

CODZIENNA PRAKTYKA CIE



KJABDZIE TENGA RINPOCZE

CODZIENNA PRAKTYKA CIE

Według
Kjabdzie Tengi Rinpoczego

Przełożył Adam Kozieł

Przekład tekstu praktyki:
Zespół tłumaczy Bencien Arja Tara



DHARMAEBOOKS.ORG

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE

Czcigodnego Ciedzie Lamy Sziedruba

BIOGRAFIA KJABDZIE TENGI RINPOCZEGO

MODLITWA DO LINII CIE

Trzeci Karmapa Rangdziung Dordże

CODZIENNA PRAKTYKA CIE

Kjabdzie Tenga Rinpocze

WPROWADZENIE

PRAKTYKA CIE

PRZYGOTOWANIE

Część 1 • Obudzenie Bodhicitty

Część 2 • Schronienie

Część 3 • Zbieranie nagromadzeń

Część 4 • Oczyszczanie zaciemnień

Część 5 • Ofiarowanie przyjemności

PRAKTYKA GŁÓWNA

Część 1 • Przeniesienie świadomości

A. Zwyczajne zdolności

B. Średnie zdolności

C. Najwyższe zdolności

Część 2 • Ofiarowanie ciała jako mandali

Część 3 • Biała uczta

Część 4 • Czerwona uczta

Część 5 • Ofiarowanie tsoku

ZAKOŃCZENIE

Część 1 • Dedykacja

Część 2 • Rozpuszczenie

Część 3 • Wykorzystanie czasu między sesjami jako części ścieżki

PODZIĘKOWANIA

NAGRANIE PRAKTYKI LYDZIN

PRAWA AUTORSKIE

Oby te najwyższe, niezrównane nauki,
Drogocenny skarb Zwycięzców,
Opromieniły świat cały
Niczym słońce na niebie.



SŁOWO WSTĘPNE

Czcigodnego Ciedzie Lamy Sziedruba

Budda obrócił Kołem Dharmy trzykrotnie, za drugim razem ukazując prawdziwą naturę wszystkich zjawisk, Pradźniaparamitę, którą urzeczywistnia się przy pomocy praktyki cie.

Nauki prawdziwej natury praktykowali i propagowali wywodzący się z różnych tradycji wielcy siddhowie Indii. Niezrównana tybetańska mistrzyni i święta Maczik Labdryn, przepowiedziana przez Buddę jako emanacja Wielkiej Matki, Pradźniaparamity, otrzymała te przekazy od wielu z nich i zebrała je w to, co nazywamy dziś *cie*¹, czyli „odcinaniem”. Podle-

1. Tybetańskie *cie* (གཅོད་) w transliteracji to: „gcod”. Prawidłowa wymowa tego wyrazu dla osoby niewyćwiczonej w tybetańskiej fonetyce jest niemal nie do powtórzenia.

Pierwszej litery „g” w ogóle nie słysząc. Ostatnia litera „d” też jest niema, jednak

ga mu – poprzez urzeczywistnienie własnej prawdziwej natury, istotę wszystkich nauk Buddy – lgnięcie do poczucia „ja”, korzeń naszego cierpienia.

Testamentem Macik Labdryn i niezmiernego pożytku z owych nauk jest ich zasięg: nie dość, że praktykuje się je we wszystkich szkołach buddyzmu tybetańskiego, są także jedyną tradycją Dharmy, przeniesioną z Tybetu do Indii. Zgłębiało ją i przekazywało wielu mistrzów kagju, między innymi Kjabdzie Tenga Rinpocze, jeden z niewielu żyjących spadkobierców nieprzerwanej Linii tradycji karma kagju. Mamy ogromne szczęście, mogąc otrzymać przekaz tego drogiego komentarza właśnie od niego.

