



Esencja czystego złota *Trzeci Khamtrul Kunga Tenzin*

*Namo guru prabha karaja!
Panie Drukpo, ucieleśnienie niezawodnego Schronienia,
Choć jesteśmy nierozdzielni, modłę się do Ciebie bez ustanku.*

Bardzo trudno w ogóle odrodzić się w ludzkim ciele, zaś zdobycie takiego z trzema ślubowaniami jest niemal niemożliwe. Jeśli mając je, nie wykorzystamy go do praktykowania Dharmy, zaprzepaścimy szansę na następne – składajcie nim przeto pokłony i okrążajcie sanktuarium.

Wasz zaprzysięgły wróg, Jama, zbliża się nieuchronnie, lecz nie znacie godziny śmierci, która zniweczy wszelkie plany. Sama chęć praktykowania Dharmy nie zda się na wiele – poświęćcie się więc prawości i nie czyńcie złego od tej chwili!

Skoro serce zamiera od opisów cierpień w niższych światach, wyobraźcie sobie, jak byście się tam czuli i co poczęli? Pomni tego, strzeżcie się złych czynów jak trucizny.

Módlcie się do Trzech Klejnotów – które nigdy was nie opuszczają – całym sercem. Tylko one mogą ustrzec przed bezmiarem cierpień samsary.

Widząc ból wszystkich istot w sześciu światach i pamiętając, że każda bez wyjątku była wam kiedyś rodzicem, dedykujcie im owoce swej praktyki Dharmy.

Wizualizujcie niedoścignętego Lamę, zasiadającego nad waszą głową, i módlcie się doń żarliwie. Wyobrażajcie sobie, że rozpuszcza się w światło i stapia z wami. Wasze umysły stają się nierozdzielne. Spocznijcie w tym doświadczeniu i obserwujcie umysł, niczego nie zmieniając.

Trwajcie i obserwujcie zewnętrzne, wewnętrzne i tajemne poruszenia; nic nie zmieniajcie. Umysł nie istnieje, jako że nie ma substancji; a także nie istnieje, gdyż może myśleć o wszystkim. To stoi, to rusza – obserwujcie go bez ustanku.

Pusta esencja twojego umysłu jest Amitabhą, dharmakają,
Jego świetlista natura – Czenrezikiem, sambhogakają,
A niezliczone projekcje myśli – Padmasambhawą, nirmanakają.

Jeżeli rozpoznajecie pięć trucizn emocji w chwili powstawania, są one pięcioma Rodzinami Buddy. Kiedy umysł jest szczególnie świetlisty, patrzcie w naturę tej świetlistości – to mahamudra świetlistej pustości. Gdy umysł przepelnia szczęśliwość, patrzcie w jej naturę – to wielka doskonałość szczęśliwości-pustości. Kiedy umysł jest nadzwyczaj pusty, patrzcie tej pustce prosto w oczy – to pusta świadomość wielkiej drogi środka. Z umysłem o władniętym lękiem, patrzcie w

naturę strachu – to jego należy rozpuścić w głębokiej praktyce odcinania demonów, cied. Kiedy nie widzicie umysłu w żadnych kategoriach, to jest jego pustość, pradźniaparamita.

W ruchu czy spoczynku – patrzcie w umysł. Każda czynność będzie wtedy ostatecznym okrążaniem. Jedząc i pijąc, patrzcie w umysł – to niewyczerpana uczta, ganaczakra. Odpoczywając i śpiąc, patrzcie w umysł – to sedno pouczeń rozpoznania naturalnej świetlistości snu. Głębia praktyki recytacji stwarzania i spełniania bierze się z obserwowania umysłu (i, jeśli jest taka potrzeba, nicuje zakusy Mary).

W tej chwili – bez względu na to, jakie myśli przelatują wam przez głowę – ślubujcie sobie, że wasza medytacja będzie trwała do końca życia. Bawiąc się i gawędząc z przyjaciółmi, oglądając krajobrazy i zmagając się z codziennymi sprawami, nigdy nie poddawajcie się rozproszeniu i nie traćcie kontaktu z naturą umysłu. To właśnie nazywamy głęboką medytacją.

Nie zapomnijcie tych wskazówek. Pamiętajcie każde pouczenie, a wasza praktyka będzie stabilna i pewna. Przywołujcie je raz po raz, żeby kontrolować własny umysł, a zanurzyć się w nieprzerwanym nurcie medytacji, podobnej szerokiej rzece.

Tę radę, czyste złoto ustnych pouczeń, spisał z myślą o wszystkich – duchownych i świeckich, mężczyznach i kobietach – nowy Karma Tenpel, Ngałang Kunga Tenzin Delek z Khamu.

Kunga Tenzin (1680–1728) był trzecim Khamtrulem, jednym z najważniejszych hierarchów szkoły drukpa kagju.

Przekład na język polski: Adam Koziół