

Lama Rinczen

Komentarz do „Guru jogi XVI Karmapy”

Z kaset magnetofonowych spisała
Indira Malcher

Redakcja tekstu, redakcja techniczna i łamanie
Agnieszka Zych

© Lama Rinczen

Wydanie I, czerwiec 2001 r.

DAZER

Wydawnictwo Związku Buddyjskiego Tradycji Karma Kamtzang

Grabnik 4, 96-313 Jaktorów

tel.: 0-46/856 49 69

e-mail: benchen@kamtzang.com.pl

<http://www.kamtzang.com.pl>

Poproszono mnie, abym omówił krótką praktykę guru jogi, według tekstu ułożonego przez XVI Karmapę. Zastanawiam się, w jaki sposób to zrobić. Bowiem z jednej strony jest to prosta medytacja i można ją objaśnić bardzo zwięźle. Po prostu krok po kroku, co i w którym miejscu należy sobie wyobrazić. Ale większość z was słyszała już takie wyjaśnienia. Wiele razy wykonywaliśmy wspólnie tę praktykę i sądzę, że nie chodzi wam o całkiem elementarne instrukcje.

Z drugiej strony, próbując zagłębić się w bardzo szczegółowe wyjaśnienia, trzeba by wyklądać po kolei wszystkie nauki, ponieważ ta krótka guru joga tak naprawdę zawiera w sobie całą Dharmę. Zatem postaram się jakoś wypośrodkować: dla tych, którzy dopiero zaczynają ją praktykować, powiem, jak przebiega wizualizacja w trakcie praktyki, a dla tych, którzy chcieliby pogłębić temat, będę się czasem zatrzymywać przy poszczególnych terminach tybetańskich, użytych w tekście, i omawiać ich znaczenie.

Na początku chciałbym tylko powiedzieć, dlaczego praktyka guru jogi jest tak ważna w naszej tradycji. Guru joga to medytowanie na lamę, identyfikowanie własnego umysłu z umysłem lamy i otwarcie się na jego błogosławieństwo. Jest to najskuteczniejsza i najszybsza metoda, doprowadzająca do uzyskania wglądu w prawdziwą naturę umysłu. Gdybyśmy naprawdę szczerze, czysto i z pełnym oddaniem potrafili wykonywać taką praktykę, to nie potrzebowalibyśmy innych medytacji. Co więcej, tak naprawdę wszystkie inne medytacje są zawarte w tym krótkim, skondensowanym tekście. Ale to omówię na końcu, gdy już poznamy z grubsza strukturę całej praktyki.

Zaczniemy od tytułu. Pełna nazwa, jaką temu tekstowi nadał sam Karmapa, brzmi:

Guru joga, zwana „Deszczem nektaru, powodującym rozwój załączków czterech ciał”.

Zwykle w skrócie mówi się *Krótką guru jogą Karmapy*, albo *Deszcz nektaru*. „Cztery ciała”, inaczej „cztery kaje”, to dharmakaja, sam-

bhogakaja, nirmanakaja i swabhawikakaja. Czym są te kaje? Mówiąc pokrótce, dharmakaja¹ to absolutna, ostateczna prawda sama w sobie. Nie ma żadnych cech, którymi można by ją scharakteryzować. Nie ma kształtu, koloru, zapachu itd. Nie da się jej opisać słowami ani wejść z nią w bezpośredni kontakt, dopóki się jej nie urzeczywistni.

Po to, by prowadzić czujące istoty na ścieżce, dharmakaja wypromieniuje dwie foremne kaje: sambhogakaję² i nirmanakaję³. Pierwsza z nich to wszystkie te postacie jidamów, które możemy zobaczyć na tankach. Ta kaja nie jest bezpośrednio dostępna dla zwykłych czujących istot, ale już bodhisattwowie na wysokich poziomach są w stanie widzieć formy sambhogakai i otrzymywać od nich nauki.

Dla nas, zwyczajnych istot, pozostaje trzecia z nich: nirmanakaja. Nirmanakają są wszystkie fizyczne formy nauczycieli, poczynając od Buddy Siakjamuniego, poprzez wybitnych mistrzów przeszłości, aż po naszych obecnych lamów. Zwykli ludzie mogą je widzieć, słyszeć i uczyć się od nich. Pojęcie nirmanakai obejmuje też o wiele więcej: mogą to być istoty szczególnie poświęcające się pracy dla innych, takie jak lekarze, lub nawet obiekty pojawiające się tam, gdzie są niezbędne, na przykład most czy łódź, pomocna dla tych, którzy chcą się przedostać przez rzekę.

I wreszcie czwarta kaja to swabhawikakaja. Oznacza ona jedność wszystkich trzech poprzednich kai. Nie jest zatem jakimś kolejnym ich rodzajem, a mówi nam tylko, że choć każda kaja ma swoją osobną nazwę i przejawia się na swój specyficzny sposób, to jednak w esencji są one tym samym i nie da się ich rozdzielić. Załączki tych czterech ciał są w nas obecne już teraz, trzeba tylko odpowiednio je pielęgnować, by mogły się rozwinać. Praktyka Dharmy, a w szczególności guru jogi, jest właśnie tym, co wspomaga ich rozwój.

Po tytule, ale jeszcze przed właściwą praktyką, widnieje w tekście kilka linijek, które są rodzajem wprowadzenia. Opisują one stopnie przygotowawcze przed guru jogą; nie recytujemy ich w czasie medy-

¹ Ciało Ostatecznej Prawdy.

² Ciało Doskonałej Radości.

³ Ciało Emanacji.

tacji, ale dobrze będzie je przestudiować. Pojawia się tu kilka terminów, które chciałbym wyjaśnić.

Pierwsze cztery wersy mają wyrazić hołd Karmapie. Dwa pierwsze opisują jego wspaniałe właściwości, kończąc się pokłonem. Dwa następne są prośbą o błogosławieństwo.

„Namo! Tobie, który w tej epoce upadku ujarzmiasz tych, których trudno ujarzmić, Lamo, doskonały przewodniku, kląniam Ci się z oddaniem”.

Tybetańskie słowo NJIK MA, które pojawia się w tym fragmencie tekstu, w tłumaczeniu brzmi „epoka upadku”. W tekstach Dharmy często można spotkać się z tym terminem. Ale co on dokładnie oznacza? Po czym poznać „epokę upadku”, zwaną też „mroczną epoką”? Mówi się, że ma ona pięć charakterystycznych cech.

Pierwszą jest to, że przeciętna długość życia ludzkiego ulega skróceniu. Wśród nauk, przekazanych przez Buddę Siakjamuniego, istnieje zbiór tekstów, zwanych *abidharma*, które opisują dokładnie całe cykle istnienia wszechświatów: jak wszechświaty powstają, rozwijają się i zanikają, jak rodzą się i obumierają cywilizacje. W tych przekazach jest powiedziane, że dawniej długość życia ludzkiego wynosiła sto tysięcy lat. Była to tak zwana złota epoka, gdy ludzie bezpośrednio komunikowali się z bogami, a ich ciała jeszcze promieniowały światłem. Ale z upływem czasu nagromadzona zasługa coraz bardziej maleje. W tej chwili mówi się, że długość życia ludzkiego wynosi sto lat. Oczywiście nie każdy dożywa takiego wieku, to bardzo indywidualna sprawa, zależna od uwarunkowań karmicznych. Większość z nas żyje o wiele krócej, a tylko nieliczni przekraczają setkę, ale z punktu widzenia funkcjonowania i zaniku poszczególnych wewnętrznych energii, istniejących w ciele, taka jest teoretycznie długość naszego życia. U schyłku tej mrocznej epoki długość życia ludzkiego będzie wynosić zaledwie dziesięć lat.

Drugą cechą epoki upadku są błędne poglądy. Oznacza to, że większość ludzi nie ma zaufania do Dharmy ani w ogóle do jakiegokolwiek ścieżki duchowej. Wyznają materializm, zajęci wyłącznie konsumpcją przyjemności zmysłowych, nie troszcząc się o sprawy ducha, albo pograżają się w nihilizmie i płynącym z niego przekonaniu, że skoro nie istnieje kontynuacja umysłu po śmierci, to nie ma znaczenia, czy postępuje się dobrze czy źle.

Trzecia cecha to wzrost destrukcyjnych uczuć. Duma, zazdrość, gniew, pragnienia są wyjątkowo mocno rozwinięte. **Po czwarte** istoty są szczególnie zdegenerowane, szczególnie trudne do ujarznienia i prowadzenia na duchowej ścieżce. Jeżeli nawet uda się je wprowadzić na drogę Dharmy, to opanowane arogancją, pychą i innymi negatywnymi uczuciami, stale próbują robić rzeczy, które sprowadzają ze ścieżki. Jest bardzo ciężko prowadzić je we właściwy sposób.

I **po piąte**, czasy też są zdegenerowane, to znaczy, że pojawia się bardzo wiele konfliktów i wojen. Właśnie w takiej mrocznej epoce żyjemy. I w tych ciężkich czasach, jak mówi tekst, Karmapa prowadzi i ujarzmił tych, którzy są trudni do ujarznienia.

Karmapa to ucieleśnienie aktywności wszystkich Buddów; pojawia się na świecie, by prowadzić wszystkie, nawet trudne do prowadzenia istoty. Przejawia się w różnych inkarnacjach – zawsze w taki sposób, który jest najbardziej adekwatny do danego miejsca i czasu. Słynny Karma Pakszi – II Karmapa – nauczał między innymi w Mongolii i Chinach. W jednym ze swoich tekstów pisał, że do prowadzenia Chińczyków konieczne jest ukazywanie cudów. I rzeczywiście znany był z demonstrowania swych magicznych mocy. Z kolei następny, III Karmapa, też ukazywał cuda, ale zgodnie z duchem czasu kładł także duży nacisk na intelektualny aspekt Dharmy i podkreślał wagę studiowania nauk w klasztorach Kagju. Sam napisał wiele tekstów dotyczących filozofii.

VIII Karmapa jeszcze bardziej rozwinął ten intelektualny aspekt praktyki w Kagju. XV Karmapa trafił na czasy, gdy licznym naukom groziło zaginięcie. Do tego czasu były one przekazywane tylko jako ustny przekaz od nauczyciela do ucznia. Toteż XV Karmapa spisał wiele z nich i tak powstało dziesięć grubych tomów, zawierających komentarze do bardzo ważnych praktyk i różnych modlitw. Sam też ułożył szereg tekstów do praktyk i inicjacji.

XVI Karmapa żył w szczególnie ciężkich dla Tybetu czasach: napaść Chin sprawiła, że on i liczni Tybetańczycy znaleźli się na wygnaniu. I tym razem specyfika aktywności Karmapy była dostosowana do okoliczności. Jego działalność na wychodźstwie umożliwiła uratowanie cennych nauk, przetrwanie linii przekazu, skupienie w jednym miejscu wielu ważnych lamów, zbudowanie nowej siedziby, centrum, z którego Dharma mogła promieniować na cały świat.

Dalej nasz tekst mówi:

„Lamo, doskonały przewodniku, kląniam Ci się z oddaniem”.

Jest to po prostu wyrażenie hołdu Karmapie.

Następne dwie linijki to modlitwa. Prosimy Karmapę, by udzielił nam swego błogosławieństwa:

„Po to, by otworzyć lotosy umysłów istot o dobrej karmie, zeslij różaniec [trzech] pojazdów, niczym deszcz nektaru”.

Mamy tu kolejne terminy, które warto omówić. KAL DEN LO JI oznacza umysł obdarzony pomyślnością, taki, który ma szczęście. Wszystko mu sprzyja, dzięki wcześniejszemu nagromadzeniu zasługi. Przetłumaczyliśmy to jako „umysły istot o dobrej karmie”. Natomiast KU MY to bardzo piękne, metaforyczne określenie lotosu. Słowo TSAL oznacza ogród, a także las. Zatem mówimy tu o dużym skupisku lotosów.

By w istotach rozwinęły się oświecone właściwości, muszą się zejść dwa warunki: z jednej strony umysły tych istot powinny być odpowiednio przygotowane, dzięki nagromadzeniu dobrej karmy, z drugiej zaś strony niezbędne jest błogosławieństwo lamy, który dzięki opanowaniu zręcznych metod udziela każdemu nauk stosownie do indywidualnych zdolności i skłonności. Mogą to być nauki o ścieżce własnego wyzwolenia (*hinajana*), ścieżce bodhisattwy (*mahajana*) lub najwyższej ścieżce (*wadžrajana*), zwane razem różańcem trzech *jan*, czyli trzech pojazdów. Ten tekst wyraża zatem prośbę, aby Karmapa zesłał błogosławieństwa i nauki – deszcz kropel nektaru – by otworzyć przygotowane umysły, które są jak ogród lotosów.

Następne linijki mówią:

„Najpierw – obudziwszy wiarę przekonania, wiarę dążenia i czystą wiarę – myśl o ogólnych naukach”.

Co to znaczy „ogólne nauki”? Chodzi o te nauki, które są wspólne wszystkim tradycjom, wszystkim ścieżkom buddyjskim. Inaczej zwieemy je zwyczajnymi praktykami przygotowawczymi lub czterema rozmyślaniami. Czemu służą te rozmyślania? Jeżeli się je poprawnie zrozumie, to owe podstawowe prawdy przygotowują nas do wszelkiej innej medytacji. Dzięki nim będziemy w stanie później we właściwy sposób medytować na lamę, otrzymać jego błogosławieństwo – nasze umysły będą mogły otworzyć się, niczym lotosy.

