

Jarosław Kotas

Guru Joga z Tapihritsą

Nurt SVD 45/1 (129), 145-189

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Guru Joga z Tapihritsą

Jarosław Kotas

Absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Jagiellońskiego. Na tymże Uniwersytecie uzyskał tytuł naukowy doktora w dziedzinie prawa międzynarodowego publicznego. Obecnie mieszka we Wrocławiu i pracuje na Uniwersytecie Wrocławskim i w Dolnośląskiej Szkole Wyższej. Jego zainteresowania skoncentrowane są wokół zagadnień azjatyckich oraz badań nad buddyzmem tybetańskim. Szczególną uwagę poświęca przedbuddyjskiej tradycji Tybetu o nazwie Yungdrung Bon, która także jest odmianą buddyzmu, tyle że jej założycielem jest Budda Tonpa Szenrab. Opublikował na ten temat kilka artykułów oraz poświęca temu liczne wykłady. W latach 2005, 2006 i 2008 odbył wyprawy badawcze w region indyjskich Zachodnich Himalajów, które należały dawniej do nieistniejącego już Królestwa Szang-Szung będącego kolebką tradycji Bon. Pracuje nad monografią podsumowującą te badania.

I. Wprowadzenie do tekstu:

John Myrdhin Reynolds, *The Oral Tradition From Zhang-Zhung. An Introduction to the Bonpo Dzogchen Teachings of the Oral Tradition From Zhang-Zhung Known as the Zhang-zhung snyan-rgyud*, Vajra Publications, Tamel, Kathmandu 2005 [Appendix One, The Guru Yoga for Tapihritsa, s. 217-251].

Praktykowanie buddyzmu nie opiera się tylko na wierze, której znaczenie wyjaśniają święte pisma tej religii. Dlatego też ktoś, kto podąża buddyjską ścieżką określany być winien mianem „praktykującego”, a nie tylko „wyznawcy”. Oprócz bowiem charakteryzującego każdą religijną osobę oddania i zaufania, by rozwijać się na buddyjskiej ścieżce, niezbędne jest doświadczenie. Obejmuje ono zupełnie prozaiczne akty życia, ale też – a może przede wszystkim – stany umysłu, które pojawiają się podczas medytacji.

Znaną we wszystkich szkołach buddyzmu triadą jest układ typu: Pogląd-Medytacja-Zachowanie. Pogląd jawi się jako niezbędny po to, by wiedzieć w jakim celu się praktykuje oraz by znaleźć intelektualną podporę wolicjonalną dla praktyki. Niemniej sam pogląd jako taki jest niczym więcej niż koncepcją. Można zatrzymać się na tym etapie prowadząc intelektualny dyskurs na temat buddyzmu, ale postawa taka nie prowadzi ani do osiągnięcia na poziomie ducha, ani do znaczącej zmiany w postrzeganiu świata. Buddyzm podchodzi do koncepcji jako do iluzorycznych wytworów zwykłej, myślącej i czującej świadomości.

Po to, by doświadczyć niedualnych stanów umysłu należy podjąć trud praktyki, czyli innymi słowy trzeba medytować. Modlitwa nie jest wystarczającą formą medytacji, chociaż jest czymś niezbędnym dla utrzymania kontaktu z bóstwem medytacyjnym oraz dla pogłębiania oddania i zaufania. Przykładem takiej modlitwy jest przetłumaczona w tekście Inwokacja do Tapihritsy. Jeden z jej fragmentów brzmi: „Kiedy doświadczenia i zrozumienie zamanifestują się na Ścieżce, wtedy tak Samsara, jak i Nirwana zostają wyzwolone w Naturze Umysłu (nyam tog ngon-gyur khor de sem su drol)”. Na początku tego ustępu użyto słowa „nyam” oznaczającego doświadczenie. Ono właśnie ma być bezpośrednim owocem medytacji i ono tym samym wyposaża praktykującego w pewną szczególnego rodzaju wiedzę, którą określić można mianem buddyjskiej mądrości rozumianej jako wgląd (jeszie). Dla uwypuklenia odmiennego stanu, w jakim znajduje się medytujący umysł, buddyści pośród 6 stanów przejściowych w naszej cyklicznej egzystencji, tzw. Bar-do, wyróżniają także bar-do medytacji¹.

Medytacja, by była skuteczna, musi być wykonywana regularnie. Dzieje się tak między innymi dlatego, że doświadczenie, o którym tutaj mówimy jest stanem bardzo ulotnym i z łatwością zaciemnianym przez napływ dyskursywnych myśli i podleganie różnorodnym emocjom. Nie spędzamy więc naszego życia z raz uzyskanym doświadczeniem, ale na ogół całkowicie o nim zapominamy dając się każdego dnia porywać wydarzeniom codzienności. To dlatego praktykujący buddyści udają się czasem na odosobnienie, w którym nie chodzi o umartwienie się faktem pozostawania w stanie samotności. Celem jest pozytywna izolacja, jakby zaimpregnowanie własnego umysłu przeciwko przyczynom wywołującym jego dyskursywne stany. Inną

¹ Pozostałe pięć to: naturalne bar-do tego życia, bar-do snu, bolesne bar-do umierania, świetliste bar-do dharmaty i karmiczne bar-do stawiania się. Czytelnika szczególnie zainteresowanego tym tematem odsyłam do książki: Dzog-czen Ponlop, *Umysł poza śmiercią*, Kraków 2009.

jest rzeczą, że umysł nawet owych przyczyn pochodzących od innych pozbawiony, bardzo szybko wytworzy różnorakie wewnętrzne wątpliwości i rozterki, z którymi mierzenie się staje się częścią praktyki. Odosobnienie jest skrajną formą praktyki, ale istnieje też bardzo skuteczna forma codzienna, którą nazywamy „uważnością”.

I taki powinien być trzeci człon wymienionej wyżej triady, to znaczy życie w sposób uważny, rozumiane jako zdolność do przejawiania zebranych w medytacji doświadczeń w normalnym życiu. Uważność nie polega na ciągłej samokontroli i wmawianiu sobie, że moje osobnicze przeżycie jest iluzorycznym stanem. Takie zachowanie prowadzić może co najwyżej do stanów poważnego rozchwiania psychiki. Uważność ma funkcjonować na podobieństwo chrześcijańskiej zdolności dostrzegania boskiej ingerencji we wszystkim, co się wydarza, z tą jednakże różnicą, że w tym wypadku zadaniem praktykującego jest subtelne rozpoznawanie iluzji w zdarzeniach, stanach psychicznych oraz rozpoznawanie własnego lgnięcia do tego, co na zewnątrz, i do tego, co wewnątrz. Każde bowiem utożsamienie się z zastaną sytuacją jest zauważeniem tylko jednego, skonkretyzowanego jej wymiaru. Wymiar ten jest jak najbardziej realny i w tym sensie pozbawiony jest iluzji, ale praktykujący utrzymywać musi zbudowaną na doświadczeniu wiedzę, że to, co widzi, i to, czego doświadcza – jest przejawem Natury Umysłu, ale samą Naturą Umysłu nie jest. Ćwiczenie się w takim postrzeganiu rozluźnia związek ze światem i tym samym redukuje cierpienie oraz pogłębia dobroć i współczucie praktykującego, uwalnia go bowiem od silnej wiary w realność ego. Ten trzeci człon triady jest oczywiście najtrudniejszym do zintegrowania elementem. Pogląd można sobie przyswoić i wyszlifować. W medytacji można zastosować odpowiednią przekazaną przez lamę metodę i po wielokrotnym powtarzaniu praktyki i modlitwy, dzięki której płyną błogosławieństwa, można czegoś doświadczyć. Potem jednak trzeba mierzyć się z nawykowymi tendencjami, którymi przepełnione jest nasze życie, a związek z błędnym postrzeganiem budowaliśmy od czasów niepamiętnych jako istoty błądzące w samsarze od zawsze. Samsara bowiem, podobnie jak umysł, nie ma żadnego punktu początkowego, a umysł jest niezrodzony i dlatego krążył w kole cyklicznej egzystencji od zawsze. Owo koło egzystencji jest niczym więcej, jak jego stanem i w tym sensie każda istota wytwarza swoją „prywatną” wersję samsary. Wyjściem z tego zakłętą kręgu ciągłych błędów prowadzących do cierpienia jest osiągnięcie pełnej realizacji Natury Umysłu, które potocznie nazywamy Oświeceniem.



Thangka tybetańska przedstawia przyjęte w tradycji Bon wyobrażenie Tapihritsy. Bóstwo to jest głównym *yidamem* (bóstwem medytacyjnym) dla praktykujących Dzogczen z linii Zhang Zhung Nyan Gyud. Wizerunek ten stworzony został przez nieznanego artystę. Ciało Tapihritsy unosi się w przestrzeni na podobieństwo jego zmanifestowania się Gyerpungpie. Brak ozdób wyraża Dharmakaję, czyli całkowicie pustą Naturę Umysłu. Niemniej – ze względu na to, że się zmanifestował – Tapihritsa jest również Tulku, a więc Nirmanakają. Otaczające go pasma światła w kolorach tęczy symbolizują pięć czystych światel, z których na coraz głębszych poziomach umysłu powstają budujące nasz fizyczny świat elementy. Kolor biały oznacza element przestrzeni, zielony – powietrza, czerwony – ognia, niebieski – wody i żółty – ziemi.

Przetłumaczony poniżej tekst opisuje jedną z praktyk występujących w tradycji Jungdrung Bon. Jest to tradycja buddyjska poprzedzająca buddyzm indyjski, nie wspominając oczywiście o buddyzmie tybetańskim, który swe źródła posiada też w Indiach. Według doktryny Bonu, założyciel tej religii Budda Tonpa Szenrab przyszedł na świat w czystej krainie Omlolungring i miało mieć to miejsce 18 tys. lat temu. Nauki tego Buddy rozkwiły w Królestwie Szang-Szung, którego autentyczność jeszcze do połowy XX wieku była w nauce podważana, a są i do dzisiaj tacy, którzy to czynią. Wspomniane królestwo upadło ostatecznie przypuszczalnie w VII wieku n.e., ale nauki Bonu dzięki wspomnianemu w przetłumaczonym tekście Gyerpungpowi Nangzher Lodpo przetrwały. Zaliczamy je współcześnie do tak zwanego starego buddyzmu wspólnie z najstarszą sektą buddyzmu tybetańskiego Nyingma. Nowy buddyzm na tybetańskich terenach zaczął się pojawiać dopiero w II połowie X wieku wraz z powstaniem i rozwojem nieistniejącej współcześnie sekty Kadampa.

Jedną z cech charakterystycznych tych starych szkół jest zachowanie w składzie nauk, którymi dysponują, linii przekazu i praktyk Wielkiej Doskonałości, czyli Dzogczen. Stosowanie praktyk Dzogczen prowadzi adepta najprostszą z możliwych dróg ku wewnętrznemu zintegrowaniu Natury Umysłu. W warstwie intelektualnej Dzogczen wydaje się być czymś bardzo prostym. Według tych nauk wszystko, co nas otacza i co nam się przydarza oraz nasze myśli, wrażenia, stany emocjonalne i wszystko, co jest możliwe do wyobrażenia, jest czyste i w pełni wyzwolone oraz nieoddzielne od Natury Umysłu, podobnie jak morska fala, choć w zewnętrznym obrazie jest jakimś zdarzeniem, w istocie jednak jest morską wodą. To nasza percepcja tych czystych przejawień powoduje, że Igniemy do nich wywołując w ten sposób kolejne przyczyny karmiczne pogrążające nas coraz głębiej w samsarze. Natura Umysłu jest zaś jak lustro, które odbija każdy obraz nie różniując i w taki sam sposób ukazując postać piękną czy postać brzydką. Dla samego lustra owe odbicia nie mają znaczenia. Piękno ukazane w lustrze w żaden sposób nie polepsza jego jakości, a brzydota niczego mu nie ujmuje. Zadaniem praktykującego jest więc po prostu spoczęcie w Naturze Umysłu bez wprowadzania jakichkolwiek rozróżnień czy też modyfikacji do tego doświadczenia. Kiedy to się wreszcie na skutek wytrwałej praktyki powiedzie, wówczas zadaniem jest integracja tego doświadczenia z codziennością, z całą mnogością rzeczywistych doświadczeń. Życie w ten sposób staje się aktem w pełni wyzwolonym od jakiegokolwiek lęku czy obaw, a współzucie manifestuje się w działaniach takiej osoby spontanicznie. Umysł nieustannie przebywa w pełni

wiedzy pozbawionej złudzeń i nie jest to wiedza intelektualna. Tantra naucza ścieżki przekształcenia rzeczy negatywnych w pozytywne, nie wypierając jednakże owych negatywnych elementów, a raczej dostrzegając zawarty w nich potencjał Oświecenia. Aby stosować metody tantry trzeba dokonywać skomplikowanych wizualizacji, zachowywać ślubowania oraz składać ofiary. Dzogczen natomiast poprzez spoczywanie w Stanie Naturalnym wyzwala wszystko spontanicznie. Z tego też powodu osiągnięcie stanu buddy będące rezultatem praktykowania Dzogczen nazywamy samowyzwoleniem.

Nauki Dzogczen są bardzo rzadkie i współcześnie żyje niewiele wykwalifikowanych lamów zdolnych do ich przekazywania. Według Tybetańczyków tylko ludzie o wyjątkowo pozytywnej karmie mają okazję do otrzymania nauk i przekazu lub inicjacji Dzogczen. Pomimo jednak intelektualnej prostoty samych nauk, ich praktykowanie nie jest sprawą łatwą. Medytacja owszem prowadzi do sedna, ale w umyśle istnieje wiele zaciemnień, które muszą być nieustannie oczyszczane. Czasem Dzogczen porównuje się do mleka lwicy, które po to by zachowało swe wyjątkowe właściwości wlane być musi do czystego naczynia. Tym naczyniem jest umysł praktykującego, który jeśli jest zanieczyszczony negatywnościami, nie będzie w stanie podołać wymaganiom Dzogczen, a co więcej, praktykowanie tych nauk może go pograżyć w czarniejszych jeszcze mrokach iluzji niż te, w których tkwił dotąd.

Najlepszym sposobem stopniowego oczyszczania umysłu jest praktykowanie praktyk wstępnych. Przykładem ich jest właśnie praktykowanie Guru Jogi. Stosując opisaną w tekście metodę, poprzez Guru Jogę adept jednoczy się z oświeconymi właściwościami bóstwa symbolizującego jego Mistra w realnym świecie. W realnym świecie istnieje bowiem Mistrz, który może być tak samo pod różnymi względami niedoskonały, jak inne istoty ludzkie. Mistrz jednakże jest częścią iluzji, ale iluzji niezbędnej do tego, by praktykować. Tekst Guru Jogi oraz Inwokacja pomagają zrozumieć wewnętrzne doświadczenie, które pojawić się może za sprawą medytacji, od bóstwa natomiast płynie pełnia błogosławieństw zawierająca pozarozumową wiedzę. Coś bardzo osobistego, czym nie sposób podzielić się z kimkolwiek. Nazwałbym to coś wewnętrznym doświadczeniem mistycznym pozbawionym zadęcia i fajerwerków.

Sam Tapihritsa jest naczelnym bóstwem medytacyjnym w linii przekazu ustnego Zhang-Zhung Nyan Gyud (szang szung nin dziu). Był on 24. Mistrzem tego przekazu, a każdy z nich osiągnął pełne Oświecenie, Gyerpungpa natomiast, któremu Tapihritsa się zmanifestował był

pierwszym joginem, który spisał krótkie upadesze przekazujące pełne mocy wskazówki dla praktykujących. Nazywamy je przekazem doświadczenia Mistrzów Zhang-Zhung Nyan Gyud i jest on nieprzerwany oraz pochodzi od samego Buddy Kuntu Zangpo, czyli od Dharmakaji określanej w pismach bonpów jako Ciało Bonu – Bon-ku.

Wyrażam przekonanie, że zaproponowany Czytelnikowi tekst jest bardzo interesujący oraz przydatny dla wszystkich tych, którzy zastanawiają się nad naturą naszego świata oraz istotą człowieczeństwa.

II. Tłumaczenie

Zgodnie z tradycją Bon, Tapihritsa był zwykłą istotą ludzką i pochodził z Zhang-Zhung (Szang-Szung) w Tybecie Północnym, ale na drodze uprawianej z wielkim oddaniem praktyki Dzogczen, zarówno stanu kontemplacji, czyli Trekchod, jak i wizji Czystego Światła, czyli Thogalu, osiągnął on realizację i pełne Oświecenie. Tapihritsa uważany jest za najważniejszego Mistrza w linii przekazu Zhang-zhung Nyan-gyud². Był on dwudziestym piątym Mistrzem w linii przekazu, która wyszła od Tonpy.