Modłę się, aby dzięki udzieleniu tych nauk każda istota – dla pożytku wszystkich innych – zrozumiała głębię przesłania Buddy. Cie jest praktyką tantryczną, w związku z tym stanowczo radzę każdemu, kto będzie chciał studiować tę książkę i wykonywać

powoduje, że „o” nabiera przegłosu zupełnie podobnego do niemieckiego „ö” (gdzieś pomiędzy polskimi „i”, „y” oraz „e”). Co więcej, to nieme „d” sprawia, że samogłoskę „ö” wymawia się bardzo krótko tonem wznoszącym. W uproszczonej polskiej transkrypcji fonetycznej bywa to zapisywane jako „cie”. Niektórzy piszą nawet „czod” i dokładnie tak wymawiają, choć w żadnym ze znanych mi dialektów tybetańskich nie słyszy się „d” na końcu. W tej publikacji zdecydowaliśmy się pisać „cie” w nadziei, że wywołuje to najmniej nieporozumień. [przyp. Lamy Rinczena].

rytuał, poprosić najpierw o abhiszekę² i zgodę wykwalifikowanego nauczyciela.

Pragnę też zadedykować wszelką zrodzoną w ten sposób zasługę długiemu życiu naszego drogocennego nauczyciela Kjabdzie Tengi Rinpoczego.

*Tybetański Instytut Buddyjski
Palpung Thupten Ciekji Gatsal
w Auckland, w Nowej Zelandii,
20 września 2008 roku*

2. Specjalna ceremonia polegająca na „przekazie mocy”, czy też „autoryzacji” do wykonywania określonej praktyki w tradycji tantr, czyli w wadźrajanie [przyp. Lamy Rinczena].



BIOGRAFIA KJABDZIE TENGI RINPOCZEGO

Historia inkarnacji Linii Tengi zaczyna się w czasach Siódmego Sangje Njenpy Rinpoczego. Wśród jego uczniów był Lama Samten, który osiągnął głębokie urzeczywistnienie. Nazywano go też „Gynkhen” Samtenem z uwagi na szczególną biegłość w praktyce Opiekunów (po tybetańsku „gynpo”). Większość życia spędził w odosobnieniu, medytując na swojego Jidama, Karmę Paksziego oraz głównych strażników kagju, Dordże Bernagciena i Szing Kjongę. W okolicy słynął z mocy błogosławieństw, które leczyły wszystkie choroby i ściągały doń wielu pielgrzymów.

Lama Samten zestarzał się, zaczął niedomagać i chorować w czasach Ósmego Sangje Njenpy Tenzina Drubcioka. Pewne-

go dnia znów sprawiał jednak wrażenie najzupełniej krzepkiego i szczęśliwego. Powiedział wtedy Sangje Njenpie, że cieszy się, ponieważ wybiera się do pięknego miejsca – cudownego, kojącego ogrodu – i dał mu na przechowanie kilka rzeczy, między innym trąbkę z kości udowej. Wkrótce potem umarł.

Kilka lat później Tenzin Drubciok wyruszył z pielgrzymką do Lhasy i środkowego Tybetu. Jako wysoki lama nie mógł przemieszczać się szybko, ówczesny obyczaj kazał mu bowiem przyjmować zaproszenia mijanych klasztorów i siół, w których udzielał abhiszek, nauk i błogosławieństw. Pewnego razu z taką właśnie prośbą zwrócił się doń lokalny namiestnik imieniem Drungpa. Spędziwszy w jego domu kilka dni, Tenzin Drubciok poznał najmłodszego syna, który był bardzo rezolutnym chłopcem, okazującym wielkie zainteresowanie Dharmą i nowo przybyłym lamą. Raz, gdy Sangje Njenpa był sam, podszedł do niego i spytał, czy ciągle ma tę trąbkę z kości, bo bardzo chciałby ją odzyskać.