To nie przypadek, że Karmapa na początku swego tekstu pisze właśnie o tym, że najpierw powinno się kontemplować te cztery prawdy. I to nie tylko na początku każdej sesji medytacyjnej, ale też w ogóle jako przygotowanie do wszelkiej praktyki Dharmy. Nie będę teraz szczegółowo omawiał tych czterech rozmyślań, ponieważ wszyscy słyszeliśmy o nich przy różnych okazjach. Powiem tylko krótko, jakie pożytki z nich wypływają.

■ Kiedy kontemplujemy **przemijalność**, to myślimy o tym, że cały zewnętrzny świat oraz wszystkie istoty, które w nim żyją, nie są wieczne ani trwałe, że każdy człowiek kiedyś odchodzi, a także my sami będziemy musieli któregoś dnia umrzeć. Umierając, nie da się zabrać ze sobą niczego i nikogo, żadnej posiadanej rzeczy ani przyjaciela. Jeżeli dostatecznie długo i dokładnie będziemy rozważać temat przemijalności, to w pełni uświadomimy sobie ten fakt, przesiąknijemy tą myślą, tak jak gąbka przesiąka wodą. Zrozumiemy, że w czasie śmierci wszystko przyjdzie nam utracić.

Ale istnieje siedem rodzajów bogactwa, które przenoszą się z życia na życie. I w rzeczywistości tylko to warto jest gromadzić, bo tylko to przyniesie nam pożytek w przyszłych żywotach i w stanie bardo. Tych siedem tak zwanych Szlachetnych Skarbów to:

1. *Wiara* czyli zaufanie do Trzech Klejnotów. Przywiązanie do jakiejś osoby, zaufanie do przyjaciela rzadko kiedy przechodzi z życia na życie i małe są szanse, byśmy spotkali w następnym życiu tę samą ukochaną osobę, a już na pewno nie w tych samych relacjach. Pamiętacie może historię o człowieku, który jadł rybę, karmiąc nią dziecko i dosyć brutalnie odganiając psa, próbującego się przy okazji pożywić. Przechodzący obok urzeczywistniony mistrz zobaczył dzięki swemu wglądowi, że istoty te w poprzednim wcieleniu były bliskimi krewnymi owego człeka. Okazało się, że zjadał on swego niegdysiejszego ojca, odpędzał kopniakami swą byłą matkę, a dbał o dziecko, będące inkarnacją wroga, który kiedyś zabił mu ojca. Wiele jest takich przykładów, ilustrujących fakt, że więzi z tego życia nie pozostaną z nami na zawsze. Ale więź z Trzema Klejnotami i oddanie dla Dharmy to coś, co pozostanie w nas jako skłonność, przenosząca się z życia na życie. Podobnie związek z lamami przechodzi z życia na życie, bowiem jest częścią tej wiary.

2. Drugi ze szlachetnych skarbów to *etyka*, skłanianie się ku etycznej samodyscyplinie, będącej zdolnością unikania tego, co negatywne i praktykowania tego, co przynosi pożytek innym.

3. Trzeci skarb to *studiowanie*, po tybetańsku dosłownie mówi się „słuchanie”, ale nie chodzi tu o przysłuchiwanie się czemukolwiek, tylko o słuchanie Dharmy. Takie zamiłowanie do słuchania Dharmy, do tego, żeby się uczyć, poznawać więcej i więcej rozumieć jest kolejną skłonnością, która nie opuści nas w chwili śmierci.

4. Następnie mamy *dawanie*. *Szczodrość*, nie tylko w sensie materialnym. Skłonność do tego, by nie być małostkowo przywiązany do swego mienia; łatwość w dawaniu innym tego, co się samemu posiada. To także pójdzie za nami.

5. Dwa kolejne punkty wydają się tym samym, potrzeba zatem komentarza, aby je dobrze zrozumieć. Piąty ze skarbów to *wstyd*. A szósty tłumaczę zwykle jako zażenowanie. Można też użyć słowa „poczucie przyzwoitości”. O wstydzie mówimy wówczas, gdy czujemy się źle i nie w porządku, gdybyśmy mieli zrobić coś negatywnego. Nawet gdyby nikt inny nie mógł tego widzieć, to byłoby nam głupio przed samym sobą. Wiemy, że nie powinniśmy tak się zachować, bo byłoby to niegodne. Na tym polega poczucie wstydu.

6. Natomiast *poczucie przyzwoitości* to świadomość, że nie powinienem czegoś robić ze względu na innych. Czuję, że ktoś, kto widzi moje postępowanie, może go nie zrozumieć i mieć wątpliwości. Choćby moja motywacja była całkowicie czysta, choćbym był w pełni przekonany, że to, co zamierzam jest właściwe, to jednak nie powinienem robić tego, co wprowadza cudzy umysł w pomieszenie.

Pamiętam, jak Situ Rinpocze podawał w tym miejscu przykład: przechodzimy koło olbrzymiego sadu, a pod drzewem, którego gałęzie uginają się od owoców, siedzi małe dziecko i płacze, bo bardzo chce dostać jabłuszko. I tak naprawdę, to jedno jabłko nie ma wielkiej wartości, a nawet przy tej obfitości owoców jest bardzo prawdopodobne, że nigdy nie zostanie zerwane i w końcu zgnije bezużytecznie. Tymczasem dziecko ma na niego taką ochotę! A więc nic by się złego nie stało, gdybyśmy podeszli, zerwali owoc i dali malcowi. Przed sobą samym nie wstydziłibyśmy się takiego czynu. Ale ktoś może to zobaczyć i pomyśleć: „A to złodziej! I jeszcze dziecko kraść uczy!” Nasze zachowanie może więc wprowadzić w pomieszenie innych ludzi. Za-

tem, mając poczucie przyzwoitości, pójdziemy w tej sytuacji do właściciela sadu, powiemy o płaczącym dziecku i spytamy, czy można zerwać dla niego jabłko.

Taki właśnie rodzaj skłonności, by zawsze, w każdej sytuacji dawać innym dobry przykład, być fair względem innych, nazywamy zażenowaniem czy przyzwoitością. To pojęcie obejmuje też taką sytuację, gdy powstrzymujemy się od wykonania jakiegoś negatywnego czynu, bo zdaliśmy sobie sprawę, iż naszym nauczycielom byłoby przykro, że chcemy zrobić coś takiego.

7. I siódma rzecz to *małdrość*, zrozumienie. Zdolność do analitycznego rozumowania, czyli rozróżniająca małdrość – pradźnia – to także skarb, który zabierzemy ze sobą na przyszłe życie.

Podsumowując: jeśli dostatecznie długo i głęboko będziemy kontemplować nietrwałość, to zrozumiemy, że nie ma pożytku z przywiązywania nadmiernej wagi do rzeczy małych, takich jak bogactwo czy zdobywanie zaszczytów i chwały. Pożytkiem z medytowania nad nietrwałością jest to, że zmniejszy się w nas przywiązanie do spraw tego życia.

■ Rozważanie **prawa przyczyny i skutku** oznacza zrozumienie, że negatywne czyny są tym, co sprowadza cierpienie na nas samych. Nawet jeśli efektu złych postępów nie widzimy od razu, jeśli wydaje się, że chwilowo przyniosły nam one szczęście, a przynajmniej zadowolenie, to i tak w końcu obrócą się przeciwko nam. Natomiast pozytywne czyny zawsze przynoszą szczęście temu, kto je wykonuje. Jeśli to naprawdę pojmiemy, to przejdzie nam zupełnie ochota na popękanie negatywności, a szczęście i zadowolenie będziemy znajdować w pozytywnych działaniach. Będziemy czynić dobro chętnie i z radością.

■ Efektem medytowania nad **cierpieniem**, nad niedostatkiem i wadami samsary będzie uwolnienie się od pragnienia samsarycznych przyjemności. Wówczas naszym ostatecznym celem i marzeniem nie będzie myśl o uzyskaniu lepszego wcielenia, na przykład chęć odrodzenia się w zdrowym, pięknym ludzkim ciele i w bogatej rodzinie albo zostanie bogiem, który tak długo i beztrudnie może pławić się w rozkoszach. Zrozumiemy, że nie da się znaleźć w samsarze takiego bezpiecznego kącika, gdzie nic nam nie grozi i gdzie nigdy nie osiągną

nas kłopoty. Tylko dojście do oświecenia może na stałe wyzwolić nas od cierpień.

■ W wyniku zaś medytowania nad **cennym ludzkim ciałem** zrozumiemy wyjątkowość sytuacji, w której się znaleźliśmy. To, że mamy teraz możliwość praktykowania Dharmy, nie jest czymś powszednim. Wręcz przeciwnie – to bardzo rzadkie zjawisko. Wymaga, by zbiegły się ze sobą tak liczne warunki... Jeżeli naprawdę to zrozumiemy, tę absolutną wyjątkowość własnej sytuacji, to pojawi się w nas pilność. Poczujemy bowiem, że koniecznie musimy wykorzystać ową sposobność już teraz. Nie odkładając niczego na potem.

Jeśli te cztery rozmyślania są rzeczywiście głęboko w nas zakorzenione, to rozwijamy dzięki nim trzy rodzaje wiary: wiarę przekonania, wiarę dążenia i tak zwaną „czystą wiarę”.

Wiara przekonania bierze się ze studiowania nauk buddyjskich, w szczególności na temat karmy – prawa przyczyn i skutków. Rozmyślamy nad tymi naukami i obserwujemy, jak sprawdzają się w życiu. Analizujemy różne przykłady, aż wreszcie dochodzimy do przekonania, że tak właśnie jest, że karma tak właśnie działa. Nie mamy już co do tego żadnych wątpliwości. Stąd nazwa: wiara przekonania. Jak powiedziałem, głównym obiektem tego rodzaju wiary jest prawo przyczyn i skutków. Kiedy naprawdę w nie uwierzymy i będziemy co do niego całkowicie przekonani, to automatycznie zrodzi się w nas postanowienie, by unikać wszelkich negatywnych czynów, wszystkiego, co szkodzi innym, a tym samym szkodzi i nam. I w naturalny sposób, z radością, bez przymuszania się poczujemy pragnienie, by wykonywać działania pozytywne.

Kiedy te tendencje zakorzeniają się w nas, to mamy do czynienia z **wiarą dążenia**. Jej obiektem jest oświecenie. To znaczy wierzymy, że istnieje oświecenie jako możliwość wyjścia z tego uwarunkowanego stanu, w którym się znajdujemy, i pragniemy pokonać drogę, która prowadzi do tego celu. Mówimy tu o wierze dążenia, bo już nie tylko rozumiemy, ale chcemy działać, coś zrobić z tą sytuacją. Pojawia się w nas gotowość do podjęcia wysiłków na ścieżce.

I w końcu, w wyniku praktykowania ścieżki, budzi się w nas ta ostatnia, **czysta wiara**. Jej obiektem są Trzy Klejnoty: Budda, jego nauki i zgromadzenie praktykujących. Nazywamy ją czystą wiarą, bo gdy

rozwinie się w pełni, pociąga za sobą doświadczenie świetlistego, promiennego, radosnego stanu umysłu. Nie jest on efektem dedukcji, intelektualnego rozumienia prawa przyczyny i skutku; nie wynika też z pragnienia, by coś osiągnąć, z dążenia do jakiegoś celu. Po prostu czujemy, jak przepelnia nas taka bezwarunkowa wiara i oddanie wobec Trzech Klejnotów.

Tak naprawdę, to dla bezpośredniego uzyskania błogosławieństwa lamy konieczny jest właśnie ten trzeci rodzaj wiary. Znamy go z opisów, a niektórzy czasem też z doświadczenia, nawet jeśli nie praktykowali zbyt wiele w tym życiu. Zdarza się na przykład, że wchodząc do jakiejś świątyni, widzimy piękny posąg i nagle poczuwamy ogromne wzruszenie i oddanie. Niektórzy mają łzy w oczach, inni czują, jak włosy stają im dęba lub ciarki przebiegają po plecach. Możemy też mieć podobne wrażenia, gdy spotykamy jakiegoś lamę, słuchamy nauk lub czytamy inspirującą książkę. To są przebliski czystej wiary.

I tak jak mówiłem, do otrzymania błogosławieństwa lamy właśnie ona jest bezpośrednio potrzebna. Umożliwia otwarcie się na błogosławieństwo. Ale zwykle mamy z nią problem. Nawet jeśli czasem pojawiają się w nas takie uczucia, to są chwilowe i bardzo emocjonalne. Bawiem ta wiara nigdy nie będzie stabilna, jeżeli nie opiera się na dwóch poprzednich. Jeżeli nie bazuje na wiedzy i zrozumieniu, płynących ze studiowania i przemyślenia, oraz na dążeniu, wykonywaniu konkretnych wysiłków. Nawet jeśli ktoś ma w sobie skłonność do takich chwil uwznioślenia, to powinien pamiętać, że nie jest to wystarczające. Musimy studiować, musimy praktykować, dopiero wtedy czysta wiara rozwinie się w nas i ustabilizuje. Tak więc Karmapa mówi, że przepelnieni tymi trzema rodzajami wiary, powinniśmy rozmyślać o podstawowych naukach.

Dalej mamy jeszcze dwie linijki tekstu poprzedzającego główną praktykę:

„...po czym ślubuj porzucić wszystko, co szkodzi innym, oraz czynić to, co im pomaga”.

Dzięki podstawie, jaką są cztery rozmyślenia, i dzięki wymienionym trzem rodzajom wiary, w naturalny sposób budzi się w nas chęć porzucenia wszystkiego, co negatywne, i rozwijania tego, co pozytywne. Te wersy mówią o ciągłym wzmacnianiu tych postanowień. Ślubujemy unikać złych działań i czynić dobro dla pożytku istot.