Shenraba i Sangwa Dupy, a potem dotarła do boskiego praktykującego Shena Yongsu Dakpa i w końcu w VII wieku n.e. do nauczyciela Tapihritsy Tsepung Dawa Gyaltsena. Wszyscy ci 24 Mistrzowie zostali Jalupami osiągnąjąc Świetliste Tęczowe Ciało³. Po 9 latach

² Krótka notka hagiograficzna dotycząca Tapihritsy znajduje się w wydanym w New Delhi zbiorze: Lokesh Chandra, *History and Doctrine of Bon-po Nispanna-Yoga*, International Academy of Indian Culture, Introduction in English Sata-Pitaka, series *Indo-Asian Literatures*, v. 73, New Delhi 1968. Tekst, o którym tutaj mowa zatytułowany jest *brGyud-pa`i bla-ma`i rnam-thar*, „Hagiografie Mistrzów Linii” ułożone przez Patona Tangyala (sPa-ston bsTan-rgyal).

³ *Ja`-lus-pa*. Tęczowe Ciało (*ja`lus*) jest ostatecznym rezultatem praktyk Thodgalu (thod-rgal) i polega na rozpuszczeniu w momencie śmierci elementów tworzących materialne ciało z powrotem do poziomu czystej energii w formie przejrzystych światła w kolorach tęczy. Fenomen ten oznacza, iż strumień świadomości praktykującego zrealizował Dharmakaję. Osiągnięcie Tęczowego Ciała umożliwia ponowne pojawienie się po śmierci w formie Ciała Światła (od *lus*), czego celem jest nauczanie Dharmy uczniów, z którymi istnieje ścisłe duchowe powiązanie karmiczne. Umiejętność taka w systemie sutr nazywana jest Rupakają lub Ciałem Formy. Tęczowe Ciało realizowane jest na drodze praktyki Dzogczen zwanej Thodgal i nie powinno się tego fenomenowi mylić z czystym ciałem iluzorycznym (*sgyu-lus dag-pa*) realizowanym poprzez przekształcenie tantryczne lub Dzogrim. Czasem używa się w stosunku do niego nazwy „Tęczowe Ciało”. Takie czyste lub nieczyste iluzoryczne ciało powstaje za sprawą przyczyny oraz pracy umysłu, natomiast Tęczowe Ciało Thodgalu

praktyki odbywanej w jaskini położonej w górach Tybetu Północnego, osiągnął on Oświecenie i wyzwolił się z samsary, czego objawem była realizacja Tęczowego Ciała Wielkiego Przejścia⁴ bez pozostawienia po sobie żadnych materialnych śladów fizycznego ciała.

Jasnowidzące moce Tapihritsy pozwoliły mu dostrzec tantryka i mahasiddhę Gyarpunga Nangzher Lodpo jako odpowiednie naczynie dla otrzymania przekazów nauk Dzogczen⁵. Musiał on jednak wpierv zostać poddany próbie mającej za zadanie ujarzmienie jego dumy intelektualnej i arogancji emocjonalnej. By tak się stało, po osiągnięciu Oświecenia, Tapihritsa pojawił się ponownie, niejako zmartwychwstały i przemieniony w Ciało Światła i pod postacią wyjątkowo dobrze rozwiniętego chłopca, który zatrudnił się jako służący u bogatego nomada z Zhang-Zhung. Nic go do tego nie przymuszało, ale potrzebował on znaleźć zręczne środki dla wyrazu jego wielkiego współczucia, po to, by potrząsnąć Gyerpungpą i otworzyć go na nauki Dzogczen. Po odpowiednim przygotowaniu strumienia świadomości swojego ucznia Tapihritsa porzucił przebranie biednego chłopca-sieroty i pojawił się w przestrzeni nieba w dostojnej i podniosłej formie gotów do kontynuacji procesu przekazu nauk.

Według Lopona Tenzina Namdaka Rinpocze, Tapihritsa jako reprezentant realizacji Wielkiego Transferu zaczął być traktowany w tradycji Zhanh-Zhung jako archetyp mahaguru zawierającego w swojej widzialnej formie wszystkich mistrzów wszystkich linii przekazu nauk Dzogczen. Tapihritsa zmanifestował się widzialnie Gyerpungpie w świetlistej formie Nirmanakaji, jak się powiada, jako 16-letni transparentny i promienny młodzieniec koloru białego, czysty jak kryształ, nagi i pozbawiony ozdób. Siedział on pośrodku tęczowej sfery światła

pojawia się bezwysiłkowo i spontanicznie, poza prawem przyczyny i skutku bezpośrednio z Natury Umysłu jako owoc Oświecenia.

⁴ *Pho-ba chen-po'i 'od lus*. By proces powstawania Tęczowego Ciała mógł się rozpocząć, praktykujący musi wejść w fazę umierania, aczkolwiek nie dotyczy go wtedy następujące po sobie doświadczenia etapów Bar-do; w przypadku Wielkiego Transferu natomiast, jednostka rozpuszcza swe ciało bezpośrednio w pustej przestrzeni i potrzeba wchodzenia w fazy procesu umierania wtedy nie pojawia się. W obydwu jednakże przypadkach, zanikanie fizycznego ciała jest wskazówką realizacji Dharmakaji i możliwości ponownego zmanifestowania się jako Rupakaja w formie Ciała Światła ('od-lus) w celu nauczania Dharmy i prowadzenia innych istot ku wyzwoleniu.

⁵ Na temat życia Gyerpungpy zwanego *Gyer-spungs chen-po sNang-bzher lod-po* zob. D. Snellgrove, H. Richardson, *Tybet. Żarys historii kultury*, Warszawa 1978. [oryg. wydano jako *A Cultural History of Tibet*, Geo Weidenfeld & Nicolson, London 1968] – przyp. tłum.

zawieszanej na środku nieba. Świadoma obecność Tapihritsy jako tego, który już osiągnął Oświecenie zanim doszło do tej manifestacji Nirmanakaji, przebywała w istocie poza zwykłym czasem i historią oraz linearną, przyczynową sekwencją ludzkich zdarzeń, a także poza ograniczonymi wymiarami przestrzeni tego świata postrzeganego zwykłym ludzkim rozumieniem. Co więcej, posiadał on teraz zdolność pojawiania się i dowolnej manifestacji w dowolnym czasie i formie jako Ciało Światła, po to by nauczać i przekazywać wiedzę Dzogczen nadającym się do tego uczniom. Powiada się, że wciąż posiada tę moc pomimo degeneracji naszych czasów, ale jego pojawienie się lub hierofania zależą od oddania, zdolności i czystej wizji praktykującego. Pomimo zdolności Tapihritsy do przybrania w świecie ludzkiej wizji karmicznej dowolnej formy, to pojawił się on jako istota ludzka by móc komunikować się z ludźmi.

Co więcej, reprezentuje on archetypiczną formę wiecznej młodości i mądrego dziecka światła (od kyi khye`u-chung), które przekazało nauki Dzogczen Gyerpungpie. Dla tego właśnie powodu praktykujący tradycję Zhang-zhung Nyan-gyud podczas wykonywania praktyki Guru Jogi wizualizują w przestrzeni przed sobą Tapihritsę dokładnie w tej samej młodzieńczej formie zawieszanej na niebie. W ten sposób modlą się do niego o otrzymanie błogosławieństwa jego wiedzy i inspirację przepełnieni żywym i intensywnym oddaniem (byin labs). Z punktu widzenia ikonografii ta forma Tapihritsy przypomina Pierwotnego Buddę Kuntu Zangpo, z którym zresztą ostatecznie na poziomie Dharmakaji jest on identyczny i stąd nawet nazywa się go Kunzang Tapihritsa. Jego manifestacje okazane Gyerpungpie, które klasyfikować można jako hierofanie lub objawienia, są jednakże Nirmanakaja. Dlatego jest on nazywany po prostu „Nirmanakaja” (sprul-sku).

Aż od Pierwotnego Buddy Kuntu Zangpo do czasów Tapihritsy w VII wieku n.e. nauki Dzogczen były przekazywane jako Upadesze lub tajemne ustne instrukcje (man-ngag) tylko jednemu wybranemu uczniowi (gcig gyud). W ten sposób nauki te utrzymywane były w nadzwyczajnym sekrecie. Powiada się jednakże, że dzięki wiedzy o przyszłości, jaką posiadał Tapihritsa, wiedział on o prześladowaniach Bonpów mających się zdarzyć w następnym wieku. Z tego też powodu zezwolił Gyerpungpie na spisanie tych nauk w języku Zhang-Zhung, przy użyciu skryptu *sMar-yig*. Dzięki temu wywodzące się z Zhang-Zhung nauki Dzogczen nie zostały przez ludzkość utracone i trwają one nawet w tej współczesnej zdegenerowanej epoce, w której bardzo ograniczonym stało się rozumienie duchowości i nikła jest zdolność do zapamiętywania. Co więcej, Tapihritsa zezwolił na przekazywanie tych nauk więcej niż jednemu uczniowi. I w ten sposób, w prawdzi-

wym tego słowa znaczeniu, dzięki Tapihritsie i Gyerpungpie nauki Dzogczen wkroczyły w ludzką historię. Dlatego też, zgodnie z tym jak wyjaśnia Lopon, wizualizuje się Tapihritsę podczas Guru Jogi nie tylko z powodu dokonania przez niego Wielkiego Przejścia, ale także z powodu jego wielkiej dobroci i łaskawości wyrażonych poprzez przekazanie nauk swojemu uczniowi, a potem pozwoleniu na ich spisanie.

Powszechny w tradycji Zhang-Zhung Nyan Gyud sposób wykonywania Guru Jogi (bla-ma`i rnal-`byor) polega na tym, że praktykujący wizualizuje Tapihritsę na niebie na przeciw siebie, dokładnie tak jak Mistrz objawił się Gyerpungpie, kiedy przekazywał mu nauki Dzogczen oraz doświadczenia medytacyjne wcześniejszych Mistrzów linii. Za pośrednictwem tego sposobu wizualizacji praktykujący kreuje zarówno świętą przestrzeń, jak i czas odtwarzając archetypiczną sytuację poproszenia o nauki i otrzymania ich od swojego oświeconego Mistrza przez Gyerpungpę. Nie ma wątpliwości co do tego, według Lopona, że każdy dzierżawca linii Zhang-Zhung Nyan Gyud musi praktykować Guru Jogę z Tapihritsą. W tradycji Dzogczen Guru Joga uchodzi za najważniejszą część praktyk wstępnych. Świetlista postać Guru będąca archetypem mądrego dziecka lub wiecznej młodości, pojawiająca się ponad i przed nami na niebie, ucieleśnia i zawiera w sobie esencję nauk wszystkich mistrzów Dzogczen. Przyjmuje się tutaj zasadę integracji i zjednoczenia (rnal-`byor, skt. Yoga) z esencją Natury Umysłu wszystkich mistrzów tej linii (bla-ma, skt. Guru).

Zadaniem Guru jest obdarzenie błogosławieństwami (byin-brlabs) reprezentującymi rodzaj duchowej energii inspiracji. Energia ta, w ostatecznym sensie, spontanicznie wypływa z niewyczerpanego blasku oświeconej świadomości i z istoty samego Pierwotnego Buddy. Została ona przekazana za pośrednictwem linii zrealizowanych adeptów lub mahasiddhów aż do czyjegós osobistego mistrza. Przypomina to sposób przekazywania prądu elektrycznego do rozsianych po całym kraju miast z umieszczonych wysoko w górach generatorów będących pierwotnym jego źródłem. Mistrz komunikuje tę duchową energię praktykującemu. Staje się ona katalizatorem przebudzenia, otwarcia i dojrzewania potencjału duchowego zawartego w indywidualnym strumieniu świadomości (rgyud smin). Tym sposobem podczas każdej sesji wykonywania Guru Jogi moc inspiracji dociera do najgłębszych pokładów istoty praktykującego.

Praktykowanie Guru Jogi. Postawa oddania

Jak należy wykonywać tę praktykę? Pierwszą rzeczą jest wytworzenie postawy intensywnego zaufania i gorącego oddania dla

Guru i jego nauk, najlepiej w otoczeniu spokojnego miejsca, w którym nikt nie przeszkadza praktykującemu. Należy odczuwać rzeczywistość obecność Tapihritsy, który jest tożsamy z rdzennym lamą praktykującego (Tselej Lama – rtsa-ba'i bla-ma). Lamą tym jest mistrz, z którym praktykujący posiada bliskie związki karmiczne pochodzące z wielu przeszłych żywotów i który w tym obecnym życiu udziela mu najważniejszych wyjaśnień i przekazów mocy (dbang khrid) i ukazuje mu bezpośrednio jego własny Umysł (rig-pa ngo-sprod). Modląc się z wielkim zaufaniem i gorącym oddaniem, praktykujący prosi o pomoc i przewodnictwo podczas podążania krótką i szybką siecią do Oświecenia, jaką jest Dzogczen. Podczas recytacji inwokacji należy odczuwać wiarę, szacunek i bliskość własnego umysłu z wizualizowaną postacią Tapihritsy. Jest on naprawdę obecny w przestrzeni nieba wprost przed praktykującym. Serce praktykującego otwiera się całkowicie na tę obecność. Błogosławieństwa płynące od Tapihritsy są jak promienie słońca, które w nierozróżniający sposób ogarniają swym blaskiem wszystkie obiekty. By jednak móc doświadczyć błogości ciepłych słonecznych promieni, należy wcześniej opuścić głęboką i chłodną ciemność własnej jaskini uosabiającą ograniczoność samolubnej egzystencji i świadomość opartą na poczuciu ego. Opartej na całkowitym oddaniu, otwartości i poddaniu (mos-gus) postawy wobec Guru podczas tej praktyki nie da się nawet opisać. Dzieje się tak, iż u podstaw praktyki Guru Jogi leży raczej emocjonalna intensywność niż intelektualne rozumienie – i intensywność ta rozpala i urzeczywistnia tę praktykę, czyniąc jej realizację czymś efektywnym, konkretnym i pełnym życia. Nie polega ona tylko na pustym ćwiczeniu intelektualnym, ale na zawiązaniu rzeczywistej, intymnej relacji personalnej. Jak ujął to Mistrz Jigmed Lingpa, Guru Joga jest skuteczna tylko wtedy, gdy przez skórę przenikają ciarki i włosy stają dęba na głowie.

5-punktowa pozycja medytacyjna

Praktykujący powinien przyjąć 5-punktową pozycję medytacyjną umożliwiającą połączenie subtelnych kanałów co zapewnia Pranie, czy też życiodajnym wiatrom energii psychicznej (rlung, skt. Vayu) swobodne i harmonijne krążenie po całym ciele, zapobiegając w ten sposób tendencji do powstawania przeszkadzających myśli⁶. Dzięki

⁶ Życiodajne wiatry, czy też psychiczne energie, porównać można do koni, na grzbietach których, niczym jeźdźcy, podróżują myśli i procesy mentalne, co umożliwia umysłowi wchodzenie w relacje zarówno z ciałem fizycznym, jak i materialnym otoczeniem. Na podstawowych 5 życiodajnych wiatrów składa-

temu łatwiej powstrzymywać i kontrolować umysł. Pozycja ta reprezentująca zasadniczy punkt ciała (lus gnad), wygląda następująco:

1. Usiąść należy ze skrzyżowanymi nogami, co reguluje i kontroluje poruszanie się wiatrów w dolnej części ciała, a w szczególności Apana-vayu (thrul-sel), wiatru poruszającego się w dół i związanego z utrzymywaniem procesów trawiennych oraz z usuwaniem z ciała odpadów, takich jak uryna i ekskrementy.
2. Kręgosłup jest wyprostowany jak strzała, co pozwala na połączenie mięśni i stawów, a także harmonizuje funkcje kanałów i wiatrów w im właściwych miejscach w całym ciele, a w szczególności dotyczy to wiatru Vyana-vayu (khyab-`jug), zwanego także wiatrem wszechprzenikającym, który umożliwi poruszanie się mięśni. Cztery kończyny ciała mają być utrzymywane mocno i ciasno, ale bez napięcia. Nigdy jednakże nie mogą pozostawać luźne i sflaczałe.
3. Dłonie utrzymywane są w mudrze samadhi, w geście równowagi (mnyam-bzhag phyag-rgya), przy czym dłoń lewa spoczywa na prawej. Gest ten kontroluje i reguluje działanie organów wewnętrznych. Równoważą i harmonizuje ich funkcje, w szczególności te związane z Samana-vayu (me-mnyam), wiatrem równowagi ognia związanym z ciepłotą ciała, metabolizmem i trawieniem. Lewa dłoń spoczywa na wierzchołku dłoni prawej, a ich kciuki naciskają podstawę palca serdecznego.
4. Szyja jest przygięta nieco do przodu na kształt haczyka. Układ taki reguluje i kontroluje mowę oraz inne funkcje związane z gardłem, jak na przykład przełykanie. Jest to związane z Udana-vayu (gyen-rgyu), wiatrem poruszającym się do góry.
5. Plecy są lekko przygięte, tak jak skrzydła szybującego po niebie sępa. Pozycja taka reguluje wiatry krążące w okolicach torsu i w górnej części ciała, a w szczególności wiatru Prana-vayu (srog-`dzin) regulującego oddychanie i krążenie krwi w organizmie.