Zdumiony i szczęśliwy Tenzin Drubciok uznał, że chłopczyk musi być inkarnacją jego nauczyciela, Lamy Samtena. Pomówił o tym z rodzicami, a ci zgodzili się powierzyć mu syna, gdy tylko ten podrośnie. Wracając kilka lat później do Khamu, Sangje Njenpa odwiedził ich ponownie i zabrał chłopca do klaszto-

ru Bencien. Intronizował go tam jako nowe wcielenie Lamy Samtena, nadając mu imię Karma Tenzin Ciegjal. Wkrótce chłopiec rozpoczął tradycyjne studia monastyczne i intensywną praktykę. Kiedy Tenzin Drubciok zdecydował, że nadszedł czas na trzyletnie odosobnienie medytacyjne, wysłał go do klasztoru Palpung w Derge, siedziby Situ Rinpoczów i Dziamgona Kongtrula Lodro Thaje (nazywanego dziś Wielkim). Tenzin Ciegjal został przyjęty do oddalonego o kilka kilometrów od Palpungu ośrodka odosobnień Tsadra Rincien Drak, w którym Dziamgon Kongtrul spędzał większość czasu, przedkładając spokój nad zgiełk klasztoru.

Tenzin Ciegjal ukończył bardzo owocne odosobnienie pod okiem samego Dziamgona Kongtrula. Rozbudziwszy na nowo stare zamiłowanie do praktyki, odosobnienie powtórzył. Dzięki temu uzyskał pełny rezultat wszystkich praktyk, a Dziamgon Kongtrul oświadczył: „Teraz jesteśmy równi urzeczywistnieniem”. Potem powiedział mu, że zamierza odbyć pielgrzymkę do środkowego Tybetu, i poprosił o opiekę nad ośrodkiem odosobnień w czasie swej nieobecności. Nie mogąc odmówić jednemu ze swoich Lamów, Tenzin Ciegjal został na kilka lat głównym nauczycielem odosobnień. Wróciwszy z pielgrzymki, Dziamgon Kongtrul uznał, że jego wychowanek powinien wrócić do Bencien: Ósmy Sangje Njenpa zmarł i klasztor potrzebował Lamy oraz spraw-

nego zarządcy. Tenzin Ciegjal – wtedy już znany i powszechnie szanowany nauczyciel – uczynił to więc i zaczął udzielać nauk oraz przekazów tym, którzy o nie prosili, a ostatnie lata poświęcił kształceniu Dziewiątego Sangje Njenpy Rinpoczego.

Trzeci Tenga Tulku przyszedł na świat w 1932 roku w Khamie, we wschodnim Tybecie. Na prośbę Dziewiątego Sangje Njenpy imiona rodziców i miejsce narodzin chłopca przepowiedział Jednasty Situpa Pema Łangciuk Gjalpo. Obecnego Tenge Rinpoczego odnaleziono, gdy miał siedem lat; od razu rozpoczął też tradycyjne studia monastyczne. Dwanaście lat później otrzymał pełne święcenia, a wraz z nimi imię Karma Tenzin Trinle Pal Zangpo. Nad jego rozległą edukacją i praktyką w klasztorach Bencien i Palpung czuwali Dziewiąty Sangje Njenpa Gelek Drubpej Njima oraz poprzedni Situ i Działgon Rinpoczowie.

Rinpocze studiował wszystkie rytuały tantryczne i filozofię pod okiem wielu mistrzów, a od stryja uczył się tradycyjnej medycyny tybetańskiej. Odbył też trzyletnie odosobnienie medytacyjne. Po inwazji komunistycznych Chin opuścił Tybet w 1959 roku i spędziwszy półtora roku w Kalimpongu, przeniósł się do klasztoru Rumtek w Sikkimie, głównej siedziby Szesnastego Karmapy. Służył mu tam siedemnaście lat, dziewięć ostatnich – jako Dordze Lobpyn (Wadźra Mistrz). W 1974 roku towarzyszył

Jego Świątobliwości w pierwszej podróży do Stanów Zjednoczonych i Europy.