Dlaczego tak wiele uwagi poświęcam tym wstępnym linijkom, których w codziennej praktyce nawet nie recytujemy? Otóż, jeśli chcemy otworzyć się na błogosławieństwo naszego lamy – błogosławieństwo, które prowadzi bezpośrednio do doświadczenia natury umysłu – to kluczową sprawą jest oddanie dla guru. Ale trudno mówić o autentycznym oddaniu, jeśli ktoś nie rozwinął wcześniej postawy wyrzeczenia, zniechęcenia samsarą. Bez tego praktyka guru jogi nie będzie efektywna. Podkreśla się to wyraźnie w wielu ważnych dziełach buddyjskich. Dlatego tyle mówiłem o kontemplowaniu tych czterech rozmyślań, o postanowieniu porzucenia negatywnych czynów i praktykowaniu tego, co pozytywne. Z takim właśnie nastawieniem umysłu powinniśmy rozpocząć zasadniczą praktykę guru jogi.

Rdzenny tekst pomija wersy przyjęcia Schronienia i pobudzenia bodhicitty, ponieważ dla praktykującego Dharmę jest oczywiste, że od nich należy rozpocząć każdą medytację. Jednak opracowując polską wersję tekstu, dołożyliśmy dodatkową kartkę z osobną, rzymską numeracją. Zawiera ona najczęściej stosowaną modlitwę przyjęcia Schronienia i pobudzenia bodhicitty (SANG GJE CIE DANG...), ułożoną przez Atisję.

Recytując te linijki, wyobrażamy sobie lamę Karmapę. Zazwyczaj na początku każdej praktyki, w czasie przyjmowania Schronienia, wizualizujemy swego lamę w takiej formie, na jaką będziemy właśnie medytować. Tak więc tutaj wyobrażamy go sobie w postaci Karmapy, który siedzi przed nami w niebie, w otoczeniu wszystkich Buddów i bodhisattwów. Myślimy też, że wszystkie czujące istoty gromadzą się wokół nas i razem z nami przyjmują Schronienie.

Następnie wobec tych samych obiektów Schronienia składamy ślubowanie bodhisattwy. Dokładniej, dwie pierwsze linijki modlitwy „W Buddzie, w Dharmie i w Najwyższym Zgromadzeniu...” mówią o przyjęciu Schronienia, zaś dwie następne „Obym dzięki zasłudze dobroczynności i pozostałych paramit...” – o pobudzeniu bodhicitty. Dodatkowo można recytować jeszcze tekst Czterech Niezmierzoności, dołączony na str. II, ale jeśli ktoś ma mało czasu, to może go pominąć.

I teraz wracamy do głównego tekstu praktyki. Rozpoczyna się on sankryckimi słowami:

OM SOBHAŁA SIUDDHA SARŁA DHARMA SOBHAŁA SIUDDHO HAM

Jest to tak zwana mantra pustki. Wyjaśnię pokrótce jej znaczenie. OM otwiera wszystkie mantry, ucieleśnia pięć kai i pięć mądrości, oznacza oddanie pokłonu pięciu kajom i pięciu mądrościom oraz przywołanie ich błogosławieństwa. SOBHAŁA SIUDDHA SARŁA DHARMA tłumaczymy: „wszystkie dharmy są czyste w swej naturze”. SOBHAŁA znaczy „w swej własnej naturze”, SIUDDHA – „czyste”, SARŁA DHARMA – „wszystkie dharmy”, czyli wszystkie zjawiska. Z kolei SOBHAŁA SIUDDHO HAM oznacza, że ja sam jestem czysty w swej naturze – HAM tłumaczymy „ja jestem”. Czyli sens mantry jest taki, że zarówno zewnętrzne obiekty, jak i ja sam – postrzegane zjawiska i postrzegający umysł – wszystko to staje się czyste w swej naturze.

Ale co to właściwie znaczy? O jakiego rodzaju czystości tutaj mówimy? Otóż chodzi o bycie oczyszczonym z lgnięcia do rzeczywistości zjawisk. W tej chwili trwamy w uwarunkowanym świecie, utknęliśmy w samsarze tylko dlatego, że lgniemy do rzeczywistości wszystkiego, tak jakby to były zjawiska naprawdę konkretnie istniejące, samoistne byty. Siebie uważamy za poznających, doświadczających tego świata, który jawi się nam jako coś zupełnie oddzielnego, gdzieś na zewnątrz nas. Myślimy: „to ja, jestem tutaj, czuję, myślę, postrzegam”. I wierzymy, że naprawdę istnieje na zewnątrz nas to coś, co „ja” postrzegam, jest to coś, co „ja” czuję czy myślę. I mamy poczucie, że są to dwie odrębne rzeczy: ja sam i postrzegany przeze mnie świat, obie jednakowo realne, istniejące jako niezależne byty.

Tymczasem nauki Buddy mówią, że naturą zarówno zewnętrznych zjawisk, jak i wewnętrznego poczucia „ja” jest pustka. To znaczy, że nie mają one żadnej substancji, żadnego ostatecznego, samoistnego bytu. Zatem po wypowiedzeniu mantry OM SOBHAŁA... powinniśmy spocząć przez chwilę w stanie medytacyjnym, w którym doświadczamy pustości zjawisk.

I tu na jedną rzecz chciałbym zwrócić uwagę: to, że zjawiska są puste, nie znaczy wcale, że nie istnieją. Bardzo często ludzie popełniają ten błąd, myśląc: zjawiska są puste, to znaczy, że ich nie ma. Jest to błędny pogląd – nihilizm. Nieprawda, że zjawisk nie ma. Przecież ich doświadczamy. To wszystko istnieje, ale jest pozbawione substancji, jest

pozbawione realności. Tak więc, kiedy mówimy, że medytujemy nad pustością zjawisk, to nie znaczy, że wszystko wokół ma zniknąć, rozpuścić się w nicłość. Zniknąć i rozpuścić się powinno tylko nasze lgnięcie do realności zjawisk i nas samych.

Pamiętam, jak kiedyś pewien wielki Rinpocze dawał szczegółowe wyjaśnienia do tej medytacji. Przy tym punkcie zatrzymał się na dłużej, by sprostować takie właśnie błędne rozumienie. Mówił: „Tu nic nie znika, przecież cały czas jesteśmy, siedzimy, medytujemy i wokół nas nadal jest to pomieszczenie, a w nim różne meble i przedmioty. Powinniśmy tylko myśleć, że to wszystko jest iluzoryczne, złudne.” I dał wówczas praktyczną radę: „Wyobraźmy sobie, że gdybyśmy chcieli, to moglibyśmy przejść przez ścianę, albo wznieść się i przelecieć przez sufit, bo wszystko jest iluzoryczne, uczynione ze światła, takie jak tęcza.” Oczywiście, że na początku będzie to sztucznie, intelektualnie sformułowana pustka, ale jeśli będziemy dostatecznie długo ćwiczyć się w takiej postawie, to w przyszłości naprawdę ją urzeczywistnimy.

Jeżeli wykonujemy pudżę w grupie, to zwykle w tym miejscu nie ma przerwy w recytacji. Ale jeśli indywidualnie praktykujemy guru jogę i mamy trochę czasu, bardzo wskazane jest poświęcić chwilę tej medytacji na pustkę. Może to być kilka sekund czy kilka minut, tak długo, dopóki się nie rozproszymy. Jeśli ktoś potrafi, to najlepiej spocząć wtedy w medytacji lhaktong, czyli wglądu w pustą, iluzoryczną naturę zjawisk. A jeśli nie, to wykonujemy medytację szine, czyli staramy się choć trochę uspokoić umysł, pozwolić mu, by spoczął w sobie samym. Nie oceniamy: „to dobre – to złe”. Nie podążamy za myślami, dźwiękami.

I jeszcze jedna uwaga: w czasie tej praktyki guru jogi cały czas jesteśmy w naszym zwykłym, ludzkim ciele. Często spotykam się z takim pytaniem: „To jak to jest, medytowaliśmy na pustkę, nie było nas, po czym nagle znów pojawiajemy się z pustki?” Nic podobnego. Właśnie o tym mówiłem przed chwilą, że gdy kontemplujemy pustotę wszystkich zjawisk, to nie znaczy, iż zjawiska znikają. Tak samo jest z naszym ciałem: cały czas pozostajemy w swej ludzkiej formie, mając jednocześnie świadomość jej iluzoryczności, rozumiejąc, że tak naprawdę nie jest to realne ciało z mięsa, krwi i kości. Jesteśmy naturalnym, spontanicznym wyrażeniem pierwotnej natury umysłu, ale równocześnie wyobrażamy sobie swoją zwykłą postać.

Tekst mówi dalej:

„*Z gry przestrzeni, wolnej od skrajności, z niezrodzonej dharmadhatu...*”

Powiedzieliśmy już, że zjawiska są iluzoryczne, złudne, a jednak się przejawiają. To przejawianie się nazywane jest tu „grą przestrzeni”. Można zapytać, czym jest to miejsce, w którym przejawiają się wszelkie zjawiska. Otóż jest nim przestrzeń umysłu, zwana po tybetańsku *cie jing*, albo *dharmadhatu* w sanskrycie. Dosłownie znaczy to sfera dharm, sfera zjawisk, w której wszystko się przejawia. Jest ona niezrodzona, nie powstała z czegoś, nie składa się z części, nie została wytworzona. Nie ma początku ani końca. I, jak mówi nasz tekst, jest wolna od skrajności.

Chodzi tu o cztery rodzaje skrajnych, błędnych poglądów na temat natury umysłu. Omówmy je pokrótce:

1. Pierwsza skrajność to *realizm*. Realiści twierdzą, że istnieje trwały umysł czy też trwała dusza (*atman* w sanskrycie). Przykładem religii, opartych na takich wierzeniach, może być *samkhja*, klasyczna joga, w której uczy się o istnieniu *atmana*, trwałej, realnej jaźni, która przenosi się z życia na życie i jest niezmienna, wieczna. Buddyzm uważa, że jest to błędny pogląd.

2. Druga skrajność to *nihilizm*. Tutaj mogą się pojawić problemy terminologiczne, ponieważ to, co będziemy teraz objaśniać jako nihilizm, w europejskim znaczeniu nazwalibyśmy raczej realizmem. Chodzi o materialistów, którzy wierzą w realność zjawisk, uważają, że wszystko zbudowane jest z materii i taka jest dla nich ostateczna prawda. Nie ma żadnej duszy, a nasze przeżycia i emocje, to bioprądy, które sobie biegają po mózgu. Teraz mamy poczucie, że istniejemy, ale po śmierci procesy mentalne w pełni zanikną i nie pozostanie z nas nic – nic, co przenosiłoby się z życia na życie.

Takie nihilistyczne podejście również uważa się za błędny pogląd. I to gorszy niż poprzedni, bowiem łatwo może stać się wymówką dla wykonywania różnych niegodziwości. Skoro nie będzie zapłaty karmicznej, skoro jesteśmy tylko zbiorem atomów, który rozsypie się w chwili śmierci, to śmiało można rozrabiać, byle nas nie złapali. Wszystkie negatywności wydają się dopuszczalne dla tych, którzy nie wierzą, że kiedyś doświadczać będą ich karmicznych skutków.

3. Trzecia ze skrajności to nauka o tym, że *umysł zarówno istnieje, jak i nie istnieje*. Są takie szkoły filozoficzne czy religie, jak np. dżinizm, które mówią, że nie da się określić ostatecznej natury umysłu. Nie jest istniejąca, ale w konkretnych doświadczeniach się przejawia i wtedy jest uchwytana, ma jakieś cechy. Czyli jednocześnie ma jakieś cechy i jednocześnie ich nie ma. Jest to również błędny pogląd.

4. I wreszcie czwarta skrajność: pogląd, że *nieprawdą jest, jakoby umysł istniał, ale też nieprawdą jest, jakoby nie istniał*. Na przykład w dawnych czasach buddyjskich była taka szkoła hinajany, już dzisiaj nie funkcjonująca jako żywy przekaz, która uczyła o istnieniu trwałej duszy, trwałej jaźni, ale tej jaźni przypisywano takie cechy, iż nie można było powiedzieć, ani że ona naprawdę istnieje, ani że nie istnieje. Twierdzono, że jest ona poza wszelkim opisem.

To są przykłady skrajnych, błędnych poglądów. Z punktu widzenia madhjamiki – środkowej drogi, najwyższej z nauk Buddy – mówi się, że umysł jest wolny od takich skrajności. Jego istnienie czy nieistnienie wymyka się w ogóle jakimkolwiek opisom.

W tekście pojawia się teraz kolejny termin, który warto objaśnić. Czytamy:

„...z przestrzeni niezniszczalnego Nada...”

Nada to symbol. Jak wiecie z innych medytacji, choćby z praktyki Czenrezika, pod koniec sesji rozpuszczamy całą wizualizację: bóstwo wtapia się w nasienną sylabę, a ta od dołu do góry rozpuszcza się i w końcu zostaje już tylko mała kuleczka, która nazywa się *tigle*. To *tigle* rozpuszcza się dalej i pozostaje coś, jakby maleńki płomyczek – to właśnie jest Nada. Nada symbolizuje dharmadhatu, pierwotną przestrzeń Dharmy. To nie oznacza, że ostateczna prawda ma kształt płomyczka – jak powiedziałem, jest to symbol. Ale kontemplowanie czegoś tak miniaturowego umożliwia osiągnięcie urzeczywistnienia, wprowadza nas w to doświadczenie.

Dlatego w tekście zostało użyte to słowo – jako synonim ostatecznego stanu umysłu. Co więcej, ta przestrzeń umysłu nie została stworzona, nie składa się z żadnej substancji i nie ma żadnej cechy, którą moglibyśmy postrzegać: nie ma smaku, kształtu, koloru, zapachu. Wobec tego w żaden sposób nie da się jej zniszczyć. Stąd określenie: „niezniszczalne Nada”.