Oczy pozostają otwarte, a wzrok biegnący po linii nosa skierowany jest ku przestrzeni. Potem są one półprzymknięte, a gałki oczne nie powinny się poruszać. Nie należy też mrugać zbyt często. Kontro-

ją się – Apana (thrul-sel), umiejscowiony w dolnej części ciała, Vyana (khyab-`jug) przenikający mięśnie w ciele, Samana (me-mnyam) wypełniający brzuch, Udana (gyen-rgyu) przebywający w gardle oraz Prana (srog-`dzin) przenikająca serce. O tych samych wiatrach uczą joga hinduska, medycyna ayurwedyjska i medycyna tybetańska. Prana (srog-`dzin) jednakże w tym ujęciu to tylko jeden z rodzajów wiatru, a ogólna nazwa obejmująca je wszystkie to nie Prana, ale Vayu, co oznacza „wiatr”.

ła sprawowana nad spojrzeniem służy także uregulowaniu poruszeń wiatru Prana-vayu, co zapobiega powstawaniu przeszkadzających myśli, które powstają przy niekontrolowanych, bezustannych ruchach tego wiatru. Język spoczywa swobodnie nie dotykając podniebienia, a pomiędzy zębami jest niewielka przestrzeń, tak jakby praktykujący chciał delikatnie wymówić tybetańską literę A⁷.

Pozycja 5-punktowa balansuje ciało fizyczne oraz harmonizuje ruchy i przepływy życiodajnych wiatrów energii psychicznej, zatrzymując w ten sposób powstawanie przeszkadzających myśli. Po to, by utrzymać tę pozycję przez dłuższy okres czasu, jako dodatkowego wsparcia dla ciała, użyć można pasa medytacyjnego (sgom-thag).

Siedzenie ze skrzyżowanymi nogami i spoczywającymi na łonie dłońmi odwróconymi wnętrzem ku górze z lewą dłonią opartą na prawej i z kciukami przyciskającymi podstawę palca serdecznego pozwala praktykującemu zamknąć i przypieczętować na pewien czas kanał Klesha-nadi, którym wnikają w niego negatywne, prowokujące energie (gdon), pochodzące ze świata zewnętrznego. W tybetańskiej tradycji szamańskiej to właśnie te dwa kanały rozciągające się od szczytu każdego z serdecznych palców i dochodzące aż do serca, są ścieżką, za pomocą której duchy mogą wniknąć do ciała i zawładnąć człowiekiem. Zamykając te dwa kanały praktykujący chroni sam siebie podczas medytacji.

Podczas praktyki kontemplacji Stanu Naturalnego praktykujący ma się rozluźnić, a swoje ciało, mowę i umysł ma pozostawić w stanie nieangażowania się i nieporuszania. W innym przypadku, kiedy umysł staje się aktywny, powstaje energia zaburzająca równowagę subtelnych kanałów oraz wiatrów, co skutkuje powstawaniem przeszkadzających myśli i emocji zaburzających stan kontemplacji. Kontemplacja, czy też samadhi, w kontekście nauk Dzogczen odnosi się nie tylko do stanu uspokojenia umysłu (śamatha) lub intensywnej koncentracji i wycofania się ze świata zmysłów (dhyana) lecz do pozostawania w Stanie Naturalnym (rig-pa). Aby wypełnić ten cel przyjąć właśnie należy szczególną pozycję ciała, opartą na pięciu opisanych powyżej mudrach. Utrzymywanie nieruchomego ciała ogranicza fizyczną aktywność mogącą zaburzyć przepływ wiatrów w kanałach. Czy to umysł, czy świadomość, pozostają one w stałym związku z subtelnymi wiatrami reprezentującymi poruszenia energii psychicznej. Umysł (sems) i energia psychiczna (rlung) związane są ze sobą na po-

⁷ Ten opis znaleźć można w tekście *`Od-gsal bdun skor* będącym dodatkiem do *rGyal-ba phyag-khrid* (ff. 714-722) odgrywającego rolę podręcznika do praktyk Zhang-Zhung snyan-rgyud.

dobieństwo jeźdźca posadzonego na narowistym koniu. Kiedy wiatry są w stanie nierównowagi, w takim samym stanie będzie umysł lub przepływ myśli, co w końcu jest przyczyną zaburzeń na poziomie świadomości. Wiatry stają się nieruchome podczas pozostawania w ciszy i delikatnego głębokiego oddychania. Kiedy zaś nie poruszają się wiatry, nie powstają też dyskursywne myśli. Koncentracja i zatrzymanie świadomości na jakimś obiekcie medytacji przynosi stan nieporuszonego umysłu. Te trzy nieporuszoneści (mi g. yo-ba gsum) ciała, mowy i umysłu ułatwiają praktykującemu doświadczenie przebywania w Naturalnym Stanie, z jasną i przytomną świadomością. Mówi się więc, że przyjęcie opisanej 5-punktowej pozycji medytacyjnej jest rzeczą niezwykle istotną.

Dziewięć oddechów oczyszczających

Dziewięć oddechów oczyszczających wykonuje się po to, by oczyścić subtelne kanały. Nazywa się to powstrzymywaniem oddechu lub też ćwiczeniem oddechu (rtsa`dul), co polega na trzykrotnym oddychaniu jedną z dziurek w nosie przy jednoczesnym zablokowaniu drugiej. W ten sposób mamy sześć oddechów. Trzy ostatnie z nich wykonuje się wydychając powietrze przez oba nozdrza. Tym sposobem z ciała usuwane jest nieświeże powietrze znajdujące się w płucach (rlung ro), a z nim także emocjonalne zanieczyszczenia. Efektem tej praktyki jest poczucie dokonania oczyszczenia.

Trzy główne subtelne kanały w systemie buddyjskim znane są jako występujący po prawej stronie kanał Rasana (ro-ma), po lewej znajduje się Lalana (rkyang-ma) i przez centrum ciała przebiega kanał Avadhuti (dbu-ma). Hinduiści z kolei kanały te nazywają odpowiednio Pingala, Ida i Shushumna. Centralny kanał Avadhuti wizualizujemy dokładnie w centrum ciała, jako przebiegający z przodu wzdłuż kręgosłupa. Owe subtelne kanały (rtsa, skt. Nadi) są potencjalnymi drogami poruszania się energii psychicznej. Nie są one częścią grubej anatomii, tylko bardzo subtelnymi strukturami. Dlatego też, gdy są wizualizowane lub wyobrażane przez praktykującego (dmigs-pa), wtedy istnieją w świadomości i porusza się w nich w zamierzony przez praktykującego sposób subtelny wiatr. Stąd zarówno w bonowskim, jak i w buddyjskim systemie tantr istnieją różne sposoby wizualizowania trzech głównych kanałów. Zastosowanie któregoś z tych sposobów uzależnione jest od tego w jaki sposób i dokąd praktykujący zamierza pokierować ruchem subtelnego wiatru.

Kanał centralny wizualizowany jest w kolorze głębokiego lazurowo jak czysty błękit nieba. Znajduje się on w środku ciała i biegnie od czakry tajemnej, znajdującej się poniżej pępka w odległości szerokości 4 palców, aż do czakry korony na szczycie głowy. Jest on prosty jak strzała i ma szerokość bambusowej trzciny. Mówi się o nim ogólnie jako tym, który posiada cztery cechy – jest prosty, świetlisty, pusty i błękitny w kolorze. Po obydwu jego stronach, niczym pasemka jedwabiu, przebiegają kanały boczne. Kanał prawy jest koloru białego przypominającego kryształ. Kanał lewy zaś posiada kolor czerwony, taki jaki ma sproszkowany koral. Symbolizują one odpowiednio chłodną, białą, księżycową męską energię i ognistą, czerwoną i słoneczną energię żeńską. W tantrze księżyc symbolizuje męskie nasienie ze względu na kolor biały, a słońce – krew menstruacyjną ze względu na kolor czerwony. Jest to więc symbolika odwrotna niż znana w zachodniej astrologii. U kobiet owe kanały wraz z ich kolorami, zjadują się po przeciwnych niż u mężczyzn stronach. Kanały boczne łączą się z centralnym w miejscu zwanym Kunda, czyli miejscu spotkania trzech kanałów (rtsa gsum `dus khor), znajdującym się poniżej pępka i przypomina ono tybetańską sylabę CZA. Te trzy połączone kanały rozszerzają się ku górze aż do fizycznego ośrodka serca, a następnie skręcają za nim w kierunku kręgosłupa i biegną w górę wzdłuż szyi. Łączą się one ponownie w punkcie zwanym Ag-tse, znajdującym się w miejscu zetknięcia kręgosłupa a czaszką. Kanały boczne, które wcześniej biegły równolegle w stosunku do centralnego, teraz wnikają w przestrzeń czaszki (kład phor) i biegną łukiem ponad oponami mózgowymi (kład sprin). Następnie opadają one w kierunku nozdrzy, gdzie kończą swój bieg. Kanał centralny przebiega wewnątrz czaszki i rozszerza się ku górze, przy ujściu tworząc jakby trąbę rozwiniętego kwiatu. Dlatego też porównuje się to miejsce do błękitnego kwiatu o nazwie spangsrgyan (*Gentiana stipitata*), który zakwita jesienią. Miejsce to na samym szczycie rozszerza się, tworząc otwór na czubku głowy. Jest ono znane jako prześwit Brahmy (tshangs-pa`i bu ga, skt. brahmarandhra).

Mężczyźni używając lewej ręki zatykają palcem serdecznym prawą dziurkę nosa i lewym nozdrzem wdychają świeże, czyste powietrze przechodzące przez lewy kanał, wizualizowane jako wiatr przejrzystego światła błękitnej mądrości (ye-shes kyi rlung). Oddech przez chwilę musi pozostać wstrzymany. A następnie, używając kciuka zatkać należy lewą dziurkę nosa i dokonać wydechu nieczystego powietrza (rlung lo) z kanału prawego poprzez dziurkę prawą. Wydechane powietrze ma kolor błękitno-siny i przybiera postać dymu reprezentującego negatywną emocję gniewu. Następnie zmienić na-

leży kolejność i wykonać oddechy w odwrotnej sekwencji. Kciukiem lewej dłoni zatkać należy lewe nozdrze i dokonać wdechu wiatru mądrości prawym nozdrzem, a potem wstrzymać przez chwilę oddech. Następnie otworzyć lewe nozdrze, a palcem serdecznym prawej dłoni zablokować nozdrze prawe i dokonać wydechu zepsutego powietrza postrzegając go pod postacią czerwonego dymu reprezentującego przywiązanie. W ten właśnie sposób trzykrotnie oczyszczona zostaje każda ze stron. Kobiety powinny wykonywać tę praktykę dokładnie w odwrotny sposób, zaczynając od oczyszczenia lewej strony z gniewu, a potem prawej z przywiązania.

Następnie wdychać należy przez obydwa nozdrza czyste, świetliste powietrze będące wiatrem mądrości, a potem wydychać je w ten sam sposób wizualizując wydychane nieświeże powietrze jako brudnobrazowy dym reprezentujący pomieszanie. Ta negatywna kleśa, emocja, w rzeczywistości jest mieszanką gniewu i przywiązania, a charakteryzują ją niewiedza, pomieszanie, niezdecydowanie i zamęt. Zanieczyszczone powietrze wyrzucane jest szczytem głowy.

W każdym przypadku wdech wykonywany jest powoli i delikatnie, a wydech wraz z wydychanymi zaburzeniami wykonywany jest mocniej. Mężczyźni rozpoczynają cały proces od oczyszczenia prawego kanału, a kobiety odwrotnie, czyli od lewego, ponieważ dwa boczne kanały zgodnie z zasadą tantrycznej biegunowości u mężczyzn i u kobiet rozmieszczone są odwrotnie. Biały, księżycowy kanał będący miejscem nagromadzenia gniewu u mężczyzn znajduje się po stronie prawej, natomiast u kobiet po lewej. Natomiast słoneczny kanał czerwony, w którym gromadzi się przywiązanie, u mężczyzn znajduje się po lewej stronie, a u kobiet po prawej.

Podczas pierwszej serii oddechów usuwającej trucizny z księżycowego, białego kanału, przy każdym wydechu pamiętać należy o czterech związanych z nim rzeczach:

1. Gniew (zhe-sdang, skt. Dvesha) i przeszkody związane z przeszłością;
2. Choroby wywoływane przez nieczysty wiatr, szczególnie związane z brakiem witalności lub zaburzeniami równowagi wiatru Vayu (rlung gi nad);
3. Wydychane powietrze jest pod postacią jasnoniebieskiego dymu;
4. Zaburzenia pochodzą od duchów rodzaju męskiego.

Podczas drugiej serii oddechów, kiedy usuwane są trucizny z czerwonego kanału słonecznego, znowu pamiętać należy o czterech związanych z wydechem rzeczach:

1. Pożądanie (˘dod-chags, skt. raga) i przeszkody związane z przyśzłością;
2. Choroby związane z nierównowagą humoru żółci, Pitta (mkhrispa`i nad);
3. Wydychane powietrze przybiera postać jasnoczerwonego dymu;
4. Zaburzenia pochodzą od duchów rodzaju żeńskiego (mo gdon).

W końcu, przy trzeciej serii oddechów, kiedy powietrze wydychane jest przez oba nozdrza, a trucizna wyrzucana jest szczytem głowy, zaburzenia mają znowu cztery charakterystyki:

1. Pomieszenie lub zamęt (gti-mug, skt. Moha) i przeszkody związane z terażniejszością;
2. Choroby związane z nierównowagą humoru flegmy, Kapha (bad-kan gyi nad);
3. Wydychane powietrze to ciemnobrązowy dym;
4. Zaburzenia pochodzą od Nagów lub duchów świata podziemnego (klu gdon).

Cztery etapy parktyki Guru Jogi

Opisane powyżej ćwiczenia oddechowe służą oczyszczeniu wstępnemu. Właściwa natomiast praktyka Guru Jogi opisywana jest jako dzieląca się na cztery etapy:

1. Wizualizacja obecności Guru na niebie na wprost praktykującego i recytacja inwokacji;
2. Otrzymanie od Guru oczyszczenia nektarami mądrości;
3. Otrzymanie błogosławieństw inicjacji trzema światłami;
4. Recytacja modlitw i mantr.

Etap I: wizualizowanie Guru

Praktykujący intonuje dźwięk świętej tybetańskiej litery A i wizualizuje Guru Tapihritsę na niebie naprzeciw siebie i ponad czakrą korony⁸. Jest on transparentny, jego ciało jest czyste i puste jak tęcza,

⁸ W należącem do cyklu Zhang-Zhung nyan gyud tekście praktyk wstępnych (sngon-`gro) podkreśla się konieczność wizualizowania Shenla Odkar jako aspektu Sambhogakaji wraz z całym drzewem schronienia (tshogs-shing) ze wszystkimi mistrzami linii. Z drugiej jednakże strony, jest to niezwykle trud-

ponieważ reprezentuje on nierozdzielność przejrzystości i pustki (gsal stong dbyer-med). Jest on biały i przezroczysty jak kryształ, ponieważ jest całkowicie wolny od przeszkód i wszelkich nieczystości (sgrib-med). Jego całkowita nagość i brak ozdób oznacza całkowitą wolność od dyskursywnych myśli (rtog-med) i wszelkich działań umysłu opartych na procesach myślowych. Jest wizualizowany w pozycji siedzącej, podczas kontemplacji pośrodku tęczowej sfery światła (thig-le) zawieszony na niebie, ponieważ osiągnął on już Świetliste Ciało Wielkiego Przejścia ('pho-ba chen-po'i od sku). To pokazuje, że jego naturą jest mądrość oraz pierwotna świadomość lub gnosis (ye-shes). Nie powinno się go wizualizować jako płaską postać dwuwymiarową jak obraz namalowany na ścianie, ale jako postać trójwymiarową, transparentną i niematerialną na podobieństwo pojawiającej się na niebie tęczy. Należy odczuć jego rzeczywistą obecność w pełni żywej istoty patrzącej na praktykującego ze współczuciem i miłującą życzliwością. W ten sposób praktyka ta jest doznaniem bardzo osobistym.