Od 1976 roku Tenga Rinpocze mieszkał w Swajambhu, w Nepalu, gdzie założył klasztor Bencien Phuntsok Dargje Ling oraz ośrodek odosobnień w Pharpingu. Jednocześnie sam odbierał niezliczone nauki od mistrzów wszystkich tradycji – między innymi od Sakja Tridzina (od którego otrzymał Drubthab Kyndy, zbiór sadhan ośmiu linii praktyki), wielkiego mistrza sakji Ciobgje Tri Rinpoczego (który przekazał mu różne linie przekazu Kalaczakry), Jego Świątobliwości Dalajlamy, Dilgo Khjentse, Kjabdzie Kalu Rinpoczego oraz Kjabdzie Urgjena Tulku (którego prosił o rozmaite terminy Ciokgjura Lingpy, przekazane później w całości w klasztorze Bencien w 1996 roku przez Tsike Cioklinga Rinpoczego).

Podobnie jak poprzednik, Tenzin Ciegjal, był ważnym mistrzem nauk i praktyk linii szangpa kagju, które odebrał za młodu w klasztorze Bencien i otrzymał ponownie od Kjabdzie Kalu Rinpoczego w Rumteku.

Tenga Rinpocze miał wielu uczniów w Nepalu i Indiach, a od 1978 roku, na prośbę Szesnastego Karmapy, regularnie odwiedzał Europę, Azję Południowo-Wschodnią i Amerykę Północną, otaczając ojcowską troską uczniów w Danii, Niemczech, Polsce,

Włoszech, Grecji, Austrii i Norwegii oraz niestrudzenie nauczając w licznych ośrodkach kagju w Wielkiej Brytanii, Hiszpanii, Portugalii, Tajwanie, Singapurze, Malezji, Indonezji, Filipinach, Hongkongu, Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. W 1999 roku, wypełniając dawne życzenie Szesnastego Karmapy, powołał ośrodek Bencien Phuntsok Ling w Belgii – swoją główną siedzibę w Europie.

Tenga Rinpocze jako jeden z niewielu mistrzów posiadał nieprzerwany przekaz tantrycznej tradycji Linii karma kagju. Po ucieczce do Indii Siedemnastego Gjałanga Karmapy „asystował” mu w studiach. Na prośbę Labrangu Tsurphu wielokrotnie jeździł do klasztoru Gjuty w Dharamsali, by udzielać Jego Świątobliwości przekazów rozmaitych rytuałów. W grudniu 2010 roku, podczas 28. Mynlamu Kagju w Bodh Gai, Karma pa odprawił pudżę długowieczności w intencji Thrangu, Tsultrima Gjamtso i Tengi Rinpoczów oraz opublikował ich biografie. *Przekaz przez widzenie*, dostępny na stronie dharmaebooks.org, jest bezcenną skarbnicą wiedzy o życiu Tengi Rinpoczego.

Po długiej chorobie – która w żaden sposób nie przeszkodziła mu w służeniu innym do ostatniej chwili – Kjabdzie Tenga Rinpocze odszedł w wieku 81 lat rankiem 30 marca 2012 roku. Przez trzy i pół dnia pozostawał w *thukdamie*, medytacji, w któ-

rej pograżają się niektórzy urzeczywistnieni po śmierci fizycznego ciała. Według Tai Situ Rinpoczego „odszedł jak wszyscy wielcy mistrzowie kagju, siedząc prosto w głębokiej medytacji i pozostając w tej pozycji nawet po zgonie”.

Po odprawieniu rytuałów zaleconych przez Siedemnastego Karmapę drogocenny Kudung poddano kremacji 23 maja 2012 roku, a relikwie złożono w posagu i stupie przed ołtarzem Tary oraz w stupie wzniesionej pomiędzy dwoma ośrodkami trzyletnich odosobnień w Pharpingu.

Jego Świątobliwość Karmapa, proszony o to przez monastyczną społeczność Bencien, zgodził się rozpoznać inkarnację Tengi Rinpoczego i – po wielu miesiącach osobiście nadzorowanych poszukiwań – przedstawił ją światu 21 marca 2017 roku w klasztorze Tergar, w Bodh Gai. Jangsi Tenga Rinpocze urodził się 14 grudnia 2014 roku. Nad jego kształceniem czuwają Gjallang Karmapa i lamowie Bencien.