I teraz wyobrażamy sobie, że z tej gry przestrzeni, niezrodzonej dhar-madhatu, przestrzeni niezniszczalnego Nada, czyli z pierwotnego, naturalnego stanu umysłu, pojawiają się w niebie przed nami chmury ofiar Kuntu Zangpo, rozległe jak ocean. Kuntu Zangpo po tybetańsku czy Samantabhadra w sanskrycie to imię jednego z ośmiu bodhisattwów, którzy są na najwyższym, dziesiątym poziomie bodhisattwy.

O Kuntu Zangpo opowiada się, że gdy doszedł do pierwszego poziomu bodhisattwy, rozwinął taką zdolność koncentracji – *samadhi*, iż potrafił mentalnie wytwarzać ofiary, które miały niezwykłą właściwość: otóż z każdej z nich pojawiała się sto następnych. Jeden kwiat zwielokrotniał się tak, że w przestrzeni powstawało sto innych kwiatów, a z każdego z tych stu tworzyło się sto następnych – wszystkie niezmiernie piękne. I tak samo było z innymi darami. Dzięki temu wypełniły one całkowicie Czyste Krainy Buddów i całą przestrzeń. Można powiedzieć, że ofiary Kuntu Zangpo są synonimem niezliczonej ilości wspaniałych darów, dlatego w wielu tekstach spotyka się to porównanie.

Pośrodku takiego właśnie oceanu ofiar pojawia się „lwi tron”, czyli czworokątny tron ozdobiony ośmioma postaciami lwów. Są to śnieżne lwy, z turkusowymi grzywami, umieszczone po dwa na każdym z boków. W tekstach możemy czasem przeczytać, że lwy podtrzymują tron, ale to nie znaczy, iż noszą go na grzbiecie, lecz są wyrzeźbione w takiej pozycji, jakby go podtrzymywały. Na tankach czy zdjęciach widać to wyraźnie.

Następnie wyobrażamy sobie, że na tym tronie znajduje się biały, otwarty, wielopłatkowy kwiat lotosu, a wewnątrz niego leży poziomo dysk księżycy w pełni. Tekst mówi tutaj:

„...na przepięknym lwim tronie, lotosie i księżycu w jednej chwili pojawia się ucieleśnienie Trzech Korzeni, moc wszystkich Zwycięzców”.

„W jednej chwili” oznacza, że w tej medytacji od razu pojawia się docelowa wizualizacja. Bywają bowiem takie praktyki, kiedy wizualizację buduje się stopniowo: najpierw wyobrażamy sobie nasienną sylabę, która przekształca się w atrybut danego bóstwa, a ten z kolei przemienia się dopiero w samo bóstwo. W naszym przypadku postać lamy pojawia się przed nami w jednej chwili, bez żadnych etapów pośrednich.

Tekst tej praktyki został ułożony przez XVI Karmapę, ale nie jest powiedziane, że musimy wyobrażać tu sobie właśnie XVI Karmapę. Wszyscy Karmapowie są w esencji dokładnie tym samym, można tu zatem myśleć o dowolnym z nich. Jeśli czujemy szczególne oddanie do Karma Pakszi, II Karmapy, możemy wizualizować II Karmapę; jeśli inspiruje nas biografia XV Karmapy, wyobraźmy sobie XV Karmapę. Może to być także XVII Karmapa.

Co to znaczy, że jest on ucieleśnieniem Trzech Korzeni? Jak wiemy, Trzy Korzenie to lama, jidam i opiekun. **Lama** rozumiany jest jako dzierżawca linii przekazu. Linii, którą rozpoczyna w pełni oświecony Budda i która kontynuowana jest nieprzerwanie z nauczyciela na ucznia aż do dziś jako przekaz żywego doświadczenia, prowadzącego do pełnego urzeczywistnienia. Lama, który ucieleśnia właściwości takiej nieprzerwanej linii przekazu staje się dla swych uczniów źródłem autentycznych błogosławieństw. Udziela nam inicjacji, udziela nam tego, co zwiemy błogosławieństwem czy inspiracją, a co powoduje wzrastanie w nas dobrych duchowych właściwości. Jest ucieleśnieniem wszystkich innych lamów całej linii przekazu.

Ale jednocześnie jest też ucieleśnieniem Trzech Korzeni. To on, udzielając nam inicjacji, wprowadza nas w medytację **jidama**, praktykę, dzięki której bardzo szybko uzyskujemy duchowe osiągnięcia, tak zwane *siddhi*. Medytacja jidama składa się z fazy budowania, kiedy wyobrażamy sobie nas samych jako bóstwo, i z fazy spełniającej, kiedy medytujemy na naturę umysłu. Ale jidam nie jest jakimś zewnętrznym, niezależnym bóstwem, które gdzieś tam sobie żyje – jidam jest wyrażeniem natury umysłu, ucieleśnieniem właściwości Buddy, wypromieniowaniem oświeconych właściwości umysłu. Z jednej strony symbolizuje oświecony aspekt naszego umysłu, z drugiej zaś – jest wyrażeniem oświecenia naszego lamy. Dlatego, gdy medytujemy na naszego lamę, możemy być pewni, że praktyka ta skupia też w sobie wszystkie jidamy.

Jeśli chodzi o **opiekunów** Dharmy, to ich aktywność polega na usuwaniu przeszkód na ścieżce do oświecenia. Także oni nie są zewnętrznymi, niezależnie istniejącymi postaciami, lecz emanacjami umysłu lamy. I wykonując swe zadanie, tak naprawdę wykonują pracę naszego guru. Bowiem tym, kto w najbardziej bezpośredni sposób usuwa przeszkody na ścieżce, jest nasz rdzenny lama. Tak więc medytując

na lamę, w tym wypadku na Karmapę, pamiętamy, że jest on esencją Trzech Korzeni: wszystkich lamów, jidamów, strażników Dharmy, daków i dakiń. Jednoczy on też w sobie moc wszystkich Zwycięzców, czyli wszystkich Buddów.

Teraz w tekście następuje zwięzły opis wizualizacji Karmapy przed nami. Postaram się omówić tę wizualizację trochę bardziej szczegółowo.

„Świetlisty jak jesienny księżyc, uśmiecha się łagodnie.”

Pamiętam, że to sformułowanie, dotyczące jesiennego księżyca, przez lata budziło wiele pytań. W dodatku w pierwszych polskich tłumaczeniach było to sformułowane tak, że „jego twarz jest uśmiechnięta jak księżyc w jesieni”. I wszyscy mieli wątpliwości co do tego uśmiechającego się księżyca.

Tymczasem jest to klasyczne porównanie, wywodzące się jeszcze z tradycji indyjskiej. Gdyby ktoś przebywał w Indiach przez dłuższy czas, wiedziałby, skąd wzięła się ta metafora. Zima i początek wiosny to pora sucha, gdy wszędzie unoszą się tumany pyłu. I zarówno słońce w ciągu dnia, jak i księżyc czy gwiazdy nocą – wszystko to jest zasnu-te chmurą pyłu, niewyraźne, o rozmytych konturach. Później przychodzi pora deszczowa i niebo przesłania gruba warstwa chmur. I dopiero gdy nadejdzie jesień, można klarownie zobaczyć księżyc.

Deszcze, które padały przez dwa miesiące, oczyściły powietrze ze wszystkich ziarenek kurzu, ziemia wciąż jeszcze jest wilgotna, a więc nowy pył nie wzbija się do góry, jednocześnie chmury już odpłynęły i niebo ukazuje się czyste i jasne. Księżyc widać jak na dłoni, lśniący i wyrazisty. Można obserwować jego powierzchnię: wszystkie szczegóły jawią się niezwykle wyraźnie. A jeśli akurat jest pełnia, to w jego intensywnym świetle można dosłownie czytać gazetę.

Dlatego takie porównanie często spotyka się w tekstach. Znajdziecie je choćby w pudży Zielonej Tary i innych. I tak, jak wyjaśniłem, zawsze odnosi się ono do tego, że wizualizowana forma jest bardzo klarowna, promienna, widziana wyraźnie, ze wszystkimi szczegółami. Tak właśnie wyobrażamy sobie twarz Karmapy i całą jego postać.

„Nosi uczynioną z włosów stu tysięcy dakiń i ozdobioną złotem czarną koronę, której widzenie wyzwala”.

Chyba wszyscy z was słyszeli o czarnej koronie Karmapy. Ale może nie wszyscy znają w szczegółach jej historię i symbolikę. Otóż dzieje tej korony sięgają daleko w przeszłość. Wiele, wiele kalp temu był sobie pewien riszi, mędrzec, który osiągnął moc niezniszczalnego samadhi. Przez sto tysięcy lat – wtedy ludzie żyli tak długo – przebywał w niewzruszonym skupieniu medytacyjnym. Jego umysł ani na chwilę się nie rozproszył.

Po stu tysiącach lat takiej medytacji osiągnął pełne przebudzenie i użył tak zwane wadžra-samadhi, czyli niezniszczalne samadhi. Osiągnął dzięki temu wielką moc. Wówczas we wszystkich niebach i Czystych Krainach dało się słyszeć imię: „Karmapa, Karmapa, Karmapa”. Cała przestrzeń wypełniła się tym dźwiękiem, powtarzali go wszyscy Buddowie i bodhisattwowie, wzruszeni i szczęśliwi, że oto pojawił się ktoś, kto ucieleśnia moc aktywności wszystkich Buddów. Radowały się też oświecone dakinie. Aby uczcić to wydarzenie, każda z nich ofiarowała jeden swój włos. Utkwały z nich czarną koronę – jako symbol pełnego oświecenia, urzeczywistnienia aktywności wszystkich Buddów – i obdarowały nią owego praktykującego. Wówczas złożył on przysięgę, że wciąż i wciąż będzie się odradzać dla dobra czujących istot, będzie je nauczać i prowadzić na ścieżce Dharmy.

I rzeczywiście, odradzał się potem zgodnie ze swym przyrzeczeniem. Pojawiał się też w naszych czasach: w Indiach przyjmował postać różnych siddhów, między innymi słynnego mahasiddhy Sarahy. Później w Tybecie był jednym z uczniów Padmasambhawy i wreszcie urodził się jako Dysum Kjenpa, czyli pierwszy Karmapa. I kiedy w tym to wcieleniu zmanifestował swe przebudzone właściwości, jego nauczyciel, Gampopa, wraz z pewnym uczonym z Kaszmiru, panditą Siakjaśri, stwierdzili, że z całą pewnością Dysum Kjenpa jest tym, którego w sutrach przepowiedział Budda Siakjamuni.

Przepowiednie te pojawiają się na przykład w *Mahaparinirwana Sutrze* czy w *Sutrze Królewskiego Samadhi (Samadhi Radża Sutra)*. Budda Siakjamuni zapowiedział, że w tysiąc lat po jego śmierci w północnej krainie, w kraju ludzi o czerwonych twarzach – to się odnosi do Tybetańczyków – pojawi się lwi głos bodhisattwy, zwany Karmapą. I będzie miał niezwykle właściwości, jak choćby tę, że będzie prowadzić istoty do wyzwolenia poprzez samo ujrzanie go, słyszenie, dotknięcie lub myślenie o nim. Także przez usłyszenie jego imienia. To

jest specjalna zdolność, którą mają bodhisattwowie, że są w stanie nadać błogosławieństwo swojemu imieniu.

Żałóźmy, że słyszymy o kimś, kto bardzo dzielnie praktykuje i ma wielkie oddanie dla Dharmy. Być może pocujemy się tym zainspirowani, a może nie. A w imieniu Karmapy jest coś takiego, że tysiące ludzi na świecie, nawet jeśli nigdy samego Karmapy nie widziało, słysząc jego imię, czuje ogromne zaufanie, chęć porzucenia negatywnych czynów, wstąpienia na ścieżkę i praktykowania Dharmy. Samo to słowo, samo jego brzmienie ma takie właściwości. Na tym polega błogosławieństwo Karmapy. Tylko usłyszawszy o nim, już wkracza się na ścieżkę, która doprowadzi do wyzwolenia. Podobnie, gdy jest się dotykany przez Karmapę lub gdy ma się kontakt z substancjami przez niego pobłogosławionymi, jak na przykład sławne czarne perełki. Także samo widzenie Karmapy ma moc wyzwalania.

Ale mówiliśmy o koronie: otóż od czasów owego wielkiego mędrca, który uzyskał niezniszczalne samadhi, nad głową wszystkich jego kolejnych inkarnacji zawsze znajduje się korona z włosów dakiń. Jednak jest ona niewidzialna dla zwyczajnych ludzi. Tylko wielcy urzęczywistnieni, którzy mają zdolność nadnormalnego postrzegania, są w stanie ją zobaczyć. Istnieją różne historie na ten temat. Na przykład, kiedy rozpoznano XV Karmapę, przyprowadzono go przed oblicze XIII Dalajlamy. Wprowadzono chłopca, który zaczął kłaniać się przed Dalajlamą, gdy ten nagle powiedział: „Twoje zachowanie jest niestosowne: kiedy wykonujesz przed kimś pokłony, powinieneś zdjąć nakrycie głowy”. Wszyscy się zdziwili, bo widzieli, że chłopiec nie ma nic na głowie. Tylko Dalajlama był w stanie dostrzec tę mistyczną koronę. Wówczas Karmapa wyjaśnił, że nie może jej zdjąć, bowiem jest ona zawsze ponad jego głową.