Ponadto, Tapihritsa winien być postrzegany jako świetlista postać będąca jednością wszystkich Guru i Mistrzów wszystkich linii przekazów Dzogczen, jakie praktykujący otrzymał w tym życiu, jak i we wszystkich przeszłych żywotach. Należy gorąco się modlić, a w sercu odczuwać oddanie dla swojego Mistrza, tak jakby naprawdę był obecny obok praktykującego, i ofiarować pudzę Ganaczakry chociażby tylko w wyobraźni. Na końcu prosi się o błogosławieństwa inicjacji Ciała, Mowy i Umysłu Guru⁹.

Po zwizualizowaniu Guru i przeniesieniu nań uwagi, należy wielokrotnie wyrecytować inwokację, a w każdym razie nie mniej niż trzykrotnie. Lopon proponuje następujący tekst supliki:

„W pałacu wielkiej błogości na koronie mej głowy. Zasiada mój
laskawy rdzenny lama, do którego wznoszę tę modlitwę; Budda

ne do zrobienia nie będąc na autentycznym odosobnieniu. Dlatego też Lopon Tenzin Namdak nietybetańskim praktykującym zaleca pracę z o wiele prostszą wizualizacją Tapihritsy.

⁹ Tak praktyka ta powinna wyglądać według ustnych wyjaśnień Lopona Tenzina Namdaka. W tekście *rGyal-ba phyag-khrid* brak wyjaśnień do recytacji (tshigs bshad), nie ma w nim też opisów dotyczących cykli wizualizacji (dmigs skor) podczas tej praktyki. Ten tekst oraz tekst praktyk wstępnych i teksty zasadniczej praktyki (dngos-gzhi) wraz z towarzyszącymi mu czterema tekstami dodatkowymi na temat poglądu (lta-khrid), medytacji (sgom-khrid), zachowania (spyod-khrid) i owocu (dmar-khrid) składają się na 8-częściowy (skor brgyad) podręcznik do praktyki. Wspomniany już brak został uzupełniony ustnymi wyjaśnieniami Lopona.

jako mój własny Umysł jest drogocennym Nauczycielem. Pobłogosław mnie, proszę, bym rozpoznał moją własną naturę!”¹⁰.

CHYI-TSUK DE-WA CHEN-PO PHO-DRANG DU,
DRIN-CHAN TSA-WE LA-MA LA SOL-WA DEB,
SANG-GYE SEM SU TON-PA RIN-PO-CHE,
RANG NGO RANG GI SHE-PAR JYIN GYI LOB.

Etap II: oczyszczenie Nektarami Mądrości

W odpowiedzi niejako na gorące oddanie praktykującego i bezwarunkowe otwarcie przez niego serca na Guru, z serca Tapihritysy wypływa strumień białego światła spontanicznie przeobrażający się w potoki świetlistych białych nektarów mądrości (Ye-shes kyi bdu-d-rtsi). Spływają one wszystkie do czakry korony praktykującego, następnie płyną poprzez kanał centralny wypełniając całe jego ciało. Ten świetlisty biały nektar reprezentuje mądrość Guru (bla-ma`i ye-shes), obmywa on i usuwa skutki niewłaściwych czynów, zakłócenia, w tym także karmiczne i emocjonalne ślady gromadzone od niepamiętnych czasów. Tym sposobem ciało praktykującego staje się obmyte i całkowicie oczyszczone, co z kolei czyni z niego odpowiednie naczynie, które staje się gotowe na przyjęcie błogosławieństw i inicjacji przekazywanych przez Mistrza. Naczynie to przypomina czystą kryształową wazę wypełnioną światłem¹¹.

¹⁰ Oto tekst tybetański w transliteracji:

Spyi-gtsug bde-ba chen-po`i pho-brang du/

Drin-can rtsa-ba`i bla-ma la gsol-ba`debs/

Sangs-rgyas sems su ston-pa rin-po-che/

Rang ngo rang gis shes-par byin gyis rlobs//

Takiego tekstu używa się w tej praktyce. Jednakże zawarty w rGyal-ba phyag-khrid tekst oryginalnej recytacji nosi tytuł Okazanie Słów i jest o wiele dłuższy. Zawiera on bardzo szczegółową modlitwę do Mistrzów Linii (brgyud-pa`i gsol`debs) od Pierwotnego Nauczyciela (ye-ston) Kuntuzangpo pochynając i kończąc na mistrzach nam współczesnych, czyli Jongdongu Sangye Tenzinie 33, opacie klasztoru Menri i jednym z najważniejszych Mistrzów Loponie Tenzinie Namdaku. To Sangye Tenzin określany jest w tekście jako rdzenny lama. Oczywiście, mistrzowie i lamowie pojawiający się po Gyalwa Yungdrungu dodani zostali przez późniejszych autorów. Lista ta zawiera jednakże wszystkich 33 Opatów (sMan-ri khri`dzin) lub Dzierżycieli Tronu klasztoru Menri.

¹¹ W tym miejscu oryginalny tekst nadmienia tylko o oczyszczeniu za pośrednictwem wód mądrości, czy też świetlistych nektarów mądrości. Wielokrotnie jednak, przy okazji praktyki Guru Jogi z kolejnymi Mistrzami Linii Przekazu Doświadczenia (nyams brgyud), Lopon nauczał oczyszczenia przy pomocy

Etap III: Otrzymanie inicjacji

Po dokonaniu oczyszczenia praktykujący jest gotowy na otrzymanie inicjacji i przekazów Dzogczen. Śpiewa wtedy sylaby A OM HUNG reprezentujące jego ciało, mowę i umysł. W odpowiedzi niejako na intensywną wiarę i oddanie praktykującego sylaby te w formie świetlistych tybetańskich liter spontanicznie pojawiają się na powierzchni ciała Guru w trzech tajemnych miejscach czy też tajemnych bramach (sgo sum) – na jego czole, w gardle i w miejscu, w którym znajduje się serce¹². Z sylab tych wypływają promienie światła w odpowiednich kolorach i dotykają tych samych miejsc na ciele praktykującego, a wraz z ich dotykiem absorbowana jest niesiona przez nie energia. Tym sposobem otrzymujemy i łączymy się z wiedzą i mądrością (ye-shes) Ciała, Mowy i Umysłu Guru. Z białej sylaby A z czoła Guru wypływa pro-

trzech elementów, tj. ognia, powietrza i wody. Ta właśnie metoda pojawia się wszędzie w tekście dotyczącym Ngondro (praktyk wstępnych). Przypomina to popularną metodę oczyszczenia stosowaną podczas ofiarowania pudzy i polegającą na recytacji mantr elementów: RAM YAM KHAM. W tekstach buddyjskich te trzy sylaby przywołują oczyszczające moce elementów. W tekstach Bonu jednakże używa się sylab RAM YAM MAM i każdej z nich towarzyszy odpowiedni kolor. Czerwony dla ognia, zielony dla powietrza i niebieski dla wody. W tradycji buddyjskiej związany z wodą kolor jest zazwyczaj biały, u Bonpów natomiast jest to niebieski. Niemniej, te dwa kolory wymieniają się wzajemnie, niebo jest zazwyczaj błękitne, a czysta woda jest przejrzysta i pozbawiona koloru. Najważniejsze, że w każdym przypadku efekt oczyszczenia jest taki sam. Praktykujący wizualizuje, że z ośrodka serca lub z piersi Guru wypływa strumień czerwonego światła o ognistej naturze, który jako ogień mądrości (ye-shes kyi me) wnika w jego ciało przez czakrę korony wypalając przy tym wszystkie zanieczyszczenia i negatywne energie. Następnie z serca Guru emanuje promień zielonego światła, wnika w praktykującego przez czakrę korony, ma naturę wiatru mądrości (ye-shes kyi rlung), który wydymuchuje pozostałe po ogniu popioły. W końcu to samo dzieje się z promieniem niebieskiego światła posiadającego naturę wody. Wody mądrości (ye-shes kyi chu) obmywają wszystko i zabierają ze sobą ślady pozostałych jeszcze zanieczyszczeń. Dopiero po dokonaniu takiego oczyszczenia, praktykujący staje się odpowiednim naczyniem na przyjęcie błogosławieństw (byin labs) i inicjacji (dbang-bskur) od siedzącego ponad nim na niebie Mistrza. W tym momencie, należy wyobrazić sobie swoje własne ciało jako oczyszczone do tego stopnia, iż jest ono transparentne niczym kryształowa waza. Użycie słowa „mądrość” w tym przypadku odnosi się do wyższego wymiaru rzeczywistości, wolnego od nieczystej wizji karmicznej i koresponduje z naszą koncepcją „duchowości”.

¹² Warto zwrócić uwagę, że sekwencja tych sylab w buddyźmie to OM A HUNG, a w Bonie to A OM HUNG. Niemniej, cała procedura, znaczenie i kolory światel są w obydwu przypadkach takie same.

mień białego światła, który dociera do czoła praktykującego. W ten sposób oczyszczone zostają wszystkie negatywne działania i zaciemnienia związane z ciałem i udzielana jest inicjacja duchowych osiągnięć (siddhi) Ciała Guru. Następuje inicjacja do przekształcającej wizualizacji Kyerim (bskyed-rim) i w konsekwencji możliwość osiągnięcia Nirmanakaji, cielesnej manifestacji Oświecenia. Z czerwonej sylaby OM z czakry gardła Guru wypływa promień czerwonego światła docierający do czakry gardła praktykującego. Tym sposobem oczyszczone zostają negatywne działania i zaciemnienia związane z mową i następuje otrzymanie inicjacji duchowych osiągnięć Mowy Guru. Oznacza to też inicjację do praktyk Tsarlung (rtsa-rlung), recytacji mantry i praktyk oddechowych (pranayama), co ma w konsekwencji doprowadzić do realizacji Sambhogakaji czy też energetycznego wymiaru Oświecenia. Z niebieskiej sylaby HUNG z czakry serca Guru wypływa światło niebieskie docierające do czakry serca praktykującego. W ten sposób oczyszczone zostają wszelkie negatywne działania i zaciemnienia umysłu i następuje otrzymanie inicjacji duchowych osiągnięć Umysłu Guru. Od tego momentu jest się inicjowanym do fazy Dzogrim (rdzogs-rim) czy też wewnętrznych praktyk jogicznych zmierzających ku realizacji nierozdzielności błogości i pustki, co może doprowadzić do osiągnięcia stanu Dharmakaji, czyli ostatecznego umysłowego aspektu oświecenia. Każde z tych światel, kiedy dociera do czakr praktykującego, rozpuszcza się w nich na podobieństwo wody wlewanej do wody i w ten sposób Ciało, Mowa i Umysł Guru łączą się z ciałem, mową i umysłem praktykującego. Poprzez oczyszczenie i otrzymane inicjacje uzyskuje się dostęp i asymiluje się zarówno energię, jak i możliwości Ciała, Mowy i Umysłu Guru. Inicjacja i związany z nią przekaz mocy następują w kulminacyjnym punkcie procesu wizualizacji Guru. To łączy praktykującego ze wszystkimi Mistrzami linii nauk Dzogchen, a powtarzanie praktyki Guru Jogi pomaga w utrzymaniu połączenia z duchową linią nauk.

Etap IV: Recytacja modlitw

Po otrzymaniu przekazu mocy i błogosławieństw Guru recytować można Inwokację do Tapihrity, której tekst znajduje się w następnym dziale. Można wyrecytować ją jeden raz, ale także i wiele razy. Ważne jest utrzymywanie przy tym postawy oddania, wiary oraz tęsknoty za wyzwoleniem i ostatecznym Oświeceniem. Jak już wspomniano, zadaniem praktykującego wobec manifestującego się Mistrza jest wytworzenie osobistej relacji, polegającej na szczerym oddaniu

oraz wierze i zaufaniu. Oto Mistrz, któremu oddajemy się bez żadnych zastrzeżeń i całkowicie się nań otwieramy na podobieństwo małego dziecka, które zwraca się ku swoim kochającym rodzicom. Praktykujący z żywą wiarą i oddaniem modli się o błogosławieństwa, inicjacje i przekazy do postaci Guru, która jednocześnie utożsamia jego własnego Rdzennego Guru. Stosując tę metodę praktyki można w końcu osiągnąć prawdziwe zrozumienie znaczenia Dzogczen. Guru Joga, zgodnie z tym co mówi Lupon, jest najskuteczniejszym środkiem utrzymania i rozwinięcia otrzymanych wcześniej przekazów. Nie jest to więc praktyka wykonywana tylko od czasu do czasu. Należy wykonywać ją w sposób ciągły, przynajmniej raz dziennie, a nawet podczas rozpoczęcia każdej sesji praktyki.

Kiedy kończy się recytacja, obraz Guru na niebie rozpuszcza się w masie światła. Ono z kolei dociera do praktykującego i stapia się z nim. I ten właśnie moment zjednoczenia jest prawdziwą Guru Jogą i rzeczywistością mistyczną jednią. Co więcej, wizualizacja ta przywołuje i powtarza oryginalną mistyczną wizję i ekstatyczne doświadczenie wielkiego mahasiddhy Gyerpungpy przeżyte dawno temu w Zhang-Zhung. Tym sposobem praktykujący dociera do linii przekazu i pozostaje w niej, w stanie uświęcenia przekraczającego zwykłe warunki przestrzeni i czasu.

Zakończenie: dedykacja zasługi

Lupon zaleca, by na zakończenie każdej sesji praktyki recytować krótką modlitwę dedykacji zasługi oraz zobowiązania (bsngo smon):

„Każdą zasługę zgromadzoną dzięki czystości mych trzech
bram, Dedykuję teraz dla dobra wszystkich czujących istot
trzech sfer; Oczyszczywszy całą moją negatywną karmę oraz za-
ciemnienia gromadzone w trzech czasach,
Obym szybko osiągnął doskonały stan Buddy Trikaji”¹³.
GO SUM DAG-PE GE-WA GANG GYI-PA,
KHAM SUM SEM-CHAN NAM KYI DON DU NGO
DU SUM SAG-PE LE DRIB KUN JYANG NE,
KU SUM DZOG-PE SANG-GYE NYUR THOB SHOK.

¹³ Oto tybetański tekst w transliteracji:

*Sgo gsum dag-pa`i dge-ba gang bgyis-pa/
Kham ssum sems-can rnam kyid don du bsngo/
Dus gsum bsags-pa`i las sgrib kun byang nas/
Sku gsum rdzogs-pa`i sangs-rgyas myur thob shog//*

W sytuacji odosobnienia rzeczą normalną jest odbywanie czterech, a czasem nawet sześciu sesji praktyki każdego dnia. Rozpoczyna się wczesnym rankiem, potem jest sesja przedpołudniowa, sesja popołudniowa blisko zachodu słońca i sesja wieczorna przed udaniem się na spoczynek. Rzeczą niezbędną w tradycji Dzogczen jest wykonanie praktyki Guru Jogi przynajmniej na początku każdej z sesji medytacyjnych. Utrzymuje to praktykującego w nierozdzielnym związku z mistrzem oraz z przekazem i, co za tym idzie, kontemplacją Stanu Naturalnego, do którego mistrz bezpośrednio wprowadził. Jeśli ktoś takiego duchowego związku nie utrzymuje, wtedy pojawić się mogą, i to zarówno po stronie ucznia, jak i mistrza, kłopoty związane ze Strażnikami. Powiada się, że Strażnicy raczej nie wykazują cierpliwości w przypadkach nadużycia bądź zaniedbania linii nauk i praktyki.

W tradycji Bon potrzebne jest ciągle, 3-miesięczne odosobnienie w celu wykonania praktyk wstępnych, przy czym każda wymaga 100000 powtórzeń¹⁴. Z punktu widzenia praktyki dziennej przez wszystkie dziewięć części praktyk wstępnych przechodzi się podczas sesji wczesnoporannej. Siedząc w 5-punktowej pozycji medytacyjnej praktykujący przechodzi kolejno przez wszystkie etapy praktyk wstępnych. Jeśli jest to możliwe, kolejkę taką powtarza się trzykrotnie lub pięciokrotnie. Na koniec wykonywana jest modlitwa zasługi i zobowiązania osiągnięcia stanu Buddy w najkrótszym możliwym czasie. Recytacje mantr z Ngongro odbywają się ponownie podczas sesji popołudniowej¹⁵.

Inwokacja do Tapihritsy

Lopon podkreśla, że oprócz krótkiej wersji tekstu suplikacji, podczas fazy poprzedzającej otrzymanie inicjacji, recytować można „Inwokację do Tapihritsy” (Ta-pi-hri-tsa`i gsol`debs). O Inwokacji mówi się, że została skomponowana przez samego Gyerpungpe¹⁶, a jej tekst znaleźć można w manuskrypcie *rGyal-ba phyag-khrid*. Przenika ją znaczenie Dzogczen i stanowi ona dobry tekst do recytacji podczas procesu wizualizacji jaśniejącego Tapihritsy umieszczonego na niebie w kręgu tęczowego światła.

