości. A potem zostawcie i to, rozluźniając się bez żadnych myśli. Następnie wróćcie do obecnej chwili świadomości. I odprężcie w doświadczeniu pustości oraz jasności umysłu.

Świadomi, doświadczamy jedności trzech aspektów umysłu i pełni jego natury. Kiedy nauki mówią o medytacji umysłu albo pozostawieniu go w jego prawdziwej naturze, idzie o tę właśnie jednię pustości, jasności i świadomości. Kiedy nauczymy się pozostawać w tej naturze bez napięcia wywołanego koncentrowaniem się na siłę, zaczniemy doświadczać prawdziwego odprężenia.

Rozluźnienie się w tej przestrzeni jest jedną z najbardziej efektywnych medytacji, prowadząc do bezpośredniego doświadczenia umysłu Buddy. Ono zaś wniesie w nasze życie nowe zrozumienie i umiejętności. Mądrość i współczucie zmieniają przeszkadzające nam dotąd energie własnych myśli i emocji w coś niezwykle użytecznego i potężnego, mogącego przynieść doświadczenie Przebudzenia.

Tłumaczenie na język polski: Adam Kozieł