Inna historia mówi o chińskim cesarzu Yunglo, który był bliskim uczniem V Karmapy. Cesarz ów był wielkim bodhisattwą i osiągnął taki poziom duchowego rozwoju, że był w stanie widzieć koronę dakiń ponad głową Karmapy tak wyraźnie, jak my tutaj widzimy siebie nawzajem. Wiedząc, jak ogromne płynie stąd błogosławieństwo, wyprawiające z samsary, bardzo żałował, że inni ludzie nie mogą tego doświadczyć. Powodowany współczuciem, postanowił wykonać fizyczną replikę tej korony i zapytał Karmapę, czy zechce pobłogosła-

wić ją w taki sposób, aby wyzwalała tych, którzy ją zobaczą. Karmapa się zgodził.

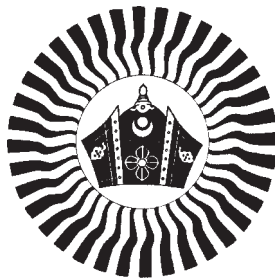
Wówczas zebrano sto tysięcy medytujących urzeczywistnionych kobiet i z ich włosów uczyniono czarną koronę, przyozdobioną bogato złotem i klejnotami. Jest to ta korona, którą widzieliśmy na zdjęciach czy filmach. Karmapa jest w stanie pobłogosławić ową replikę tak, by każdy, kto ją widzi, otrzymał takie błogosławieństwo, jakby przez chwilę znalazł się na poziomie, na którym można bezpośrednio ujrzeć tamtą odwieczną, mistyczną koronę. Mówi się, że jej widzenie wyzwala, bowiem zasiewa w nas nasionko przyszłego oświecenia. Mamy wówczas dużą szansę, że w ciągu kilku żywotów osiągniemy całkowite wyzwolenie. Chyba że nieopatrnie złamiemy swoje samaja. Ale nawet jeśli tak się stanie, jeśli będziemy działać przeciwko swemu guru, to i tak po odcierpieniu tego w pieklach, wcześniej czy później zostaniemy wyciągnięci z samsary.

Powiem jeszcze kilka słów o znaczeniu poszczególnych elementów tej korony. Jej barwa to symbol dharmakai, otwartej przestrzeni, w której wszystko się przejawia. Zwykle kolor czarny lub ciemnoniebieski ma symboliczny związek z dharmakają. Natomiast złote i klejnotowe ozdoby oznaczają, że ta przestrzeń nie jest martwą próżnią, taką czarną dziurą, ale wypełniają ją doskonałe właściwości Buddy. One wypromieniowują z pustej natury umysłu jako aspekt świetlistości. Pustka i świetlistość umysłu są zawsze nieoddzielne.

Dwa płomienie po bokach symbolizują wieloraką aktywność Buddy, przejawianą dla pożytku czujących istot. Skrzyżowana wadźra z przodu oznacza cztery rodzaje aktywności, bowiem oświecenie Karmapy zawiera w sobie je wszystkie. Są to:

1. *aktywność uspokajająca*, która jest zdolnością uciszania konfliktów, usuwania chorób i innych przeszkód,
2. *aktywność pomnażająca*, która wydłuża życie, powiększa zasługę, mądrość, bogactwo,
3. *aktywność magnetyzująca* czy też kontrolująca, dająca moc spełniania postanowień i przyciągania warunków, które są niezbędne do osiągnięcia celu,
4. oraz *aktywność niszcząca*, która ma zdolność przemieniania przeciwnych okoliczności w mądrość i wykorzystania ich na ścieżce.

Ponad tą wadźrą widzimy słońce i księżyc – symbolizują one połączenie współczucia i mądrości, czyli ostatecznej i relatywnej bodhicitty. Cztery ściany całego tego prostokątu z przodu korony, tego, na którym widnieje skrzyżowana wadźra, symbolizują cztery niezmiernie stany umysłu: miłującą dobroć, radość, współczucie i bezstronność. Po



bokach są dwa wyższe fragmenty, wystające szpicem poza koronę. Na ich wewnętrznych krawędziach znajdują się złote paski, a na każdym z nich osadzony jest rząd klejnotów, pionowo, jeden nad drugim. To symbol kolejnych stopni bodhisattwy, jakie przechodzi się na ścieżce. Karmapa przeszedł przez wszystkie te stopnie duchowości, zaczynając jako zwykły początkujący, a kończąc na urzeczywistnieniu dharmakai.

I wreszcie na samym szczycie korony znajduje się pojedynczy szlachetny kamień. Wyobraża on Klejnot Spełniający Życzenia i ma nam uświadamiać, że osiągnięcie urzeczywistnienia jest jak ów mityczny klejnot, który spełnienia wszystkie pragnienia, także to najwznioślejsze ze wszystkich życzeń: chęć wyzwolenia z samsary siebie i wszystkich czujących istot.

Przejdźmy do kolejnej linijki tekstu:

„W rękach trzyma dordże i dzwonek, wyrażające jedność metod i mądrości”.

Ręce Karmapy są skrzyżowane na sercu, prawa na wierzchu, a lewa pod spodem. W dłoniach trzyma dzwonek i wadźrę w ten sposób, że oplata je kciukiem, palcem serdecznym i środkowym, zaś palec wskazujący i mały są wyprostowane. Wadźra znajduje się w prawej ręce i symbolizuje metody, natomiast dzwonek w lewej dłoni oznacza mądrość. Dlatego w tekście mamy sformułowanie, że dordże i dzwonek wyrażają „jedność metod i mądrości”.

Dzwonek i dordże mają bardzo bogatą symbolikę. Uosabiają też ciało, mowę i umysł Buddy. Wadźra to umysł Buddy, a dzwonek – mowa i ciało. Przyjrzyjmy się dokładniej dzwonkowi: na jego dolnej części widnieje osiem płatków lotosu. Na każdym z nich znajduje się jakaś

sylaba. Są to sylaby nasienne mantr ośmiu żeńskich bodhisattwów, partnerek ośmiu męskich bodhisattwów, którzy są na dziesiątym poziomie rozwoju. Dzięki temu elementowi oraz dźwiękowi, który wydaje, dzwonek ucieleśnia mowę Buddy. Ponad kielichem, na ręczce dzwonka przedstawiona jest twarz. To twarz Buddy Wajroczy. Nad nią pięć ramion półwadźry, wieńczącej dzwonek, symbolizuje Bud-dów pięciu rodzin. Wajroczyana jest pośród nich tym, który uosabia przemianę skandhy formy na mądrość dharmadhatu. Wówczas nasza nieczysta forma zostaje przekształcona w wadźra-ciało. Dlatego mówi się, że dzwonek ucieleśnia także ciało Buddy.

„Odziany jest w trzy szaty Dharmy, a nogi ma skrzyżowane w pozycji wadźry”.

Dru-ga część nie wymaga chyba specjalnych wyjaśnień: wiemy jak wygląda pozycja wadźry. Jakie są natomiast te trzy szaty Dharmy? Pierwsza to szamtab, coś w rodzaju spódnicy, szytej z łąt. Górną część ciała zakrywa żółta szata, też szyta z łąt. Można ją zobaczyć podczas różnych ceremonii, odbywających się w klasztorze. Na to zakłada się jeszcze jedną żółtą szatę, składającą się z większej ilości drobniejszych łąt. Ta służy tylko do bardzo specjalnych ceremonii. Razem te trzy szaty są podstawowym ekwipunkiem w pełni wyświęconego mnicha. Ale w przypadku naszej wizualizacji, chodzi nie tylko o to, że Karmapa jest mnichem, członkiem sangi. Najważniejszy jest fakt, że noszenie takiego stroju symbolizuje całkowite wyrzeczenie się i porzucenie samsary.

„Nie opuszczając sfery szczęśliwości i pustki, obdarzony wszystkimi oznakami i znamionami stanu Buddy, siedzi w blasku majestatu”.

Przebywanie w sferze nierozdzielności pustki i szczęśliwości oznacza, że umysł stale doświadcza urzeczywistnienia, zrozumienia pustki, która nie jest nicością, lecz przeżywaniem wielkiej szczęśliwości. Termin „oznaki i znamiona Buddy” odnosi się tu do trzydziestu dwóch większych i osiemdziesięciu mniejszych oznak stanu Buddy, wymienianych w klasycznych tekstach. Chodzi tu o konkretne, fizyczne właściwości, jak na przykład wypukłość na szczycie głowy, odpowiednie proporcje twarzy, czterdzieści idealnie równych zębów itd. Kiedy Budda Siakjamuni osiągnął pełne oświecenie, to jego ciało również

tak wyglądało. W naszej medytacji oznacza to, że Karmapę postrzegamy jako Budę, w całkowicie doskonałej formie.

Dlaczego jest to takie ważne, że kiedy medytujemy na Karmapę czy naszego rdzennego lamę, to staramy się obudzić w sobie głębokie przekonanie, iż ma on wszystkie oświecone właściwości, a nawet często wyobrażamy go sobie nie w jego fizycznej postaci, lecz w formie na przykład Dordże Czanga? Otóż, gdy medytujemy na swojego lamę z niezłomną wiarą, że jest on w pełni oświeconym Buddą, to otrzymujemy błogosławieństwo Buddy. Jeśli nie potrafimy wzbudzić w sobie takiego przekonania, ale myślimy chociaż, że nasz lama jest wielkim bodhisattwą, to otrzymamy błogosławieństwo wielkiego bodhisattwy. Jeśli sądzimy, że jest tylko dobrym praktykującym, to otrzymamy błogosławieństwo dobrego praktykującego. Jeśli zaś myślimy o lamie jak o zwyczajnej istocie, to jakie wtedy otrzymamy błogosławieństwo?

Może spotkaliście się z takim bardzo znanym porównaniem, mówiącym, że lama jest jak lodowa góra, a oddanie ucznia – jak słońce. Im mocniej świeci słońce, tym więcej lodu topnieje i spływa zboczem góry. Im więcej oddania ze strony ucznia, tym więcej błogosławieństwa otrzyma on od lamy. Tak wiele zależy od sposobu, w jaki postrzegamy naszego nauczyciela.

Są historie, mówiące o tym, jak ktoś, medytując z pełnym zaufaniem i traktując zwykłego człowieka tak, jakby był Buddą, osiągnął oświecenie. Mahasiddha Szantipa, zanim urzeczywistnił naturę umysłu, był po prostu bardzo dobrym uczonym, posiadał ogromną, lecz czysto teoretyczną wiedzę na temat Dharmy. Pewnego dnia młody, pełen wiary człowiek, poprosił go o nauki, więc Szantipa otworzył odpowiednią księgę i przeczytał mu bardzo dokładnie instrukcje, jak powinno się medytować. Człowiek ten był przekonany, że dostał wskazówki od wielkiego, urzeczywistnionego mistrza. Udał się na odosobnienie, gdzie pilnie praktykował. Z wielką wiarą i oddaniem modlił się bez przerwy do lamy, który dał mu te cenne nauki. Dzięki temu szybko osiągnął pełne urzeczywistnienie. I pierwsza rzecz, która mu wtedy przyszła do głowy, to odnaleźć guru i wyrazić mu swoją wdzięczność.

Więc tak jak siedział w pozycji medytacyjnej, uniósł się w górę i poleciał. Mocą swego wszechwidzącego, oświeconego oka zobaczył, gdzie znajduje się jego mistrz i że właśnie daje on nauki grupie uczniów.

Wylądował zatem na skraju tego zgromadzenia i zaczął bić pokłony. Szantipa zdumiał się niepomiarownie. Czemu ten urzeczywistniony jogin, który potrafi latać, nagle kłania się przed nim, zwykłą istotą. Zdezorientowany spytał, o co chodzi. Na to ów człowiek zaczął mówić o swej ogromnej wdzięczności dla mistrza, dzięki któremu osiągnął urzeczywistnienie. Okazało się, że Szantipa nic nie pamiętał, ale gdy sobie już wszystko wyjaśnili, to z kolei on sam poprosił jogina, żeby zechciał zostać jego nauczycielem. Zamienili się więc rolami i teraz uczony zaczął pilnie praktykować, wkrótce doszedł do oświecenia i stał się sławny jako mahasiddha Szantipa.

Powinniśmy jednak pamiętać, że posiadanie tak czystej wiary nie jest sprawą łatwą. Jeśli jesteśmy niezłomnie przekonani, że nasz lama ucieleśnia wszystkie właściwości Dordże Czanga, to możemy w medytacji wizualizować go w fizycznej postaci, nawet gdyby jego ciało było w jakiś sposób ułomne. Ale bądźmy szczerzy: zwykle nie do końca wierzymy, że nasz guru jest Buddą. Bardzo często mamy skłonność do traktowania lamy jako po prostu wykształconego i życiowo doświadczonego człowieka, do którego zwracamy się o pomoc, bo jest bardzo dobry i mądry.

W biografii Milarepy jest taka historia. Jeden z najbliższych uczniów Milarepy, Reczungpa, po latach praktyki osiągnął pełne urzeczywistnienie. Przy okazji posiadał też wiele cudownych mocy, jak zdolność latania czy specjalnego szybkiego biegania. Pewnego dnia przyśniło mu się, że dakinie zabrały go do czystej krainy Buddy Akszobhji, Abhirati, gdzie odbywało się wielkie zgromadzenie. Reczungpa przyłączył się do słuchaczy. Najpierw Budda Akszobhja omawiał życiorysy wielkich mistrzów: Tilopy, Naropy i Marpy, po czym oznajmił, że na koniec chciałby opowiedzieć o życiu kogoś naprawdę niezwyklego. Nie ma drugiej takiej biografii, mówił Akszobhja, bowiem Milarepa jest rzeczywiście wyjątkowy. Później zaś sam Milarepa został poproszony, by wygłosił nauki dla zgromadzonych.