¹⁴ Jest to znane jako *`bum gdu*, czyli dziewięć razy sto tysięcy.

¹⁵ Opierałem się na ustnych przekazach Lopona. Jest rzeczą normalną rozpoczynanie każdej sesji Dzogczen od Guru Jogi i kończenie jej dedykacją zasługi. Pozostaje to zresztą w zgodzie z zasadami panującymi ogólnie w Mahajanie.

¹⁶ Patrz *sNgon-`gro gsol`debs*, ff. 23-28.

Przekład Inwokacji do Tapihritsy gSol`debs. Oto tekst:
 EMAHO
 KUN-ZANG THUG TRUL-KU DOG SHEL KAR OD/
 O Nirmanakajo wyemanowana z Umysłu Kuntu Zangpo!
 Twoje ciało jest przejrzyste jak kryształ,
 DRI-MED DANG SAL OD ZER CHYOG CHUR TRO/
 niepokalane w swoim czystym blasku, we wszystkich
 dziesięciu kierunkach emanują z ciebie świetlne promienie.
 GYAN-MED CHER-BU YE-NYID NYING-PO DON/
 Jesteś całkowicie nagi i pozbawiony ozdób, co oznacza,
 że ucieleśniasz esencję Pierwotnego Stanu.
 KHYEN NYI THUG-JE DRO-WE DON LA GONG/
 Dzięki twemu współczuciu oraz za sprawą dwóch wiedzy,
 bezustannie kontemplujesz dobro wszystkich czujących istot.
 DE-SHEG THUG CHUD DZOG-CHEN KUN GYI CHOG/
 Dzogczen jest nektarem z serc wszystkich Sugatów, Wielką
 Doskonałością, która przewyższa wszystkie inne nauki,
 THEG-PE YANG TSE GYUD LUNG MAN-NGAG NYING/
 szczytem pośród wszystkich pojazdów do Oświecenia i esencją
 wszystkich Tantr, Agam i Upadeszy:
 ZHI YI NE-LUG KHOR DE DROL TRUL DANG/
 Stan Naturalny to pierwotna Podstawa wszystkich zjawisk,
 to z niego pochodzi wyzwolenie, którym jest Nirwana i iluzja,
 którą jest Samsara;
 DRA OD ZER SUM KYON YON RAB SAL ZHING/
 to w nim wszystkie niedogodności Samsary i wszelkie
 dobrodziejstwa Nirwany stają się wyraźnie widzialne
 jako dźwięk, światło i promienie.
 DRO-WA LO YI MUN-PA KUN SAL NE/
 Gdy wszelkie ciemności ogarniające umysły istot czujących
 zostaną oczyszczone,
 ZHI TONG TSA DRAL-WA LAM CHIG CHOD TOG/
 wtedy pusta i pozbawiona źródła Podstawa zrozumiana
 zostaje jako Jedyna Ścieżka.
 NYAM TOG NGON-GYUR KHOR DE SEM SU DROL/
 Kiedy doświadczenia i zrozumienie zamanifestują się na
 Ścieżce, wtedy tak Samsara, jak i Nirwana zostają wyzwolone
 w Naturze Umysłu.
 DRE-BU KU SUM YING SU GOD DZAD-PA/
 Wówczas lśnić przede mną w wymiarze przestrzeni, wyraź-
 nie widzialną staje się Trikaya Owocu.

DRO-WE GON-PO TA-PI-HRI-TSA LA/
 Do ciebie Tapihritso, obrońco istot,
 DAG LO TSE-CHIG MO-PE SOL-WA DEB/
 modłę się ze skupionym oddaniem,
 DAG SOG DRO LA WANG-KUR JYIN GYI LOB/
 byśmy ja i inne istoty obdarzeni zostali błogosławieństwem
 inicjacji
 CHYI NANG SANG-WE BAR-CHAD ZHI-WA DANG/
 usuwającej nasze zewnętrzne, wewnętrzne i tajemne
 przeszkody!
 MA RIG TRUL-WE GAD-DZIN DROL-WE KYANG/
 Kiedy wolny będę od ignorancji i chwytania rządzących
 tą iluzoryczną rzeczywistością,
 RANG-RIG NGON-GYUR TA CHOD THAR-CHYIN NE/
 zmanifestuje się wtedy moja własna wrodzona, wewnętrzna
 Świadomość; ostatecznie realizując i pogląd, i zachowanie,
 YE TONG TSA-DRAL LO-DE CHEN-PO DON/
 tyżące się rzeczywistego znaczenia Pierwotnego Stanu, który
 jest pusty, pozbawiony swojego źródła i całkowicie przekracza-
 jący intelektualne pojmowanie,
 DAN-TA NYID DU DAG LA TSAL DU SOL/
 ześlij więc na mnie realizację w tej właśnie chwili!
 JE DRO-WE GON-PO TA-PI-HRI-TSA-LA/
 Do ciebie Tapihritso, nasz Panie będący obrońcą istot,
 SOL-WA DEB-SO DRO DRUG THUG-JE ZUNG LA DAG
 GYUD TROL/
 tymi słowy modłę się – niech siła twego współczucia wyzwoli
 strumień świadomości mego umysłu od wszystkich powikłań
 z sześcioma miejscami ponownych narodzin!¹⁷

¹⁷ Tybetańska transliteracja tekstu:

EMAHO!
*kun-bzang thugs sprul-sku mdog shel dkar `od/
 dri-med mdang gsal `od zer phyongs bcur `phro/
 rgyan-med gcer-bu ye-nyid snying-po `i don/
 mkhyen gnyis thugs-rje `gro-wa `i don la dgongs/
 bde-gshegs thugs bcud rdzogs-chen kun gyi mchog/
 theg-pa `i yang rtse rgyud lung man-ngag snying/
 gzhi yi gnas-lugs `khor `das grol `krul dang/
 sgra `od zer gsum skyon yon rab gsal zhing/
 `gro-ba blo yi mun-pa kun gsal-nas/
 gzhi stong rtsa bral-ba lam gcig chod rtogs/*

Komentarz do przekładu Inwokacji Wstęp

W tej modlitwie, czy też inwokacji (gsol-`debs), Tapihritse postrzega się jako Nirmanakaję (sprul-sku), co oznacza, że jest on emanacją (sprul-pa) oświeconej świadomości pierwotnego Buddy Kuntu Zangpo. Hierofania, czy też wtargnięcie do prozaicznego ludzkiego świata świętości, postrzegana była przez Mistrza Gyerpungpę jako czysta wizja. Forma Nirmanakaji, w jakiej na przestrzeni czasu i dziejów zwykłym czującym istotom przejawia się Tapihritsa, jest jedyną dla nich dostępną, gdyż ich zaciemnione umysły nie są w stanie doświadczać bezpośrednio wspaniałości formy Sambhogakaji. Z drugiej strony, Pierwotny Budda, Kuntu Zangpo oświecony był od zawsze, pierwotnie (ye nas) i tym samym nigdy nie doświadczał i nie musiał przechodzić przez iluzję Samsary. Doświadczenia cyklicznej egzystencji znanej jako Samsara stanowią rezultat naszej egzystencjalnej ignorancji jako istot czujących. Nie jesteśmy po prostu w stanie rozpoznać naszej pierwotnej oświeconej Natury. Niemniej, za sprawą nieskończonego i całkowitego współczucia dla wszystkich czujących istot (thugs-rje chen-po) schwytych w sidła Samsary, Budda jako Sambhogakaja emanuje z siebie nieskończoną liczbę Nirmanakaji, podobnie jak słońce na niebie wysyłające niezliczone promienie światła ogarniające cały obszar świata. Te pojedyncze Nirmanakaje rozwiewają ciemności niewiedzy i ukazują pomieszonym i oszukany czującym istotom ścieżki wiodące ku wyzwoleniu. Nirmanakaje to hierofanie, objawienia świętości reprezentujące wyższy porządek duchowy. Pojawiają się one w spontaniczny sposób, w czasie i historii we wszystkich światach i wymiarach

*nyams rtogs mngon-gyur `khor `das sems su grol/
`bras-bu sku gsum dbyings su `god mdzad-pa/
`gro-wa`i mgon-po ta-pi-hri-tsa la/
bdag blo rtse-gcig mos-pas gsol-ba `debs/
bdag sogs `gro la dbang-bskur byin gyis rlobs/
phyi nang gsang-ba`i bar-chad zhi-ba dang/
ma rig `khrul-ba`i bdag-`dzin grol-bas kyang/
rang-rig mngon-gyur lta spyod mthar-phyin nas/
ye stong rtsa bral blo `das-chen-po`i don/
da-lta nyid du bdag la rtsal du gsol/
rje `gro-wa`i mgon-po ta-pi-hri-tsa-la/
gsol-ba `debs-so `gro drug thugs-rjes zungs la bdag rgyud khrol/
[ces sprul-sku ta-pi-hri-tsa la/gyer-spungs snang-bzher lod-pos gsol-ba phur
tshugs su btab-pa`o/ bkra-shis/ dge`o//]*

zasiedlonych przez obdarzone inteligencją formy życia, pełniąc w nich rolę duchowych przewodników wskazujących drogę ku wyzwoleniu i Oświeceniu.

W rzeczywistości, Tapihritsa był historyczną postacią żyjącą w VII wieku w Zhang-Zhung w Północnym Tybecie i mówi się o nim, że osiągnął Oświecenie na drodze praktyki Dzogczen. Zrealizował nieodmienną od stanu Kuntu Zangpo, Buddy nie muszącego osiągać Oświecenia, Dharmakaję. Kuntu Zangpo od samego początku był oświecony. Tapihritsa osiągnął realizację na drodze kontemplacji Trekchod. Była to realizacja stanu całkowitej pierwotnej czystości (ka-dag chen-po), w którym różnica pomiędzy indywidualnym strumieniem świadomości a Dharmakają nie istnieje. Niemniej, realizacja Dharmakaji to tylko jedna strona historii o Oświeceniu; inną jest przekształcenie w Ciało Formy (Rupakaja) będące Sambhogakają. Wedle wywodzącego się z tradycji przykładu Dharmakaja jest jak pozbawiona wszelkich ograniczeń przestrzeni nieba, a Sambhogakaja jest jak obecność na tym niebie słońca. Ponieważ po osiągnięciu Oświecenia Tapihritsa stał się nierozdzielny z Kuntu Zangpo, w tekście omawianej Inwokacji jest on manifestacją Nirmanakaji, która wyemanowała z Natury Umysłu Pierwotnego Buddy Kuntu Zangpo. Tym samym Tapihritsa jest zaledwie jednym z promieni tego centralnego duchowego słońca. Praktyka wizji, znana jako Czyste Światło (‘od-gsal) lub Thodgal pozwoliła Tapihritsie na przekształcenie swojej samsarycznej egzystencji w Ciało Światła Wielkiego Przejścia (‘pho-ba chen-po`i `od lus), czyli innymi słowy w szczególną formę oświeconej aktywności (w tym przypadku cudownego dziecka), po to by uzyskać możliwość bezpośredniej i osobistej komunikacji ze świadomością Gyerpungpy. Tekst opisuje tę szczególną formę czystej wizji.

Tapihritsa przedstawia sobą widzialny symbol Pierwotnego Stanu (ye-nyid), który w indywidualnym wymiarze nazywany jest Naturą Umysłu. Dlatego też jego forma ikonograficzna podobna jest do Kuntu Zangpo. Jest on więc zupełnie nagi i pozbawiony ozdób, gdyż jego pierwotny stan jest całkowicie wolny od wszelkich dyskursywnych myśli (rtog-med) oraz konceptualnych wytworów (spros-med). Jego nagość reprezentuje więc Esencję Pierwotnego Stanu (ye-nyid snying-po`i don), która jest pustką lub też stanem Śunjaty. Przedstawiany jest nie w kolorze nieba jak Kuntu Zangpo, ale w kolorze przejrzystej bieli, z ciałem przezroczystym jak kryształ, ponieważ białe światło symbolizuje pojawianie się Czystego Światła wewnętrznej Świadomości reprezentującej wrodzony potencjał Natury Umysłu. To Czyste Światło stanowi ucieleśnienie całkowitego współczucia (thugs-

rje chen-po), ponieważ aktywnością swoją rozprasza mroki niewiedzy. Oświecenie to odzwierciedla dwa stany wiedzy (mkhyen-pa gnyis) reprezentujące wszechwiedzę Buddy. Są to wiedza ilości i wiedza jakości. Jego słyszalna mowa wyraża jedynie najwyższą prawdę Dzogczen, Wielką Doskonałość, będącą samym nektarem płynącym z Serc wszystkich Sugatów i Buddów (bde-gshegs snying bcud), najwyższe nauki, jakie znaleźć można pośród dziewięciu kolejnych pojazdów do Oświecenia (theg-pa rim-dgu), a także esencję otrzymaną z wszystkich ezoterycznych przekazów Tantr, Agam i Upadeszy (rgyud lung mangag gsum). Tantry (rgyud) to rozległe teksty ukazujące i wyświetlające wiele aspektów praktyki i teorii Dzogczen i praktyk tantrycznych. Agamy (lung) są krótszymi tekstami koncentrującymi się na kilku punktach charakterystycznych danego tekstu tantry. Upadesze (mangag) zaś to krótkie i tajemne ustne pouczenia zwane „rdzennymi”, odnoszące się do praktyki, doświadczeń i przekazywane przez mistrza uczniowi osobiście oraz w zaufaniu.

Sześć wersów

Dotraliśmy teraz do będących częścią Inwokacji sześciu wersów czy też do sześciu linii wersów, z których każda zawiera dziewięć sylab¹⁸. Oto one:

1. ze Stanu Naturalnego jako pierwotnej Podstawy wszystkich zjawisk pochodzą wyzwolenie, którym jest Nirwana i iluzja, którą jest Samsara;
2. to w nim wszystkie niedogodności Samsary i wszelkie dobrodziejstwa Nirwany manifestują się przebywającej w Bar-do

¹⁸ Przypomina to sześć wersów wadźry znanych jako *Rig-pa'i khu-byug*, czyli „Kukułka stanu Świadomości”. Tekst ten jest przekładem krótkiego tekstu, jaki Vairoczana otrzymał w Indiach od swojego Mistrza Shrisimhy. Autorem przekładu jest sam Vairoczana. Tekst tybetański uchodzi za pierwsze tłumaczenie tekstu Dzogczen z sanskrytu lub z języka używanego w Uddijanie. Karmay jednak twierdzi, że nie jest to tłumaczenie, ale oryginalny tekst tybetański. Tak [w:] Samten G. Karmay, *The Great Perfection: A Philosophical and Meditative Teachings of Tibetan Buddhism*, Leyden 1988. W niniejszym tekście Bonu, wersy od 4 do 6 odnoszą się w szczególności do Podstawy, Ścieżki i Owocu w odniesieniu do praktyk Thodgalu i ich ostatecznego rezultatu, jakim jest osiągnięcie Tęczowego Ciała Światła. To właśnie ta praktyka była środkiem wykorzystanym przez Tapihritę do osiągnięcia stanu Buddy i późniejszej manifestacji w Ciele Światła swojemu uczniowi Gyerpungpie Nangdzher Lodpo. Na temat sześciu wersów wadźry Vairoczany zob. Samten G. Karmay, *The Great Perfection*, op.cit., oraz Reynolds, *The Golden Letters*, Ithaca 1996.

- świadomości zmarłego jako wizje dźwięku, światła i promieni;
3. gdy raz wszelkie ciemności ogarniające umysły istot czujących zostaną oczyszczone, wówczas wszystko staje się jasne;
 4. wtedy pusta i pozbawiona źródła Podstawa zrozumiana zostaje jako Jedyna Ścieżka ku realizacji wyzwolenia i Oświecenia;
 5. Kiedy doświadczenia i zrozumienie zmanifestują się jako Ścieżka, wtedy tak Samsara, jak i Nirwana zostają wyzwolone w Naturze Umysłu będącej miejscem, z którego pochodzą;
 6. Wówczas urzeczywistnia się Trikaja Owocu, widzialna wyraźnie jako wizje w wymiarze przestrzeni¹⁹.

Jest to zgrabne podsumowanie poglądu Thodgal. Czyli – istnieje jedna Podstawa i jest nią Natura Umysłu (*sems-nyid*), stanowiąca zarazem źródło wyzwolenia i doświadczenia stanu Buddy, jak i źródło iluzorycznych doświadczeń Samsary będących udziałem zwykłych istot czujących. W pośmiertnym stanie, w doświadczeniu Bar-do powstają wizje postrzegane pierwotnie jako dźwięki, światła i promienie (*sgra 'od zer gsum*), będące w istocie manifestacją wrodzonej energii Natury Umysłu (*rang-rtsal*). Świadomość zmarłego albo rozpoznaje je jako samo-manifestację jego własnego Umysłu, albo tego nie rozpoznaje. Wówczas błędnie traktuje je jako odrębną zewnętrzną rzeczywistość, przejawiającą się w przestrzeni za sprawą nieznaną przyczyn. Z rozpoznania więc tych wizji i ich zrozumienia lub też z popełnionego błędu powstają odpowiednio dobrodziejstwa Nirwany i cierpienia Samsary. Jeśli jednak ktoś, dzięki kontemplacji Dzogczen praktykowanej w ciągu doświadczenia życia przed śmiercią, zdołał oczyścić zaciemnienia wynikające z negatywnych emocji i dyskursywnych myśli, wówczas ktoś taki, zarówno podczas swojego życia, jak i w stanie pośmiertnym, odkryje, że ta Podstawa, Stan Naturalny Natury Umysłu, reprezentuje sobą Pojedynczą Ścieżkę ku realizacji i osiągnięciu stanu Buddy. Wraz bowiem z postępowaniem praktyki kontemplacji manifestują się doświadczenia błogości, przejrzystości i niedyskursywności oraz zrozumienia, i tym sposobem praktykujący zaznajamia się ze Stanem Naturalnym, który zostanie przez niego rozpoznany po śmierci²⁰.

¹⁹ 1) *gzhi yi gnas-lugs `khor `das grol `krul dang/*
 2) *sgra `od zer gsum skyon yon rab gsal zhing/*
 3) *`gro-ba blo yi mun-pa kun gsal-nas/*
 4) *gzhi stong rtsa bral-ba lam gcig chod rtogs/*
 5) *nyams rtogs mngon-gyur `khor `das sems su grol/*
 6) *`bras-bu sku gsum dbyings su `god mdzad-pa/*

²⁰ Ów fenomen świtania Przejrzystego Światła po śmierci opisany jest bardziej szczegółowo [w:] J. Reynolds, *Space, Awarness and Energy, Part Three*, (jeszcze

Co więcej, dzięki praktyce wizji w kontemplacji wszystkie pojawiające się wizje czy to Samsary, czy Nirwany, rozpuszczą się ostatecznie w Stanie Naturalnym Natury Umysłu. Wówczas, wprost z Podstawy nastąpi spontaniczna manifestacja Trikaji, będąca reprezentacją Ciała Buddy, czyli Rezultatu. W przestrzeni wokół, pod postacią wizji Buddów i Mandal, spontanicznie skrzyć się będzie Nirwana.

Tekst już w wersji pierwszym ogólnie mówi o tym, że wszystkie fenomeny oraz przejawienia tak Samsary, jak Nirwany ('khor 'das) pochodzą ze Stanu Naturalnego Podstawy (gzhi yi gnas-lugs), znanego także jako Bodhicitta (byang-chub sems) lub Natura Umysłu (semsnyid). Ta sama Pierwotna Podstawa (ye gzhi) jest zarówno źródłem systemu iluzji ('khrul lugs) wytwarzającego Samsarę, jak i systemu wyzwolenia (grol lugs) wytwarzającego Nirwanę. Istnieje więc ta pojedyncza Podstawa, ale dwie możliwe Ścieżki, którymi są Samsara i Nirwana, wydające dwa możliwe owoce, czyli zwykle istoty czujące lub Buddów. Takie jest ogólne znaczenie tekstu. Z punktu widzenia jednak indywidualnej świadomości albo jesteśmy jedną osobą, albo inną, albo istotą poddaną iluzji, albo oświeconą. Ta pojedyncza bowiem Podstawa stanowi jednocześnie źródło ciemności, jak i światła. Z punktu widzenia pustki lub czystej potencjalności, będąca Naturą Umysłu Podstawa jest źródłem manifestacji wszystkich możliwych światów²¹.

Aczkolwiek nie można mówić o absolutnym początku lub stworzeniu w pojęciach czasu i historii tak Samsary, jak Nirwany, to jednak dla indywidualnego strumienia świadomości wciąż i wciąż ucieleśniającego się jako czująca istota w nie mającym początku cyklu odrodzeń, Samsara rozpoczyna się za każdym razem, gdy następuje śmierć. Elementy, życiodajne wiatry i procesy myślowe podczas procesu umierania rozpuszczają się na powrót w przestrzeni, z której powstały. Pozbawiona wyrazu i ograniczeń materialnego ciała świadomość odnajduje siebie w ogromnej, ciemnej i pozbawionej granic przestrzeni. Gdy stan ten dotyczy osoby nie praktykującej Dzogczen i nie zaznajomionej z kontemplacją, doświadczany jest wtedy jako przypominająca stan nieświadomości ciemność. A przestrzeń ta nie jest przecież po prostu nieistnieniem czy też pustą nicością, czymś na kształt nieobecności; jest ona szeroką, otwartą, nieskończoną przestrzenią czyjejs wła-

nie opublikowano). Zob. także tłumaczenia i dyskusje [w:] J. Reynolds, *Selections from the Bonpo Book of the Dead*, Bonpo Translation Project (nakład własny), San Diego and Copenhagen 1997.

²¹ Na temat Podstawy zob. w szczególności tłumaczenia i dialogi odnośnie „Wielkiego Przedstawienia Poglądu”, [w:] J. Reynolds, *ibidem*, Parts One and Two.

snej Natury Umysłu. Ten niezmierny wymiar przestrzeni to Kunzhi, będące podstawą wszystkiego, stanem Śunjaty. Niemniej, reprezentuje ona tylko przestrzenny albo pusty aspekt (stong cha) Natury Umysłu. Ta sama Pierwotna Podstawa posiada jeszcze aspekt świadomości (rig cha) lub też inaczej, czystej przejrzystości (gsal cha). Ponieważ ta otwarta i pusta przestrzenność od samego początku jest nierozdzielna (ye nas rig stong dbyer-med) ze świetlistością świadomości, w wymiarze przestrzeni pod postacią Czystego Światła ('od-gsal) spontanicznie manifestuje się wrodzona świetlistość wewnętrznej Świadomości (rig-pa'i rang gsal)²².

W kulminacyjnym momencie procesu umierania, tuż przed pojawieniem się przypominających śnienie wizji bar-do stanu pośmiertnego, kiedy świadomość opuszcza ciało, występuje zjawisko graniczne (somtshams). Wszystkie aktywności dotychczasowego ciała, jego energia i umysł popadają w zapomnienie, a wszystkie zebrane na przestrzeni niezliczonych wcześniejszych żywotów ślady karmiczne i predyspozycje popadają w stan uśpienia, by ponownie odżyć, dając tym samym podstawę dla dalszych doświadczeń w bar-do. W tym szczególnym momencie umierający jest zawieszony w samym środku bezgranicznej przestrzeni nie znającej żadnych limitów, definicji i przeszkód. Nie ma tam podmiotu i obiektu, jest tylko pusta przestrzeń. Nie jest ona stanem martwoży, ona żyje i jest tym samym co Kunzhi. Jest ona pozbawiona obiektu pełną świadomością. W tym właśnie momencie przywołującym na pamięć samą końcówkę nocy na chwilę przed świtem praktykujący ma największą szansę obudzić się ku Oświeceniu, tak jak to uczynił Budda Śakjamuni siedzący w kontemplacji pod drzewem bodhi. Tym sposobem wyzwolił się on z cyklicznej egzystencji i jego myśli już nigdy nie były takie same, jak u zwykłych czujących istot. Jeśli praktykujący rozpozna i zrozumie (rtogs-pa) istotę Czystego Światła jako świt manifestacji własnej Świadomości Natury Umysłu, na podobieństwo postrzegania odbicia własnej twarzy w lustrze przejrzystej pustej przestrzeni, wówczas zrealizuje oświeconą świadomość stanu Buddy. W przeciwnym wypadku braku takiego rozpoznania i poszukiwania ucieczki przed nadchodzącym światłem, umierający spada na kolejne poziomy nieświadomości. W pierwszym przypadku świadomości oświeconej wizje Nirwany wraz z Buddami i mandalami pojawiają się w sposób naturalny z Czystego Światła. Natomiast w przypadku drugim początkowo intensywne światło blaknie coraz

²² Szerzej nt. Kunzhi i Rigpy zob. J. Reynolds, *Space, Awerness, and Energy* (jeszcze nie opublikowano) oraz tego samego autora - *Selections from the Bonpo Book of the Dead*, op. cit.

bardziej i zaczynają pojawiać się w nim pełne przeciwieństw i rozdarcia wizje Samsary, których budulcem stają się coraz mniej subtelne światła reprezentujące splamienia świadomości. Procesy te rozgrywają się za każdym razem, kiedy indywiduum umiera i to nie tylko wówczas, gdy śmierci podlega ciało złożone z materii. Dzieje się tak samo podczas cyklicznego przeżywania sytuacji umierania w bar-do stanu pośredniego. Ten sam proces zachodzi także w momencie zwykłego, codziennego zapadania w sen²³.

Pomimo, że prawdziwa natura każdej istoty rozumiana jako światło i przestrzeń przypomina czyste otwarte niebo, to chwytająca się rzeczywistości ignorancja (bdag 'dzin) przysłania ją, jak chmury reprezentujące iluzje samsarycznych wizji. Wyzwolenie się z zasłony tych chmur umożliwia manifestację Rigpy będącej naszą prawdziwą naturą, podobnie jak zza ustępujących chmur wyłania się tarcza Słońca. Od tego momentu pogląd, zachowanie i aktywności takiej osoby są nierozzerwalnie ze sobą związane. Bez kalkulacji i w sposób pozbawiony sztuczności osoba taka działa spontanicznie, postrzegając rzeczywistość z punktu widzenia Natury Umysłu. Ten pierwotny stan, Natura Umysłu, jest jednością z Śunjątą i nie posiada żadnego źródła ani podstawy (gzhi-med rtsa-bral) w uwarunkowanym samsarycznym świecie całkowicie, przekraczając intelekt (blo 'das chen-po). Nie potrzeba jednak śmierci, by odkryć ten stan. Może być on rozpoznany i bezpośrednio doświadczony już w tym życiu jako owoc praktyki kontemplacyjnej prowadzącej do stanu przekroczenia ograniczeń umysłu.

Spoglądanie na powstawanie Czystego Światła, tych pierwotnych manifestacji uprzedzających procesy kreacji, znane jest jako doświadczenie wizji światła, dźwięków i promieni (sgra 'od zer sum). Dźwięki to subtelne wibracje w przestrzeni, światła są czystą przejrzystością, a promienie to kolory i obrazy. Uznajemy owe przejawienia za samo-manifestacje (rang-s nang), ponieważ powstają one naturalnie i spontanicznie i nie zależą od żadnej zewnętrznej przyczyny. Nie zalicza się ich do przejawień uwarunkowanych (gzhan nang). To czyste wrażenia, co odróżnia je od percepcji obiektów widzialnych (snang yul), wytworzonych na drodze pracy dyskursywnego i funkcjonalnego umysłu (yid), nadającego nazwy i posługującego się odnoszącymi się do postrzeganych obiektów koncepcjami. Te pierwotne czy też wrodzone zdarzenia są widzialną manifestacją energii świadomości (rig-pa` i rang rtsal) Natury Umysłu. Rozpoznanie ich w momencie ich

²³ Proces zapadania w sen i będące konsekwencją tego śnienie odpowiadają procesowi umierania i przeżyciom w stanie bar-do pośmiertnego.

pojawienia się i zrozumienie, że stanowią one samo-manifestację wrodzonej energii świadomości, prowadzi do natychmiastowego wyzwolenia ze stanu cyklicznej egzystencji i realizacji Oświecenia. Potem te początkowe samo-manifestacje w sposób naturalny ewoluują i stają się wizjami Nirwany²⁴.

Jeśli natomiast adept, powodowany niedostatkami świadomości, ani nie rozpoznaje, ani nie rozumie momentu pojawienia się Czystego Światła, to dzieje się tak z powodu wciąż współistniejącej ignorancji (lhan-skyes ma rig-pa). Sytuacja taka skutkuje poczuciem schizmy, rozdzielenia i w konsekwencji powstaniem dualnego rozpoznania w strumieniu świadomości postrzegającej podmiot i obiekt poddany jego obserwacji. Z takiego właśnie stanu świadomości pojawiają się myśli określające obserwowane wizje dźwięków, światel i promieni jako rzeczywiście istniejące w zewnętrznej przestrzeni. Wydaje się, jakoby były one efektem jakichś przyczyn o zewnętrznym charakterze, a konsekwencją tego jest poczucie przyciągania lub awersji w stosunku do tych przejawień. Następnie, nieczyste wizje karmiczne kierujące przyszłym odrodzeniem w jednym ze światów Samsary narastają na podobieństwo wiosennych potoków wypływających ze stopionych pokładów śniegu. Punktem więc granicznym pomiędzy śmiercią a początkiem pośmiertnego stanu pośredniego jest ten krótki moment rozdzielania (gyes thul). To w tym właśnie subtelnym momencie adept może niejako wybrać swoją przyszłość. W tym właśnie punkcie pojawić się może poznanie lub zrozumienie o zasadniczym znaczeniu; wyzwalająca wiedza; wiedza prawdziwego samo-rozpoznania.

Tym sposobem zarówno Samsara, jak i Nirwana wraz z całym swoim potencjałem zawierają się w tej pojedynczej Podstawie, którą jest Natura Umysłu. Oznacza to, że wszystkie pozytywne jakości (yon-tan) będące czystymi wizjami Nirwany i stanu Buddy, wraz z całym swoim potencjałem, zawarte są w Naturze Umysłu. Jeśli praktykujący rzeczywiście to pojmuje, wszystkie te pozytywne jakości manifestują się w sposób naturalny i spontaniczny wprost z niewyczerpalnej świetlistości Natury Umysłu. Nie ma w takim przypadku konieczności stopniowego i indywidualnego kultuwowania na przestrzeni niezliczonych żywotów dziesięciu doskonałości lub Paramit, które są udziałem Bodhisattwy. W ten sam sposób wszystkie błędy i wady Samsary (nyes skyon), które są nieczystymi wizjami karmicznymi, zawierają się wraz z całym swoim potencjałem w Stanie Naturalnym, kreując samsaryczną wizję prowadzącą do powtarzającego się wciąż cierpienia.

²⁴ Procesy ewolucyjne, o których tu mowa, są dokładnie opisane w przekładach dwóch tekstów: *'Khor-lo bzhi sbrag* i *'Od-gsal sems kyi me-long*. Teksty te zamieszczone są w mającej się ukazać książce autora *Space, Awerness and Energy*.

Stąd, kiedy pojawia się Czyste Światło, wszystkie wady Samsary i zalety Nirwany stają się jasno i intensywnie widoczne (skyon yon rab gsal).

Pojawia się pytanie o to, dlaczego czująca istota (gro-ba) nie rozpoznaje i nie rozumie manifestującego się po śmierci Czystego Światła. Powód ku temu jednak jest dokładnie taki sam jak ten, z którego wynika brak takiego rozpoznania w tym właśnie momencie. Czyste Światło Przytomności jest najgłębszym fundamentem zwykłej świadomości, jej bazą lub tłem, jak można by to określić. W normalnym jednakże stanie istota nie jest świadoma jego obecności, a to przecież ono właśnie jest zarazem źródłem i matrixem świadomości. Bez stale obecnej podstawy, którą jest Rigpa, nie byłoby w ogóle żadnej świadomości. Niemniej, w zwykłych warunkach świadomość ta w swoim działaniu jest dualistyczna i rozdziela poznanie rzeczywistości na podmiot i przedmiot, a ponadto zakłócana jest procesem myślowym i emocjami. Normalne okoliczności zwykłego dnia przypominają obraz nieba zakrytego chmurami. Zasłaniają one oblicze Słońca i przejrzysty błękit nieba. Sytuacja taka egzemplifikuje stan nierozpoznania i niezrozumienia. Ukazuje ona także dwa oblicza ignorancji – tę powstałą spontanicznie (lhan-skyes ma rig-pa) oraz tę, która dokonuje konceptualizacji wszystkiego (kun-rtog ma rig-pa). To proces myślowy (blo) jest zasadniczo odpowiedzialny za szczelne wypełnienie przestrzeni grubymi chmurami. To one okrywają umysł ciemnością (mun-pa).