Kiedy Reczungpa się przebudził, uświadomił sobie, jak wielki błąd popełniał dotychczas w stosunku do swego guru. Pomyślał: „W czystych krainach opowiadają o nim historie, dakinie proszą go o nauki, a ja ciągle myślę, że Milarepa to taki stary człowiek, który siedzi obok i jest po prostu trochę od mnie mądrzejszy”.

Dobrze jest przypominać sobie od czasu do czasu takie historie, bo-
wiem my też mamy tendencje do tego, by nie doceniać swojego guru.
Dlatego w medytacji, żeby uniknąć takiej skłonności, wyobrażamy
sobie lamę w formie Dordże Czanga lub przynajmniej myślimy, że
jego ciało ma wszystkie oznaki stanu Buddy. Dobrze jest też patrzeć
na lamę nie jak na konkretnego człowieka, lecz jak na ucieleśnienie
aktywności wszystkich Buddów, która przejawia się wszędzie, we
wszystkich miejscach i we wszystkich czasach, a teraz ukazuje nam
się w takiej akurat fizycznej postaci.

Kolejna linijka jest komentarzem do praktyki, nie recytujemy jej.

„W pełni ufając w słuszność wszystkiego, co czyni, módl się do Lamy”.

Skoro Karmapa, którego właśnie sobie wyobraziliśmy, ma wszelkie
oznaki w pełni oświeconego Buddy, możemy mu całkowicie zaufać.
On wie, co w danej sytuacji powinno być zrobione, co przyniesie naj-
lepszy rezultat. Niczego nie robi przypadkowo i nie popełnia żadnych
błędów w swym działaniu.

Teraz następuje krótka modlitwa. Składamy dłonie, wypowiadając
z oddaniem te cztery wersy.

*„Pełen dobroci Lamo, który jednoczysz całe Schronienie, modlę się
do Ciebie: proszę, udziel swego błogosławieństwa mnie i wszystkim
istotom, by zniknęły ciemności niewiedzy i przejawilo się niezrodzone,
jasne światło”.*

Właściwie ten fragment nie wymaga specjalnego objaśnienia. Powiem
tylko kilka słów na temat terminu „niezrodzone, jasne światło”. Nie
chodzi tu o światło w dosłownym sensie, używa się tego słowa jako
innej nazwy dla ostatecznej natury umysłu. Mówiąc o naturze umysłu
mamy na myśli zarówno aspekt pustki, jak i aspekt świetlistości. *Kje
me*, czyli niezrodzony, odnosi się do aspektu pustki, do dharmakai.
Natomiast wszystkie właściwości dharmakai, które promieniają dla
dobra czujących istot jako foremne kaje, to aspekt świetlistości umy-
słu. Jedność tej świetlistości i pustki to właśnie ostateczna natura umy-
słu. Modlimy się więc tutaj nie tylko o urzeczywistnienie dharmakai,
ale o urzeczywistnienie wszystkich kai. Tę modlitwę powtarzamy kil-
ka razy, zwykle trzy- lub siedmiokrotnie.



Dordze Czang

„Z trzech nasiennych sylab w trzech miejscach na ciele czcigodnego Lamy...”

Teraz wyobrażamy sobie, że na czole, gardle i sercu Karmapy znajdują się trzy święte sylaby: na czole – białe OM, u podstawy gardła – czerwone A, w centrum ciała na poziomie serca – niebieskie HUNG. Pamiętamy przy tym, że cała wizualizowana postać jest ze światła, pusta w środku. Te świetliste sylaby znajdują się wewnątrz niej, ale niezbyt głęboko, tak tuż pod skórą; ustawione są przodem do nas, to znaczy czytane od naszej strony.

„...promieniają światła: białe, czerwone, niebieskie oraz trzy jednocześnie i wnikają w moje trzy bramy, udzielając mi czterech inicjacji.”

Z tych trzech sylab płyną kolejno światła odpowiednich kolorów. Najpierw z czoła, z OM płynie białe światło do naszego czoła; potem z gardła, z A – czerwone światło do naszego gardła, i wreszcie z serca, z HUNG – niebieskie światło do naszego serca. Na koniec ze wszystkich trzech miejsc wypływają równocześnie światła tych trzech barw i wpływają w nasze „trzy bramy”. „Trzy bramy” to bardzo często używane w tekstach określenie tych trzech miejsc na czole, gardle i sercu, symbolizujących odpowiednio ciało, mowę i umysł.

Kiedy białe światło wpływa do naszego czoła, myślimy, że otrzymujemy błogosławieństwo ciała lamy, dzięki któremu zostają oczyszczone wszystkie zaciemnienia spowodowane negatywnymi czynami naszego ciała, a także pokonane zostaje lgnięcie, przywiązanie do naszej cielesnej formy jako do czegoś realnego. Dzięki temu uzyskamy w przyszłości owoc nirmanakai, to znaczy, będziemy mogli w formie nirmanakai pracować dla pożytku czujących istot. Pomocą w osiągnięciu tego celu jest utożsamianie własnego ciała z formą bóstwa, czyli faza rozwojowa w praktyce jidama. To znaczy, że medytowanie na białe światło, płynące z czoła lamy do naszego czoła, daje taki sam rezultat, jak wizualizowanie siebie w formie bóstwa.

Kiedy czerwone światło płynie z gardła lamy i wnika w nasze gardło, oczyszczane są wszystkie zaciemnienia i splamienia naszej mowy. Usunięte zostaje całe zło, nagromadzone poprzez negatywne słowa. Dzięki błogosławieństwu mowy lamy urzeczywistnimy w przyszłości stan sambhogakai: będziemy pracować dla pożytku tych istot, które są już bodhisattwami. Jako metody, prowadzącej do tego urzeczywist-

nienia, używa się praktyk związanych z kontrolą oddechu. Będzie to zarówno powtarzanie mantry, jak i medytacje na kanały i wiatry. Czyli medytowanie na czerwone światło, które płynie z gardła lamy do naszego gardła, jest równoważne z tymi praktykami.

Kiedy niebieskie światło wpływa do naszego serca, otrzymujemy z kolei błogosławieństwo umysłu lamy. Oczyszcza ono całą złą karmę nagromadzoną przez negatywne myśli, emocje, intencje czy mentalne postawy, a także wszelkie zaciemnienia umysłu, w tym również tak subtelne, jak Ignięcie do doświadczeń medytacyjnych. W efekcie osiągniemy w przyszłości stan dharmakai. Medytowanie na niebieskie światło, wpływające do naszego serca, daje taki sam rezultat, jak „faza spełniająca z charakterystykami” w medytacji jidama, to znaczy praktyka tummo, zjednoczenia pustki i szczęśliwości.

I w końcu wszystkie te trzy światła płyną jednocześnie, wtapiając się w nasze czoło, gardło i serce. Oczyszczają równocześnie ciało, mowę i umysł, a szczególnie najsubtelniejsze zaciemnienia nawykowych skłonności, Ignięcie do poczucia „ja”. Taki efekt osiąga się dzięki praktyce mahamudry, czyli wykonując medytacje szine i lhaktong. Dzięki temu w przyszłości osiągniemy swabhawikakaję, która jest jednością wszystkich trzech kai. Tak więc medytowanie na trzy światła, równocześnie wpływające do naszych trzech bram, daje ten sam rezultat co mahamudra.

I to są te cztery inicjacje, o których mowa w tekście. Kiedy bowiem otwieramy się na błogosławieństwo tych światel, to tak jakbyśmy uczestniczyli w inicjacji wadżrajany i przechodzili jej kolejne etapy: inicjację ciała, mowy, umysłu i tak zwaną czwartą inicjację.

„Wszelkie zasłony: emocjonalne, nieświadomości, subtelnego Ignięcia i nawykowych skłonności zostają oczyszczone”.

Omówię króciutko te rodzaje zasłon. Zasłony emocjonalne to oczywiście gniew, pragnienie, duma, zazdrość i tak dalej.

Nieświadomość dotyczy tu natury postrzeganych zjawisk. Nawet jeśli teoretycznie wiemy dużo na ten temat, słyszeliśmy wiele nauk o iluzoryczności postrzeganego świata, możemy mieć nawet jakieś związane z tym doświadczenia medytacyjne, to i tak ciągle jeszcze dotykając wody, czujemy, że jest płynna, stół w dotyku jest twardy, a ogień gorący. Nadal nie uwolniliśmy się od traktowania zjawisk jako realnie istniejących.

Subtelne Ignięcie oznacza Ignięcie do doświadczeń medytacyjnych, w szczególności chodzi tu o *njom dziuk*, czyli Ignięcie do błogości, która pojawia się na pewnym etapie medytacji. Jeśli przywiążemy się do tego odczucia, to nasz rozwój zatrzyma się w miejscu; nie będziemy próbowali osiągnąć ostatecznego celu, a tylko skoncentrujemy się na poszukiwaniu i powtarzaniu tego przyjemnego doświadczenia w czasie medytacji.

I wreszcie zaciemnienia nawykowych skłonności. Nie chodzi tu o takie zwykłe, codzienne przyzwyczajenia, lecz o najbardziej subtelną skłonność do identyfikowania się z tym, co nazywamy swoim „ja”. Ten nawyk jest czymś szalenie głęboko zakorzenionym i najtrudniej wyplenić go z umysłu.

Te cztery rodzaje zaciemnień zostają oczyszczone odpowiednio przez cztery kolejne inicjacje i:

„...przejawia się w pełni wyzwolona swabhawikakaja”.

Dalej tekst mówi:

„Spoczywam w niewytworzonym, naturalnym stanie”.

Po wyobrażeniu sobie tych trzech światła, płynących do nas od Karmapy, medytujemy, że nasze ciało, mowa i umysł stają się nieoddzielne od ciała, mowy i umysłu lamy. I pozostając w tym naturalnym stanie, zaczynamy powtarzać mantrę. To jest najdoskonalszy sposób medytacji – utrzymanie takiego niewytworzonego, niesztucznego stanu w trakcie recytacji mantry. Jeśli nie potrafimy tak medytować, to możemy też z jednopunktowym oddaniem myśleć o lamie przed nami, koncentrując się na nim w pełni. Jeśli i to nam się nie udaje, to powinniśmy skupić się na rozważaniu wspaniałych właściwości lamy i starać się wzbudzić w sobie jak największe oddanie. Bardzo pomocne w tym jest przypominanie sobie biografii różnych wybitnych mistrzów, szczególnie kontemplowanie żywotów Karmapów. Jeśli i to okaże się zbyt trudne, to można też w czasie powtarzania mantry jeszcze raz medytować na te trzy światła, chociaż według tekstu powinno się to zrobić przed mantrą.

I z takim nastawieniem umysłu staramy się powiedzieć KARMAPA KJENNO tyle razy, ile tylko możemy, lub ile mamy czasu w danej sesji medytacyjnej. Co znaczy mantra, którą powtarzamy? KJEN to

po tybetańsku „wiedzieć”, zatem KJENNO tłumaczymy jako „wiedz o mnie”, albo lepiej „myśl o mnie”. Jeśli ktoś chce, może to potraktować jako modlitwę do Karmapy: „Kamapo, myśl o mnie”, w której prosimy, by Karmapa pamiętał o nas, dał nam swoje błogosławieństwo, pomógł oczyścić zaciemnienia. Ale tak naprawdę, to wcale nie musimy rozmyślać o znaczeniu tych słów, po prostu recytujemy je jako mantrę.

I teraz, według instrukcji, którą sam Karmapa daje medytującym:

„Ciało, Mowa i Umysł Lamy stapiają się nierozdzielnie z twoim ciałem, mową i umysłem. Spocznij tak, jak potrafisz, w tym naturalnym stanie, poza pojęciami podmiotu, przedmiotu i postrzegania”.

Czyli wyobrażamy sobie, że Karmapa przed nami rozpuszcza się w światło i wtapia w nas. W niektórych guru jogach jest wyraźnie powiedziane, że lama wpływa przez szczyt naszej głowy. Tutaj nie ma to specjalnego znaczenia: możemy wyobrażać sobie, że to światło dociera nad naszą głowę, po czym spływa w dół, ale może też wnikać prosto do serca lub po prostu ogarnąć nas całych i wtopić się w naszą postać. Po czym powinniśmy spocząć przez chwilę w tym stanie.

I to jest właściwie najważniejszy punkt, kulminacyjny moment, do którego zmierzała cała dotychczasowa medytacja. Staramy się pozostawić umysł w jego naturalnym stanie. Jeżeli w tym czasie zdarzy się, że nie będą się pojawiać żadne myśli, żadne uczucia, żadne wyobrażenia, to powinniśmy być całkowicie świadomi tego spoczywającego umysłu. I taki stan próbujemy utrzymywać bez lgnięcia, czyli bez poczucia, że to szczególnie dobra medytacja, którą trzeba zatrzymać. Bez nadziei, czyli pragnienia byśmy mogli powtarzać to w przyszłości. Również bez obaw, że może pojawić się rozproszenie i wszystko zepsuć. Nie należy myśleć o przyszłości, przeszłości ani teraźniejszości. Nie powtarzać sobie: „Teraz medytuję, teraz naprawdę muszę dobrze medytować”. I nie analizować co chwilę, czy naprawdę jest to prawidłowa medytacja.

Po prostu pozwalamy umysłowi spocząć, rozluźnić się i jesteśmy świadomi tego stanu. A jeśli zaczną pojawiać się jakieś doświadczenia – słyszymy dźwięki wokół nas, przez umysł przebiegają jakieś myśli

czy wyobrażenia – to nie należy za nimi podążać. Nie starać się ich rozważać czy oceniać. Nie podtrzymywać tego myślenia, ale też nie walczyć z nim. Żadnych oczekiwań i żadnych obaw. Powinniśmy rozumieć, że myśli i umysł nie są czymś oddzielnym, tak jak fale na powierzchni oceanu nie są czymś różnym od samego oceanu. Czasem ocean może być całkowicie spokojny; kiedy indziej jego wody poruszają się, tworząc fale. Ale zawsze pozostaje tym samym oceanem. To po prostu różne sposoby jego istnienia. Tak samo jest z umysłem: czy umysł jest spokojny, czy też się porusza, tworząc jakieś wyobrażenia, to jego natura w żaden sposób nie ulega zmianie. Nadal mamy do czynienia z tym samym umysłem.