W jaki więc sposób można rozproszyć owe zakrywające światło przytomności chmury reprezentujące emocjonalne i intelektualne zaciemnienia? Można to uczynić na drodze praktyki kontemplacji, która prowadzić ma do odnajdywania siebie, lub wrodzonej samoświadomości (rigpa) w czasie, w którym wciąż pozostajemy przy życiu. Należy zaznajomić się z tym stanem. Taka praktyka jest najlepszym możliwym przygotowaniem do przejścia przez umieranie, śmierć i stan pośmiertny. Bywa, że praktykę kontemplacji nazywa się Trekchod (khregs-chod) – rozluźnianie lub uwalnianie wszystkich napięć i usztywnień ciała, energii i umysłu. Trekchod jednakże nie polega na próbie wypierania myśli. Polega raczej na przyzwalaniu na ich obecność bez angażowania się w nie i podążania za nimi czy w ogóle próbowania uczynienia z nimi czegokolwiek. Jest to niezwykle dogłębny proces totalnej i radykalnej relaksacji (lhod-pa chen-po)²⁵. Na drodze praktyki kontemplacji zakłócenia i dyskursywne myśli stopniowo tracą swoją moc i stają się mniej liczne, co pozwala na odsłanianie przestrze-

²⁵ Na temat tego, w jaki sposób poprzez fiksację (sems-`dzin) wpłynąć na stan kontemplacji zob. podrzdział pt. *Guru Joga i praktyka kontemplacji*.

ni ukazującej się pomiędzy myślami. Dzieje się tak na podobieństwo sytuacji, w której spowijające błękit nieba chmury rozstępują się na chwilę i dostrzec możemy Słońce i ów błękit. Tak to się dzieje podczas praktyki kontemplacji. Zgodnie z tradycją Dzogczen praktykować należy z otwartymi oczami, ponieważ wszystkie zmysły mają być zaangażowane i funkcjonujące. Wychodzimy poza wciąż powstające myśli. Żadnym ocenom nie podlegają też obrazy i koncepcje i tym sposobem wszystko staje się nowe, świeże i przejrzyste (kun gsal) oraz wolne od osądu i definicji. Kiedy chmury „nieba umysłu” rozpraszają się, odkrywamy prawdziwy stan pierwotnej czystości (ka-dag).

Jeśli w ciągu czasu tego życia ktoś pilnie praktykuje Dzogczen, to wówczas oczyści chmury emocjonalnych i intelektualnych zaciemnień i w końcu dotrze do rozpoznania Czystego Światła wschodzącego w przestrzeni na progu stanu pośredniego i jego podobnych snom wizji. Stąd też tekst naucza jak następuje: „Oczyściwszy całą ciemność zakrywającą umysły istot czujących, wszystko staje się przejrzyste i jasne (gro-ba blo yi mun-pa kun gsal nas)”. Wtedy wrodzona Podstawa, która spoczywa jako Natura Umysłu, czyli własna i indywidualna, przyrodzona natura Buddy, która sama w sobie jest niezrodzonym i nieprzerwanym stanem pustki, zostaje zrozumiana i rozpoznana. Tym sposobem jednostka osiąga Oświecenie. Oto, co na ten temat czytamy w tekście: „Wówczas Podstawa, która jest pusta i pozbawiona źródła, zostaje zrozumiana i odarta z wątpliwości, by reprezentować Jedyń Ścieżkę (gzhi stong bral-ba lam gcig chod rtogs)”.

Ponieważ praktykujący otrzymał od mistrza (bla-ma) bezpośrednio wprowadzenie do przyrodzonej Świadomości (rig-pa ngo-sprod), a następnie odnajduje się ponownie i ponownie w tym stanie kontemplacji lub świadomości pozbawionej obiektu²⁶, to dociera do definitywnego zrozumienia (chod rtogs) tego jako Jedynej Ścieżki (lam gcig) ku wyzwoleniu i Oświeceniu. Ktoś taki nie musi już poszukiwać żadnej innej metody poza praktyką kontemplacji. Nie ma żadnej metody przewyższającej tę właśnie. Jest to też metoda ostateczna i poszukiwania jakiejś innej są zbędne. Dzięki niej praktykujący odkrywa Podstawę czy też Stan Naturalny, tak w sobie, jak i w swoim codziennym bezpośrednim doświadczeniu. Stan ten jest pusty i nie posiada żadnego zakorzenienia lub źródła (gzhi stong rtsa bral-ba). Zarówno zrozumienie, jak i doświadczenie wrodzonej Świadomości Stanu Naturalnego rozwijać należy praktykując ścieżkę, czyli kontemplację

²⁶ Na temat bezpośredniego wprowadzenia (ngo-sprod) i paralele z Trzema Zdaniami Garaba Dorje, zob. J. Reynolds, *The Golden Letters*, op. cit.

umożliwiająca rozpoznanie Rigpy w czasie tego życia, zanim przyjdzie nam doświadczyć śmierci. Wszystkie zebrane podczas kontemplacji doświadczenia, te błyski światła słonecznego wylaniające się zza zasłony ciemnych chmur, reprezentują coś, co nazywa się „Synem Czystego Światła”. Z obliczem Słońca należy zapoznać się, póki jeszcze pozostaje się pośród żywych. Kiedy nadchodzi czas śmierci i świadomość oddziela się od ciała, praktykujący dociera do rozpoznania „Matki Czystego Światła”²⁷. Tak więc praktyka kontemplacji jest najlepszym przygotowaniem na czas śmierci i późniejszego pojawiającego się w Bar-do doświadczenia, kiedy to stajemy przed szansą rozpoznania prawdziwego oblicza, które posiadaliśmy zanim jeszcze przyszliśmy na ten świat. Według tekstu: „Doświadczenia i zrozumienie manifestują się na Ścieżce (nyams rtogs mngon-gyur)”. Mówimy tu o praktyce kontemplacji znanej jako Trekchod. Kolejną praktyką wykonywaną po niej jest praktyka czystych wizji, znana jako Thodgal. Jak pamiętamy, podczas praktyki kontemplacji wszystkie zmysły są otwarte i zaangażowane. Na drodze wsparcia uzyskanego od całkowitej ciemności podczas odosobnienia w ciemności lub pustej przestrzeni nieba podczas wpatrywania się w nie lub też promieni światła słonecznego ukazujących się wraz ze wschodem słońca, praktykujący pozwala na swobodną manifestację wizji. Pamiętać należy, że podczas doświadczenia tych wizji praktykujący pozostawać musi w stanie kontemplacji doświadczającej wrodzonej Świadomości. Praktyka ta nie polega bowiem na li tylko przyglądaniu się wizjom na podobieństwo kinomana o rozproszonym umyśle. Niezależnie, czy doświadczamy codziennych nieczystych wizji Samsary, czy też spotykamy Buddów i widzimy mandale czystych wizji Nirwany, wszystkie one stopniowo wyzwalają się i rozpuszczają w miejscu, z którego pochodzą, czyli w Naturalnym Stanie Natury Umysłu²⁸. Według tradycji Dzogczen Natura Umysłu jest źródłem zarówno wizji Nirwany, jak i Samsary. Gdy stajemy w przedśionku Oświecenia, wszystkie wizje, czyste czy nieczyste, wyzwalają się i rozpuszczają u swojego źródła.

²⁷ Na temat Syna Czystego Światła (bu 'od-gsal), czyli doświadczenia tego życia i Matki Czystego Światła (ma 'od-gsal), które to doświadczenie pojawia się w chwili śmierci, zob. *Space, Awareness and Energy* (jeszcze nie opublikowano).

²⁸ Wszystkie fenomeny, czy też wizje Samsary i Nirwany, wyzwalają się u swojego źródła, którym jest Natura Umysłu ('kor 'das sems su grol). W cztero-etapowym procesie powstawania wizji Thodgalu (snang-ba bzhi) rozpuszczenie się wszystkich fenomenów u swego źródła, czyli w pustce, reprezentuje ostatni etap. Nazywa się go Wyczerpaniem Rzeczywistości (bon-nyid zad-pa).

Osiągnięcie tego momentu oznacza, że praktykujący oczyścił i wyczerpał swoje wszystkie, zgromadzone w pozbawionym początku czasie ślady karmiczne. Wszystkie z nich zaabsorbowane zostały przez źródło, z którego pochodzą. Wyczerpała się całkowicie przypisywana im przyczynowość. Na poziomie zewnętrznym ciało materialne zaczyna rozpuszczać się w czystej, promiennej energii. Proces ten znany jest jako Tęczowe Ciało ('ja`-lus), ponieważ elementy składające się na fizyczne ciało manifestują się jako czyste światła w kolorach tęczy. W trwającym od 3 do 7 dni czasie ciało materialne coraz bardziej się kurczy, aż w końcu znika, rozpuszczając się w przestrzeni. Energie witalne, umysł i procesy myślowe również rozpuszczają się z powrotem w swoim ostatecznym źródle, Kunzhi. W momencie takiej śmierci, kiedy ciało, energia i umysł ulegają rozpuszczeniu, pozostaje tylko pusta przestrzeń, a Rigpa manifestuje się ponownie jako Czyste Światło. W przypadku zrealizowanych praktyk Thodgalu, kiedy doszło do oczyszczenia i rozpuszczenia wszelkich śladów karmicznych, nie może dojść do kolejnego samsarycznego wcielenia i budowania nowych nieczystych wizji. To, co się dzieje, nazwać raczej można realizacją Trikaji, osiągnięciem Trzech Ciał Buddy ('bras-bu sku-gsum), a tę ponowną świetlistą manifestację uznać należy za owoc lub też rezultat praktyk Thodgalu. Trikaja objawia się lub manifestuje w wymiarze przestrzeni (dbyings su 'god) jako wizje Mandal. Umysł jest teraz Dharmakają, energia Sambhogakają, a ciało Nirmanakają. Owa manifestacja Trikaji nie jest uwarunkowana przyczynami; nie wynika z żadnej przyczyny i nie implikuje jej również żadna praktyka. Thodgal po prostu wszystko otwiera i użycza przestrzeni na manifestację Trikaji. Wszystko to dzieje się w sposób spontaniczny i naturalny. Tutaj Trikaja nie pojawia się w sposób taki, jak w systemie sutr, w którym jest rezultatem dwóch nagromadzeń – mądrości i pozytywnej karma wypływającej z zasługi, albo tak, jak w systemie tantr, jako rezultat procesu przekształcenia. Trikaja w ujęciu Dzogczen powstaje z wrodzonej czystości Natury Umysłu, jako coś spontanicznie samodoskonałego (lhun-grub).

W tradycji Dzogczen ostateczne Oświecenie i końcowe wyzwoleństwo nie jest pustym, apatycznym stanem, w którym błogo i przestrzennie się spoczywa, a wszelkie poczucie indywidualności zanika na podobieństwo wrzucenia drobinki soli do oceanu. Nie polega też ono na wchłonięciu i zapomnieniu, ale na manifestacji Trikaji, która w swoim potencjale od zawsze obecna była w Naturze Umysłu. Była tam przez cały czas, tak jak Słońce na dziennym niebie. Wystarczy, że rozproszą się chmury i można to Słońce oglądać. Pograżony wcześniej w zaciemnionej, samsarycznej egzystencji jogin rozpuszcza się całkowi-

cie w Śunjacie i w tym sensie zanika, by powstać ponownie, zrekrystalizować się, czy też wyłonić z tego rozpuszczenia jako istota oświecona. Solve et coagula. Doświadczający tego procesu symultanicznie realizuje niedualną rzeczywistość Dharmakaji rozumianej jako stan istnienia ogólnego i uniwersalnego i Rupakaji, czyli Ciała Foremnego, które jest indywidualne i szczególne. Rupakaja i Dharmakaja nie wykluczają się nawzajem. Nie mamy tu do czynienia z przypadkiem typu to lub tamto. Reprezentują one dwie strony tej samej monety, nierozdzielność przejawienia i pustki (snang stong dbyer-med). Dlatego w tekście powiada się: „Owoc, jako Trikaja, objawia się w wymiarze przestrzeni” (‘bras-bu sku sum dbyings su ‘god mdzad-pa). To przestrzenne doświadczenie czystych wizji Buddów i Mandal pojawia się także w praktykach Thodgalu. Co więcej, to wizyjne przedstawienie Trikaji w przestrzeni, nierozdzielność Dharmakaji i Rupakaji, jest czymś znanym jako Ciało Światła. Dlatego widzialne pojawienie się Tapihritsy Gyerpungpie jest w pełnym tego słowa znaczeniu objawieniem²⁹.

W istocie więc, na drodze praktyk kontemplacji i wizji, praktykujący realizuje Oświecenie w formie Trikaji. Jego źródłem nie są żadne zewnętrzne przyczyny. Trikaja od zawsze obecna była w Podstawie, ale dopiero za pośrednictwem praktykowania Ścieżki staje się ona widzialną manifestacją (mngon). Jako owoc, czy też ostateczny rezultat, pojawia się w swoim doskonałym i kompletnym (rdzogs) dopełnieniu pod postacią Stanu Buddy. W tym właśnie sensie tekst mówi o Wrodzonym Staniu Buddy (ye sangs-rgyas-pa) jako o obecnym w Podstawie. Manifestacja Buddy (mngon sangs-rgyas-pa) jest i Ścieżką, i Owocem, jako w pełni doskonały Stan Buddy (rdzogs sangs-rgyas-pa). Tym samym, pojęcie Owocu odnosi się do kulminacji praktyki wizji Thodgalu, po której praktykujący realizuje Ciało Światła. Według Dzogczen na drodze praktyki kontemplacji Trekchod praktykujący realizuje Dharmakaję, a na drodze wizji Thodgalu Rupakaję reprezentującą manifestację Oświecenia Buddy w widzialnej formie Sambhogakaji i Nirmanakaji, co pozwala na komunikowanie się z pogrążonymi w ignorancji istotami czującymi. Dlatego też praktyka Dzogczen jest tutaj wyjaśniana w kategoriach Podstawy, Ścieżki i Owocu.

Zakończenie

W zakończeniu następującym po tej Upadeszy, znajdujący się w stanie jednoupunktowego oddania (rtse-gcig mos-pa) Gyerpung-

²⁹ Na temat Dharmakaji i Rupakaji zob. Appendix w książce autora pt. *Self-Liberation through Seeing with Naked Awareness*, op. cit.

pa modli się do Tapihritsy, określając go mianem Obrońcy Wszystkich Istot ('gro-ba`i mgon-po). Posiadł on własne rozumienie manifestujące się jako samoświadomość (rang-rig mngon-gyur) i prosi gorliwie Mistrza, by ten podzielił się z nim realizacją istoty znaczenia Pierwotnego Stanu, który jest pusty i pozbawiony swego źródła oraz przekracza możliwości intelektualnego pojmowania (ye stong rtsa-bral blo 'das chen-po`i don). Zostaje to osiągnięte w formie mistycznego połączenia doświadczanego w trakcie praktyki Guru Jogi, w której stan kontemplacji mistrza miesza się z takim stanem ucznia, stając się czymś nierozdzielny na podobieństwo wlewania wody do wody. Tym sposobem strumień świadomości umysłu Gyerpungpy zostaje wyzwolony (rgyud khrol) ze wszystkich uwikłań w iluzje Samsary.

Guru Joga i Praktyka Kontemplacji

Jak już podkreślono, Guru Joga uważana jest przez tak buddyjskich, jak i bonowskich lamów za najważniejszą codzienną praktykę dla praktykujących Dzogczen. I chociaż nauki te, dzięki którym można uzyskać wyzwolenie już w czasie tego życia, pochodzą od pierwotnego Buddy Kuntu Zangpo, jednakże to mistrz praktykującego przekazuje mu i wskazówki (bka`brgyud), i doświadczenia (nyams brgyud), te zaś pochodzą od zrealizowanych mistrzów z przeszłości i reprezentują ich rozumienie Naturalnego Stanu. Poprzez wykonywanie praktyki Guru Jogi przynajmniej raz dziennie praktykujący utrzymuje nieprzerwany i żywotny związek ze wszystkimi otrzymanymi przekazami. Tym sposobem Guru Joga jawi się jako konieczna praktyka wstępna, bez której realizacja Dzogczen nie jest możliwa.

Zasadniczą jednakże praktyką Dzogczen (dngos-gzhi) jest kontemplacja lub spoczywanie w Naturze Umysłu (sems-nyid gnas-lugs), który to proces nazywany jest czasem Trekc zod. Praktyka uwalniania od usztywnienia umysłu. Kiedy używa się wyrażenia „kontemplacja” (mnyam-bzhag, ting-nge 'dzin) w kontekście Dzogczen, nie oznacza to medytacji wymuszonej aktywnością umysłu i ruchem myśli. Polega ona raczej na zwykłym zrelaksowaniu mentalnych aktywności i procesów składających się na powstawanie myśli dyskursywnych (rnam-tog) i spoczęciu w Stanie Naturalnym, który znajduje się poza percepcją samego umysłu. Oznacza to proces wyjścia poza umysł i jego aktywności. Rozumiana w taki sposób kontemplacja (mnyam-bzhag) musi być wyraźnie oddzielona od medytacji (sgom-pa), gdyż ta ostatnia, niezależnie od tego, na jak subtelnym poziomie przebiega, polega jednak na generowaniu działań umysłu. Nawet bowiem osiągnięcie najwyższego

poziomu spośród czterech dhyan (bsam-gstan bzhi) wymaga wciąż utrzymywania jednoupunktowej koncentracji (rtse-gcig), a to właśnie oznacza subtelną aktywność umysłu. Kontemplacja to stan poza umysłem i stan wolny od zasady przyczyny i skutku, a więc wolny od poczucia upływu czasu i przyczynowości. Stan Naturalny pozostaje w niej źródłem, fundamentem i matrixem samego siebie.