Czasem ludzie mają kłopoty, bo w czasie medytacji nachodzą ich szczególnie paskudne myśli, życzenie źle innym czy wątpliwości odnośnie własnego łamy. Praktykujący boi się konsekwencji takiego negatywnego myślenia, ale problem wciąż powraca i nie wiadomo, jak sobie z nim poradzić. Warto zatem wiedzieć, że samo tylko przejawianie się myśli czy emocji nie tworzy negatywnej karmy. Dopiero w momencie, kiedy na to reagujemy, pojawia się kłopot.

Na przykład emocja gniewu sama w sobie nie jest niczym negatywnym, ale kiedy chwytny ją, zaczynamy się z nią identyfikować, podążać za nią i nabudowujemy na tym dalsze emocje, to tak podsycana, prędzej czy później zaowocuje agresywnym nastrojem, słowami, działaniem. Samo pojawienie się myśli nie jest jeszcze niczym złym; w chwili, gdy się pojawia, powinniśmy jedynie skierować na nią swoją uwagę. Po prostu być świadomym tego, że przyszła, nie chwytając jej ani nie odpychając, a wówczas rozpuści się, zniknie w umyśle tak samo, jak z niego powstała. Mówimy wtedy, że została wyzwolona w swym własnym miejscu. I wtedy jest całkowicie nieszkodliwa. Nazywa się to medytowaniem na esencję emocji czy esencję myśli.

Dopóki jesteśmy w stanie zachować taką uważność, takie spoglądanie na myśl, bycie jej świadomym, bez lgnięcia i odrzucania, tak długo jest to bardzo dobra medytacja. Myśli nie są przeszkodą w medytacji, dopóki nie pojawi się w nas coś, co ja nazywam żartobliwie „myślawką”, gdy pierwsza myśl pociąga za sobą następną, a ta znów następną i tak dalej, aż sami nie wiemy, kiedy stajemy się totalnie zaplątani w niekontrolowany strumień myśli i emocji. Tak wygląda zwykle, światowe pomieszanie.

Dobrze jest kończyć medytację, kiedy jest jeszcze zupełnie klarowna, przejrzysta i przytomna, zanim pojawi się pomieszanie. Dlatego nie powinniśmy tej fazy przeciągać zbyt długo. Bardzo łatwo jest wytworzyć w sobie takie przyzwyczajenie, że siedzimy wyprostowani i dla kogoś z zewnątrz wyglądamy jak bardzo dobry praktykujący, tymczasem w naszym wnętrzu kłębi się od emocji i w myślach opowiadamy sobie całe niekończące się historyjki. Gdy wejdzie nam to w nawyk, to później bardzo trudno się tego oduczyć. Lepiej niech to będzie krótka medytacja, ale zupełnie przytomna, klarowna.

Jeśli ktoś chce być pilny i trochę więcej czasu poświęcić temu aspektowi praktyki, to dopuszczalne jest wykonanie w czasie jednej sesji kilku takich medytacji, przeplatanych recytowaniem mantry. Nie zrozumcie mnie źle, to nie ma być regułą. Wystarczy jednokrotnie wykonać fazę wizualizacji i fazę bezforemną. Ale gdyby ktoś chciał, to po paru minutach medytacji na naturę umysłu, gdy poczuje, że zaczyna się rozpraszać, może jeszcze raz wyobrazić sobie Karmapę przed sobą, jeszcze raz zwrócić się do niego z modlitwą albo od razu przejść do recytacji mantry. Ponownie skupić się na lamie, aż umysł się uspokoi. Po czym znów rozpuścić wizualizację i spróbować medytować przez chwilę na naturę umysłu. Można też po kilku minutach medytacji po prostu zacząć recytować mantrę KARMAPA KJENNO bez żadnej wizualizacji. Rozluźnić trochę ciało, rozluźnić umysł. Pozwolić odpocząć umysłowi, po czym, już bez tej fazy stapiania się z lamą, próbować ponownie spoglądać na umysł i być świadomym jego natury.

Na koniec, jak zawsze, dzielimy się całą nagromadzoną zasługą z innymi istotami. Podzielenie się zasługą jest niezwykle istotnym punktem każdej praktyki. Jest powiedziane, że jeśli tego nie robimy, jeśli zachowujemy ją dla siebie, to taka zasługa będzie jak kropla rosy na źdźbłe trawy. I tak jak słońce osusza rosę, tak gniew potrafi w jednej chwili zniszczyć całą tę zasługę.

To porównanie pochodzi znów z tradycji indyjskiej. W Indiach, szczególnie zimą, mamy do czynienia z bardzo dużą różnicą temperatur. W Delhi w grudniu temperatura nocą potrafi dochodzić do zera stopni Celsjusza, a w dzień – do dwudziestu pięciu czy nawet trzydziestu. I jeśli nad ranem pojawia się rosa czy nawet czasem szron, to te krople wody znikają błyskawicznie w pierwszych promieniach słońca.

Ale jeśli dzielimy się zasługą z innymi, jeśli dedykujemy ją pożytkowi wszystkich czujących istot, to staje się ona jak kropla wody, która wpada do oceanu. Słońce może świecić bardzo długo i mocno, lecz nie jest w stanie osuszyć oceanu. Nasza zasługa pozostaje. Dlatego w tekście jest powiedziane:

„Następnie zadedykuj zasługę i recytuj modlitwy, aby pomnożyć i rozprzestrzenić dobro”.

Zasługa poświęcona innym będzie pozostawać z nami aż do oświecenia, a skutki dobrego czynu, z którego zasługą dedykujemy, będą się wciąż i wciąż pomnażać.

W *Przewodniku po ścieżce bodhisattwy* Szantidewa daje obrazowy przykład. Kiedy wykonujemy pozytywny czyn z myślą o sobie samym, to jakbyśmy hodowali taki rodzaj bananowca, który raz wydaje owoce, a później usycha. Skutek naszego działania będzie pozytywny, ale zawojuje tylko raz. Natomiast gdy czyniąc dobro, nie zapominamy o bodhicicie, o chęci przyniesienia pożytku innym, to jakbyśmy sadzili drzewko, które wciąż i wciąż będzie się rozrastać i rodzić coraz to nowe owoce. Zasługa z naszego czynu będzie się pomnażać.

Warto zdać sobie sprawę z tego, że jeśli pojawi się w nas, choćby na ułamek sekundy, autentyczne, szczere pragnienie, aby praktyka, którą właśnie wykonywaliśmy, naprawdę przyniosła pożytek wszystkim istotom, to takie uczucie jest o wiele cenniejsze, o wiele wartościowsze niż recytowanie z rozproszonym umysłem długich tekstów po tybetańsku. Ale ideałem, do którego powinniśmy dążyć, jest utrzymanie takiej motywacji w trakcie czytania tych tradycyjnych modlitw, bowiem niosą one błogosławieństwo mowy wielkich lamów.

Pozwólcie, że nie będę omawiał całej terminologii, która pojawia się w tej modlitwie poświęcenia zasługi, ułożonej przez XVI Karmapę. Aby to przerobić dokładnie, trzeba by było długiego wykładu. Wystarczy mieć ogólne nastawienie, aby ta praktyka, którą wykonaliśmy, przyniosła pożytek wszystkim istotom. Zwróć tylko uwagę na jeden punkt. Doskonałe poświęcenie zasługi ma miejsce wtedy, kiedy jest całkowicie wolne od pojęcia tego, który dedykuje, tych, którym jest to dedykowane i samego dedykowania, czyli idzie w parze ze zrozumieniem iluzoryczności. Zanim urzeczywistnimy pustkę, nie jesteśmy w stanie tak praktykować, ale przynajmniej myślmy, żeby ta iluzoryczna zasługa, dedykowana przez iluzorycznego praktykującego, po-

mogła iluzorycznym istotom. Nawet jeśli na razie jest to tylko intelektualne nastawienie, to przyzwyczajamy się do takiego poglądu, i z czasem łatwiej nam będzie go urzeczywistnić.

Zasługę poświęca się wszystkim istotom, ale w szczególnych przypadkach można zadedykować ją dodatkowo komuś indywidualnie. Czyli wszystkim ogólnie oraz w szczególności tej konkretnej osobie.

Kiedy wykonujemy sami tę praktykę, dobrze jest najpierw przeczytać sobie tekst po polsku, żeby wiedzieć, co się dzieje w danym fragmencie pudży, a dopiero potem wyrecytować go po tybetańsku. Można tę metodę zastosować także w przypadku grupowej praktyki. Wówczas osoba prowadząca czyta tłumaczenie jakiejś partii tekstu, a potem wszyscy razem recytują po tybetańsku. W niektórych ośrodkach na Zachodzie jest taki zwyczaj, że pudżę wykonuje się tylko w rodzimym języku, na przykład po angielsku. Wiele osób w Polsce też pyta, po co muszą sobie łamać język nad tymi obcymi sylabami, dlaczego nie możemy recytować tekstów po polsku.

Otóż jest po temu kilka istotnych powodów. Kalu Rinpocze objaśnił kiedyś cztery z nich. **Po pierwsze**, żyjemy teraz w czasach, w których ludzie wiele podróżują. Na kursach w Polsce pojawiają się obcokrajowcy, także Polacy jeżdżą po świecie. A wiadomo, że będziemy podróżować coraz więcej, bo Europa coraz bardziej się jednoczy. I obrażacie sobie teraz, że wieczorem, na wspólnej medytacji, każdy chce wykonywać tę samą pudżę we własnym języku: Polacy po polsku, Niemcy po niemiecku, ktoś inny zna wersję angielską, no i są jeszcze Rosjanie... Naprawdę, trudno byłoby tego słuchać! Póki oryginalny język tych tekstów – język tybetański – jest czymś wspólnym dla wszystkich praktykujących na Zachodzie, dopóty możemy usiąść w dowolnym ośrodku i zaśpiewać pudżę wraz ze wszystkimi.

Po drugie, i to też jest istotny problem, wszystkie nasze tłumaczenia są bardzo niedoskonałe. W miarę, jak poznaje się język tybetański, widać jego niezwykłą precyzję. Teksty, które recytujemy, są nieprawdopodobnie skondensowane. Często pojedyncza sylaba to tylko hasło, pod którym kryje się cała gałąź wiedzy.

Wiele osób zazdrości Tybetańczykom, myśląc, że im łatwiej, bo wszystko w tekście od razu rozumieją. Powiem wam, że to wcale nie jest tak. Owszem, niektóre proste opisy wizualizacji mogą być w miarę jasne,

ale gdy pojawiają się jakieś modlitwy czy bardziej teoretyczne rozważania, to zwykły Tybetańczyk nic z tego nie rozumie i tak samo musi iść po wyjaśnienia do Rinpoczego czy jakiegoś uczonego lamy. Tybetańczycy studiują teksty sylaba po sylabie. I potem, recytując, próbują sobie przypominać znaczenie słów i kontemplować je.

Często też jedno słowo ma kilka znaczeń, na różnych poziomach. Pewien tulku mówił kiedyś, że w niektórych tekstach spotyka się terminy, które mogą być rozumiane nawet i na sześciu poziomach: dosłownym, wewnętrznym, sekretnym i tak dalej. I bardzo wprawni lamowie potrafią w trakcie recytacji pamiętać o nich wszystkich i jednocześnie je kontemplować.

Ktoś mógłby powiedzieć, że kiedy Dharma przychodziła do Tybetu, to przecież tłumaczono sanskryckie teksty na tybetański. Tyle tylko, że robili to tacy wykształceni i urzeczywistnieni mistrzowie jak Marpa. Ich tłumaczenia były szalenie precyzyjne. Zwykle pracowali pod kierunkiem indyjskich nauczycieli, wypytując w razie potrzeby o znaczenie każdego z wyrazów. W przeciwieństwie do wielu zachodnich tłumaczy Marpa znał doskonale nie tylko języki, ale i głębokie, dharmiczne znaczenie przekładanego tekstu. I sam był urzeczywistniony.

I tak doszliśmy do **trzeciego** powodu, dla którego posługujemy się tybetańskimi słowami w czasie praktyki. Część tekstów, tych pochodzących od samego Buddy Siakjamuniego lub indyjskich panditów, to przekłady z sanskrytu, ale jak wspomniałem były tłumaczone przez urzeczywistnionych tłumaczy. Inne zostały ułożone przez takich oświeconych mistrzów tybetańskich, jak na przykład Karmapa. Żadna z tych modlitw nie została skomponowana za pomocą intelektualnych rozważań, nie jest wynikiem pojęciowego myślenia, splamionego oczekiwaniami i obawami. Te teksty powstały spontanicznie w urzeczywistnionych umysłach.

Milarepa nie siedział i nie myślał, że użyje takiego właśnie wyrażenia, bo jest precyzyjne, a inne sformułowanie może się komuś nie spodobać. On po prostu w chwilach inspiracji, wglądu czy wizji spontanicznie ujmował w słowa to, czego doświadczał. Tak więc każdy tradycyjny tekst Dharmy zawiera w sobie wielkie błogosławieństwo mowy oświeconego mistrza, który go ułożył.