Wszystko to łatwo powiedzieć – po prostu zatrzymaj swój umysł, skończ z myśleniem! Umysł jednak to nie komputer na naszym biurku, który można wyłączyć, kiedy się tego zapragnie. Funkcjonujące w umyśle „programy” kontynuują swoją aktywność niezależnie od naszych życzeń. Taka jest natura konceptualnego umysłu, żeby w stanie świadomym produkować w sposób niemalże nieprzerwany wielość myśli. Kiedy ktoś usiłuje te myśli wyprzeć zaprzęgając do tego siłę woli, one powracają i to często z jeszcze większą niż dotąd mocą. Jednakże w praktyce kontemplacji rzecz nie polega na tym, by coś, czymkolwiek to by miało być, zrobić. Chodzi o to, by całkowicie się zrelaksować, uwalniając przy tym funkcje ciała, mowy i umysłu. Ale w jaki sposób osiągnąć taki stan całkowitego relaksu? Normalnym trybem funkcjonowania istoty ludzkiej jest zaplątanie w ciągu dnia w rozliczne relacje społeczne, co wypełnia ją różnymi energiami, powodującymi niekontrolowaną bieżącą umysłu na podobieństwo dzikiego konia. Ponieważ poruszenia umysłu związane są z ruchami ciała i z oddechem, początkujący praktykujący winien zacząć od uzyskania stabilności pozycji ciała i uspokojenia oddechu. Zredukuje to zaburzenia na poziomie prany czy też energii psychicznej (rlung). Kiedy ciało i oddech, które kontrolować najłatwiej, staną się nieporuszone i wyciszone, wtedy umysł i jego myśli podążą za tym stanem. W Dzogczen praktykami dodatkowymi do tej radykalnej relaksacji (lhod-pa chen-po) są praktyki Ruszen (ru-shan dbye-ba), służące rozróżnianiu w naszym doświadczeniu elementów czystych od samsarycznych, nieczystych, które są Semdzin (sems-`dzin) – wiążące umysł.

Pamiętać jednak należy, że samo zawieszenie procesu myślowego nie stanowi celu praktyki kontemplacji Natury Umysłu. W Dzogczen nie chodzi li tylko o osiągnięcie stanu niedyskursywności lub braku myśli (mi rtog-pa). A tak, niestety, zrozumiało Dzogczen wielu jego krytyków. Przeżuwająca swoje pożywienie na pastwisku krowa doświadcza właśnie stanu braku myśli, ale przecież nie znajduje się w kontemplacji, tylko w pomrocznym neutralnym stanie umysłu (lung ma bstan). Kontemplacja w ujęciu Dzogczen oznacza pozostawanie w żywym i pełnym uwagi stanie (lhug-pa) i w całkowitej otwartości względem doświadczeń zmysłowych. Ten, kto praktykuje, otwarte

ma wszystkie zmysły i wyostrzoną uwagę. To dlatego, przeciwnie, niż podczas wykonywania wizualizacji w tantrze, kiedy to oczy pozostają zamknięte, tutaj praktykuje się z oczyma otwartymi i nie unikając kontaktu z zewnętrznymi przejawieniami. Stan Naturalny, z którym stykamy się podczas medytacji, jest obserwowany przez wrodzoną Podstawę, Rigpę, podczas gdy zwykły stan bez myśli (mi rto-gpa) jest po prostu doświadczeniem (nyams) i nie ma w nim Rigpy. Nie może więc być uznany za stan kontemplacji. Stan Dzogczen to nie tylko pustka, ale też świetlista przejrzystość, Świadomość. W stanie kontemplacji pustka i świadomość są nierozdzielne (rig stong byer-med). Rigpa obserwuje ten do gruntu rozluźniony stan będący podstawą dla dowolnych manifestacji i na to właśnie zwraca uwagę mistrz, udzielając instrukcji prowadzących do jego osiągnięcia. Po uzyskaniu bezpośredniego wprowadzenia do Stanu Naturalnego praktykujący rozpoznaje go raz za razem w całej jego nagości (rig-pa gcer mthong). Kontemplacja to rozluźnienie z jednoczesnym odczuciem Natury Umysłu, a nie coś, co jest wykreowane przez myśli i inne zabiegi mentalne. Kontemplacja oznacza odnalezienie się w warunkach przekraczających zwykły umysł. Dlatego też nazywa się ją nie-medytacją (sgom-med). Jest stanem w pełni uważnym i świadomym, nie zaciemnionym i pozbawionym wpływów przez powstające w tym stanie dyskursywne myśli. Celem Dzogczen jest odnalezienie Stanu Naturalnego i niezakłócone w nim przebywanie.

Wszystkie wymagane w praktyce Guru Jogi wizualizacje przynależą do obszaru działań mentalnych i są wytworem myśli. Wizualizacje te reprezentują pracę umysłu. Niemniej pamiętać należy, że umysł to najdoskonalsza z rzeczy, która wytworzyć może wszystko. Może nawet wytworzyć doświadczenie bycia połączonym z wszystkimi mistrzami przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Jednakże dokonanie wizualizacji Drzewa Schronienia, gdzie znajdują się wszyscy, tak piękni i inspirujący mistrzowie przeszłości, wciąż należy do wymiaru znajdującego się w stanie zależności od czasu i przyczynowości. Tak więc, dokonywana w czasie Guru Jogi wizualizacja nie przekracza samego umysłu. W końcowej jednakże fazie procesu Guru Jogi praktykujący rozpuszcza wizualizację Guru, czy to tylko Tapihrity, czy też całe Drzewo Schronienia, w zawieszony w przestrzeni światło. Po dokonaniu rozpuszczenia praktykujący nie jest przywiązany i nie lgnie do zewnętrznych przejawień, a zamiast tego zbliża się ku doświadczeniu nierozdzielności przejawienia i pustki (snang stong dbyer-med). Owa pozostająca po wizualizacji sfera światła reprezentuje całą wiedzę i mądrość duchowych mistrzów. Przenika ona do ciała praktykujące-

go na podobieństwo wody wlewanej do wody, aż doprowadza to do opartego na doświadczeniu zrozumienia nierozdzielności przejrzystości i pustki (gsal stong byer-med). Praktykujący staje się tym urzeczywistniającym esencję serc mistrzów światłem mądrości. I to jest właśnie moment zasadniczej Guru Jogi jako mistycznej unii czy też zjednoczenia ze wszystkimi mistrzami. To za sprawą tego doświadczenia praktykujący dociera do zrozumienia nierozdzielności wrodzonej Świadomości i pustki (rig-stong dbyer-med).

W tym odczuciu jedni należy się całkowicie odprężyć, uwolnić wszystkie napięcia i sztywności ciała, mowy i umysłu i utrzymać się przez kilka chociażby chwil w stanie kontemplacji, w której świadomość i pustka pozostają nierozdzielne. Jak można się spodziewać, nawet, gdy uda się uzyskać takie doświadczenie, natychmiast po nim pojawią się dyskursywne myśli. Nie musi to jednak oznaczać końca sesji praktyki. Od tego momentu, po prawidłowym przeprowadzeniu praktyki Guru Jogi, praktykujący pozostaje w sesji praktyki (thun), kontemplując i obserwując swoje myśli. Należy je po prostu obserwować, nie dokonując przy tym żadnych osądów i nie ingerując w ich treść. Praktykujący pozwala na ich pojawienie się i wyzwolenie w ich własnej naturze. By sobie to zadanie ułatwić, można w przestrzeni przed sobą wizualizować świetlistą, białą tybetańską literę A i wpatrywać się w nią. Innym sposobem jest wpatrywanie się w białą tybetańską literę A, która narysowana jest na karcie o ciemnym tle i umieszczona w wygodnej dla oczu odległości na wbitym w ziemię kijku. Oczy pozostają przy tym półprzymknięte i nie należy mrugać powiekami. Podczas wpatrywania się w A intonować można też jego dźwięk i tym sposobem wizualizacja, energia, dźwięk oraz świadomość pozostają zintegrowane. Utrzymywanie uwagi wyłącznie na literze A zapobiega powstawaniu przestrzeni dla przeszkadzających myśli. Przypomina to nakierowanie z wielką uwagą strzały na jej cel. Jednocześnie powinno się rozluźniać tę uwagę od czasu do czasu, chociaż wtedy natychmiast pojawiają się myśli. Nie ma w tym jednak nic złego, gdyż taka jest natura myśli, by pojawiać się w otwartym wymiarze przestrzeni umysłu. Jeśli praktykujący nie usiłuje ich chwycić, nie przywiązuje się do nich i nic z nimi nie robi, wtedy przemijają one same z siebie rozpuszczając się za każdym razem w pustej przestrzeni, z której pochodzą na podobieństwo chmur rozpraszających się na niebie. Zadaniem praktykującego jest jedynie obserwacja tego procesu bez angażowania się weń i bez zakłócania go. Myślom tym należy pozwolić być takimi, jakie są. Gdy zaś gromadzi się ich zbyt wiele, wtedy na powrót należy zogniskować uwagę na białej tybetańskiej literze A, znajdującej się przed praktykującym.

Podczas trwania tego nieinterwencyjnego doświadczenia obserwacji praktykujący poszukuje twórcy tych myśli. Kim jest ten kto je wytworzył? Jeśli to umysł jest za to odpowiedzialny, to gdzie on się znajduje? Czy znaleźć go można w głowie, czy też w którymś innym miejscu ciała? A może jest gdzieś na zewnątrz? Czy umysł posiada jakiś kształt lub kolor? Praktykujący poszukuje miejsca, z którego pochodzą myśli. Skąd one pochodzą? Gdzie się zatrzymują? Dokąd odchodzą? Pewnym jednak jest, że niezależnie od tego, jak długo praktykujący będzie poszukiwał umysłu, to niczego nie znajdzie. Prawdziwym jednakże odkryciem staje się wtedy owa „nieodnajdywalność” (mi rnyed). Dzięki tej metodzie praktykujący dociera na bazie własnego doświadczenia do znaczenia Śunjaty, czyli pustki. Odkrywa Naturę Umysłu leżącą poza umysłem. Ta Natura Umysłu jest z nami od zawsze. Była obecna, zanim jeszcze zmanifestowała się Samsara, ale aż do teraz nie została ona rozpoznana. Tak samo jest ze słońcem na niebie, które rozprzestrzenia wszędzie swe światło, ale pozostaje nierozpoznane, ponieważ jego oblicze zakryte jest grubą warstwą chmur. Chmury te zaś to wszystkie zgromadzone od niepamiętnych czasów przeszłych wcieleń cyklicznej egzystencji samsary, ślady karmiczne. Nauki Dzogczen udzielają jednostkom wprowadzenia do Stanu Naturalnego, w którym ani obserwator, ani to co jest obserwowane, nie istnieją. Przekracza to pierwotną dychotomię podmiotu i przedmiotu i sięga do bezczasowego czasu zanim cokolwiek zostało stworzone. Odnalezienie siebie w Stanie Naturalnym w trakcie trwania kontemplacji nie wymaga już niczego więcej. Jest to tym, czym jest i takim należy to pozostawić. Na tym właśnie polega cała tajemnica.

Praktyka koncentracji na białej sylabie A oznacza medytację z obiektem (dmigs-bcas), ale można też medytować bez obiektu (dmigs-med) utrzymując uwagę w pustej przestrzeni bez żadnej wizualizacji. Można też wpatrywać się w otwartą przestrzeń nieba (nam-mkha`ar-gtad), przy czym we wszystkich tych sytuacjach umysł pozostawać musi jasny i przejrzysty. Sprawą zasadniczą w każdym przypadku jest uważne i świadome pozostawanie w stanie Rigpa, bez względu na to, czy myśli powstają, czy też nie. W tego typu praktykach lepiej jest odbywać krótkie sesje kontemplacji, niż zmuszać się do dłuższej medytacji. Takie forsowne podejście wywoła przeszkody. Na koniec każdej sesji należy recytować dedykację zasługi. Oto jak wygląda połączenie praktyki kontemplacji z Guru Jogą. By to jednak czynić, otrzymać należy ustną instrukcję od wykwalifikowanego mistrza³⁰.

³⁰ Przekazane wskazówki do praktyki pochodzą z ustnych instrukcji Lopona

Streszczenie

Komentarz J. Kotas do nabierającej światowego rozgłosu książki Johna Myrdhina Reynoldsa, *The Oral Tradition From Zhang-Zhung. An Introduction to the Bonpo Dzogchen Teachings of the Oral Tradition from Zhang-Zhung Known as the Zhang-Zhung Snyan-Rgyud* (Katmandu 2005), jak również następujące po nim tłumaczenie rozdziału tegoż dzieła zatytułowanego: *The Guru Yoga for Tapihritsa* (s. 217-251) – jest istotnym wkładem do polskich badań nad buddyzmem. J.M. Reynolds (jeden z nielicznych buddologów zajmujących się tradycją Yungdrung Bon) jest bowiem bliskim współpracownikiem Lopona Tenzina Namdaka Rinpocze – uznanego tybetańskiego lamy, nauczyciela praktyk Wielkiej Doskonałości, czyli Dzogczen.

Tekst (tłumaczenie) opisuje jedną z praktyk występujących w (poprzedzającej buddyzm indyjski) tradycji Jungdrung Bon – Dzogczen. Działanie to – nazywane „samowyzwoleniem” – prowadzi adepta najprostszą z możliwych dróg ku wewnętrznemu zintegrowaniu Natury Umysłu i osiągnięciu stanu buddy. Przykładem pełnej realizacji Dzogczen jest postać Tapihritsy – naczelnego bóstwa medytacyjnego i 24. Mistrza przekazu ustnego Zhang-Zhung Nyan Gyud. Kluczowe znaczenie ma tu interpretacja *Inwokacji do Tapihritsy* (modlitwy), w której Tapihritsę postrzega się jako Nirmanakaję albo emanację oświeconej świadomości pierwotnego Buddy Kuntu Zangpo. Nirmanakaje (hierofanci) pojawiają się spontanicznie w historii jako duchowni przewodnicy wskazujący drogę ku Wyzwoleniu i Oświeceniu.

Abstract

J. Kotas' commentary on the becoming-worldwide-recognised book by John Myrdhin Reynolds, *The Oral Tradition from Zhang-Zhung. An Introduction to the Bonpo Dzogchen Teachings of the Oral Tradition from Zhang-Zhung Known as the Zhang-Zhung Snyan-Rgyud* (Kathmandu 2005), as well as the subsequent translation of the chapter: *The Guru*

Tenzina Namdaka Rinpocze. Przekłady tekstów z praktykami zasadniczymi i dodatkowymi ukażą się w przyszłości drukiem. Pamiętać należy, że rzeczywiste zaangażowanie w opisane praktyki, czy to wstępne, czy też zasadnicze, wymaga od praktykującego odnalezienia odpowiedniego lamy z tradycji Bonu, by ten udzielił mu instrukcji. Istnieją bowiem pewne rady do tych praktyk, których nie można znaleźć w tekstach. Mamy tutaj do czynienia z żywą tradycją i żadna książka nie jest w stanie zastąpić osobistych instrukcji i wskazówek potrzebnych na drodze duchowego rozwoju.

Yoga for Tapihritsa (p. 217-251) – is a significant contribution to Polish research on Buddhism. J.M. Reynolds (one of a few Buddhologists engaged in the Yungdrung Bon tradition) is a close collaborator of Lopen Tenzin Namdak Rinpoche – an acknowledged Tibetan Lama, the teacher of Great Perfection practice, i.e. Dzogchen.

The text (translation) describes one of the practices in the (preceding the Indian Buddhism) Jungdrung Bon – Dzogchen tradition. This action – called “self-liberation” – leads the disciple along the easiest of the possible paths towards the integration of Mind’s Nature and achieving the state of Buddha. The figure of Tapihritsa, the principal god of meditation and the 24th Master of the oral Zhang-Zhung Nyan Gyud tradition – is the example of a full Dzogchen realisation. The interpretation of the Invocation of Tapihritsa (the prayer) in which Tapihritsa is perceived as Nirmanakaya or the emanation of the enlightened consciousness of the primary Kuntu Zangpo Buddha – is of crucial meaning here. The Nirmanakayas (hierophants) appear spontaneously in the history as the spiritual leaders pointing to the path towards the Liberation and Enlightenment.