Takie jest też znaczenie lungu, czytanego przekazu, który trzeba otrzymać, by w pełni efektywnie wykonywać daną praktykę. Urzeczywist-

niony autor najpierw przeczytał swój tekst komuś, kto przekazał to dalej i przekaz ten w nieprzerwany sposób dotarł aż do osoby, od której teraz otrzymujemy lung.

Zatem słowa każdego z tych świętych tekstów zawierają bezpośrednio błogosławieństwo mowy tego, kto je napisał. Wierzę, że kiedyś w przyszłości będziemy recytować te teksty w naszych zachodnich językach, ale musimy poczekać, aż pojawią się tłumacze o oświeconych właściwościach i będą potrafili oddać nie tylko sens słów, ale i ukryte w nich błogosławieństwo.

Czwarty powód jest następujący: po tym, jak wielki mistrz skomponował jakiś tekst, korzystały z niego całe pokolenia praktykujących, którzy nieraz sami stawali się wielkimi urzeczywistnionymi nauczycielami. Wszyscy używali dokładnie tych samych słów i w ten sposób stale gromadziły się w nich kolejne błogosławieństwa. Nawet w tej chwili w wielu miejscach na świecie, w różnych ośrodkach lamowie i wielu zwykłych praktykujących zasiada, czytając wspólnie tekst tej omawianej przez nas guru jogi. Jest to zbiorowy wysiłek, zbiorowa myśl, która wciąż się kumuluje.

Tak więc nadal istnieje sens recytowania tekstów po tybetańsku. Są po temu przynajmniej te cztery powody, które wymienia Kalu Rinpoche, i naprawdę trudno się zgodzić z którymkolwiek z nich.

Na koniec chciałbym zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt omawianej praktyki. Mówi się często, że jest to krótka forma medytacji. Jednak jest ona w pełni kompletna, zawiera w sobie wszystkie aspekty Dharmy, wszystkie aspekty ścieżki, słowem wszystko, co potrzebne do oświecenia.

Pamiętam, jak jeden z wielkich Rinpoczków wspominał, że osobiście zna ludzi, którzy w tym życiu nie stosowali żadnych innych praktyk, a dzięki wykonywaniu tej właśnie guru jogi urzeczywistnili mahamudrę. Dotyczy to jednak tych, którzy w poprzednim życiu skompletowali wiele zasług i wiele mądrości. Dzięki temu teraz mają wybitne zdolności i są w stanie, poświęcając się tylko tej prostej praktyce, urzeczywistnić to, co jest do urzeczywistnienia.

Rzeczywiście ta krótka guru joga zawiera w sobie całe nyndro i wszystkie inne praktyki, ale jest tak skondensowana, że przy naszym miernym nagromadzeniu zasług i mądrości, nie potrafimy tego

naprawdę wykorzystać. Dlatego musimy używać stopniowej ścieżki. Zobaczmy jednak, jak te wszystkie etapy są ujęte w jednej króciutkiej medytacji.

Mówiliśmy wcześniej, że do szybkich postępów na ścieżce niezbędne jest oddanie dla lamy i że nie da się go w pełni rozwinąć bez postawy wyrzeczenia. A więc powinniśmy porzucić wszystko, co jest do porzucenia. Tymczasem jesteśmy tak przywiązani do różnych światowych rzeczy. Dlatego na początku naszej buddyjskiej drogi szczególnie dużo uwagi poświęcamy czterem zwyczajnym praktykom wstępnym, czyli czterem rozmyślaniom.

Jak zapewne pamiętacie, ten element pojawił się na początku naszego tekstu guru jogi. Ale nam daleko jeszcze do postawy prawdziwego wyrzeczenia. Tak więc te cztery rozmyślenia, zwane „zwyczajnym nyndro” powinniśmy naprawdę starannie kontemplować, jeśli chcemy uzyskać jakieś efekty w dalszej praktyce.

Gdy ugruntujemy się w tych rozmyśleniach, próbujemy iść dalej. Następnym elementem guru jogi jest przyjęcie Schronienia, ale i tego nie potrafimy na razie zrobić w pełni szczerze, bowiem nie rozumiemy tak do końca właściwości Schronienia, nie rozwinęliśmy w sobie jeszcze należytego oddania. Więc znów koncentrujemy się tylko na tym wycinku: wyobrażamy sobie obiekty Schronienia, umieszczone przed nami na pięknym drzewie pośrodku jeziora o wspaniałych właściwościach. I powtarzamy wciąż formułę przyjmowania Schronienia, a fizycznie wykonujemy sto tysięcy pokłonów. Czyli kompletujemy pierwszą z czterech specjalnych praktyk wstępnych. Efektem tej praktyki powinno być pojawienie się w nas takiego oddania, że naprawdę całe swe życie zaczynamy ukierunkowywać jedynie na osiągnięcie oświecenia. Łączymy to z rozwijaniem bodhicitty – postawy bodhisattwy.

Dalej w tekście guru jogi przychodzi mantra OM SOBHAŁA ... i powinniśmy medytować, że wszystkie zjawiska są iluzoryczne, puste. Próbuje to robić, ale wcale tego nie urzeczywistniamy, bo ciągle Igniemy do zjawisk, jedno nam się podobają, a inne nie. Traktujemy świat jako realny, prawdziwy. Dlaczego tak się dzieje? Z powodu mnóstwa zaciemnień i negatywności, nagromadzonych w umyśle.

W związku z tym przechodzimy do kolejnej praktyki przygotowawczej i wyobrażamy sobie oczyszczającą moc wszystkich Buddów

w formie Dordże Sempa ponad naszą głową, recytujemy stusylabową mantrę, której znaczenie jest właśnie takie: „Żałuję wszystkich negatywności, Dordże Sempo i wszyscy Budowie, proszę, oczyśćcie to”. I wyobrażamy sobie, że opuszczają nas wszystkie splamienia i błędy. Jeśli naprawdę uda nam się je oczyścić w znaczącym stopniu, to medytacja na pustkę będzie o wiele łatwiejsza.

Następnie, żebyśmy mogli rozwinąć wszystkie pozytywne właściwości, konieczne jest nagromadzenie zasługi i mądrości. Więc w medytacji Karmapy wyobrażamy sobie, że w przestrzeni pojawia się nieograniczona chmura wspaniałych darów. Ale takie krótkie wyobrażenie sobie tych ofiar na pewno nie będzie doskonałe, a poza tym wciąż lgniemy do rzeczy materialnych, także tych, które ofiarowujemy. By popracować nad tym zagadnieniem, koncentrujemy się na jakiś czas na trzeciej części nyndro – ofiarowaniu mandali. Usypujemy kupki ryżu, myśląc, że to cały wszechświat, który ofiarowujemy wszystkim Buddom sto tysięcy razy. Dzięki tej praktyce rozwijamy w sobie pozytywne właściwości, gromadzimy zasługę, a także mądrość.

I wreszcie przychodzi faza medytacji na lamę. W czwartej części nyndro wygląda to podobnie, tylko modlitwy są dłuższe. Tamta guru joga jest bardziej rozbudowana. Oprócz rdzennego lamy wizualizujemy jeszcze innych nauczycieli i cały orszak. Ale w esencji te dwie medytacje są takie same. I gdyby ktoś naprawdę potrafił rozwinąć pełne, nieuwarunkowane, niewytworzone sztucznie, naturalne oddanie dla lamy i medytował, że otrzymuje w postaci światła błogosławieństwa ciała, mowy i umysłu guru, to ukończywszy tę praktykę nyndro, powinien osiągnąć urzeczywistnienie. Tekst IX Karmapy, *Ocean pewności*, gdy opisuje wstępne praktyki mahamudry, to mówiąc o oznakach powodzenia w ostatniej części nyndro, guru jodze, jako pełen efekt wymienia po prostu oświecenie.

Ale cóż, wiele osób kończy nyndro, a do oświecenia jakoś im ciągle daleko. W związku z tym na stopniowej ścieżce używamy dalszych specjalnych metod. Poważną przeszkodą w osiągnięciu urzeczywistnienia jest lgnięcie do naszego ciała, do pięciu skandh. Żeby je oczyścić, wizualizujemy siebie jako jidama. Mówiłem, że medytacja na białe światło płynące z czoła lamy przynosi taki sam efekt. Ale my nie potrafimy w pełni przyjąć tego błogosławieństwa i musimy sięgnąć po metodę, którą jest wizualizowanie siebie w formie bóstwa.

Później czerwone światło płynie z gardła lamy, ale ponieważ i na to błogosławieństwo nie potrafimy się w pełni otworzyć, to musimy stosować medytację na wewnętrzne kanały i wiatry w praktyce jidama. Efekt będzie ten sam.

Potem z serca lamy płynie niebieskie światło, przynosząc błogosławieństwo jego umysłu, doświadczenie nierozdzielności pustki i szczęśliwości. I znów nie potrafimy tego osiągnąć za pomocą tak prostej medytacji – potrzebujemy skomplikowanych metod, bo nasze umysły są skomplikowane. Zabieramy się za fazę spełniającą, tummo, medytujemy na doświadczenie szczęśliwości i pustki.

I wreszcie trzy światła płyną naraz, oczyszczając najsubtelniejsze zaciemnienia nawykowych skłonności, co przynosi urzeczywistnienie pełnego stanu Buddy, czyli wszystkich trzech kai nierozdzielnych. Ponieważ nie potrafimy się otworzyć dla tych trzech światel, potrzebujemy specjalnych metod mahamudry. Na praktykę mahamudry składa się szine i lhaktong; nie ma w niej niczego, co nie kryłoby się w tych dwóch pojęciach. Szine to uspokojenie umysłu, będące przygotowaniem do uzyskania wglądu w naturę umysłu. Wgląd to po tybetańsku lhaktong. Musimy sięgnąć po techniki mahamudry, żeby uzyskać pełnię wszystkich trzech kai.

Widzimy zatem, że gdybyśmy byli trochę zdolniejsi, to ta jedna krótka medytacja doprowadziłaby nas do końcowego efektu. Nie musieliśmybyśmy pocić się na desce do pokłonów i używać wszystkich tych stopniowych metod. Niemniej historia buddyzmu dowodzi, że w ciągu dwóch i pół tysiąca lat bardzo nieliczne jednostki potrafiły osiągnąć urzeczywistnienie tak od razu, a jeśli już tak się działo, to tylko dlatego, że ciężko na to pracowały w poprzednich żywotach, oczyszczając wiele negatywnej karmy i gromadząc zasługę. My nie jesteśmy w tak dobrej sytuacji i dlatego potrzebujemy stopniowej ścieżki. Ale wykonując taką medytację, dobrze jest mieć świadomość, że zawiera ona wszystko, co potrzebne do oświecenia.

Dotyczy to nie tylko tej praktyki. Tak naprawdę każda medytacja wadżrajany, wykonywana sumiennie i z oddaniem, jest w stanie doprowadzić nas do urzeczywistnienia. Bardzo wiele osób popełnia wielki błąd, nie doceniając medytacji, którą w danej chwili wykonują. Ciągłe

wybiegają myślami w przyszłość. Chcą jak najszybciej zaliczyć każdą kolejną praktykę przygotowawczą, wyrecytować te sto tysięcy mantr i zacząć następną, bo ta będzie na pewno ciekawsza. Starają się jak najprędzej skompletować nyndro i zacząć praktykę jidama, bo „to będzie dopiero ta prawdziwa medytacja”. Ale w trakcie praktyki jidama też pojawia się pośpiech, bo przecież czekają na nas tak fascynujące praktyki, jak sześć jog Naropy. „To będzie wreszcie ta prawdziwa Dharma”. Jakiś czas siedzimy nad tym i siedzimy i nic, więc dochodzimy do wniosku, że może ta praktyka nie jest dla nas najlepsza i lepiej będzie wziąć się za dzogcien. I na tym polega istotna przeszkoda w praktyce bardzo, bardzo wielu osób. Ciągłe wyglądamy w przyszłość, przed siebie, nie doceniając tego, co właśnie robimy. Z powodu takiego nastawienia nie potrafimy wyciągnąć esencji z danej medytacji ani otrzymać błogosławieństw.

Dowolna praktyka, czy to wykonywanie pokłonów czy medytacja na Dordze Sempa, czy jakaś inna – każda z nich zawiera wszystko, co jest potrzebne do osiągnięcia oświecenia. Także ta krótka medytacja guru jogi. Ale jednym z warunków urzeczywistnienia danej praktyki jest jej docenianie. Dlatego też mówię tyle o tej medytacji i staram się pokazać, jak wiele ona w sobie zawiera, żebyśmy mogli dostrzec jej bogactwo. W naukach dzogcien jest powiedziane, że kiedy ktoś dostaje nauki wprowadzające w doświadczenie natury umysłu, to jest to pierwszy krok ku oświeceniu. Inny natomiast punkt mówi, że jeśli ktokolwiek szuka jeszcze dalszych nauk, wyższych niż te, które otrzymał, ten nigdy nie urzeczywistni dzogcien.

Tak samo jest z mahamudrą czy innymi naukami. Są tacy, którzy wciąż i wciąż są nieusatysfakcjonowani i stale szukają dalszych, w ich mniemaniu coraz to głębszych nauk, nie dostrzegając wartości tego, co już mają. Takie podejście porównuje się do zachowania człowieka, który chodzi po całej okolicy, szukając swego słonia, gdy tymczasem zwierzę stoi od dawna w zagrodzie. Dysponujemy wszystkim, co potrzebne do oświecenia: mamy w sobie wrodzoną naturę Buddy i otrzymaliśmy – w postaci tej lub innej praktyki – metody jej urzeczywistnienia. Mamy to właśnie tu i teraz. I jeśli nie potrafimy tego docenić, tylko wciąż wyglądamy gdzieś dalej, szukając oświecenia, to nigdy go nie znajdziemy.