Opublikowana tu notka biograficzna została zaktualizowana we wrześniu 2022 roku. Więcej informacji znajdzie czytelnik na stronie: benchen.org

MODLITWA DO LINII CIE

Trzeci Karmapa Rangdziung Dordże

Modłę się do ojcowskiej Linii Metod,
Modłę się do matczynej Linii Mądrości,
Modłę się do niedualnej Linii Ostatecznego Znaczenia,
Modłę się do szczęśliwej Linii Medytacyjnego
Urzeczywistnienia,
Modłę się do linii mahasiddhów cie,
Modłę się do potężnych Opiekunów Dharmy.

Błogosławcie mi, bym porzucił przywiązanie
Do ułudy zjawisk i doczesnej krzątaniny.
Błogosławcie mi, bym uwolnił się od przywiązania i lgnięcia
Do zlepionego z czterech elementów iluzorycznego ciała.
Błogosławcie mi, bym umiał doświadczyć jednego smaku
Przeciwności, chorób, demonów i przeszkód.

Błogosławcie mi, bym rozpoznał naturę zjawisk

Jako magiczną grę umysłu.

Błogosławcie, bym spontanicznie urzeczywistnił swój umysł

Jako Trzy Kaje i osiągnął wolność.

Obym wraz z istotami z sześciu światów

Całkowicie porzucił dualistyczne myślenie.

Obyśmy osiągnęli niedościgłe Przebudzenie. Phet. Phet. Phet.

Napisał Rangdziung Dordze

CODZIENNA PRAKTYKA CIE

Kjabdzie Tenga Rinpocze

TRZY LINIE CIE

LINIA SUTR

Budda Siakjamuni

Mańdziuśri

Nagardżuna

Arjadewa

Padampa Sangje

Macik Labdryn

LINIA TANTR

Dharmakaja, Wielka Matka Pradźniaparamita

Sambhogakaja, Wadźrajogini

Nirmanakaja, Arja Tara

Macik Labdryn

POŁĄCZONA LINIA SUTR I TANTR

Mańdziuśri

Arja Tara

Sukhasiddhi

Arjadewa

Padampa Sangje

Macik Labdryn

WPROWADZENIE

Tematem niniejszych wykładów jest praktyka cie. Aby otrzymać te nauki, powinniście od razu obudzić Bodhicittę, czyli właściwą motywację. Jak uczył Bodhisattwa Śāntidewa, zasługa z prawego działania powodowanego Bodhicittą nigdy się nie zmniejsza i będzie rozkwitać, rosnać aż do czasu osiągnięcia przez was Stanu Buddy. Prawość, której Bodhicitta nie towarzyszy, jest niczym drzewo, które wydaje owoc tylko raz. Może też zostać zniweczona przez wybuch złości albo inne klesie. Pielęgnowanie tej motywacji od samego początku jest niezwykle ważne. Proszę, zacznijcie więc od tego, myśląc, że „wszystkie istoty trzeba doprowadzić do Stanu Buddy i właśnie w tym celu będę słuchać pouczeń oraz je praktykować”.

Aby zrozumieć, czym jest cie, „odcięcie”, należy pamiętać, że nauczanie Buddy składa się z trzech obrotów Dharmaczakry. Pierwszy nazywa się Dharmaczakrą czterech szlachetnych prawd, drugi Dharmaczakrą nieobecności wrodzonych cech, a trzeci Dharmaczakrą pełnego i dokładnego odróżnienia.

Główne przesłanie proklamacji braku realnych cech wszechrzeczy – poczynając od formy, na wszechwiedzy kończąc – stanowiła pustość. To, co nazywamy „cie”, jest metodą praktykowania esencji znaczenia drugiej Dharmaczakry.

Treść drugiego obrotu była praktyką wielkich siddhów Indii. W każdej z zapoczątkowanych przez nich tradycji ta sama podstawowa nauka i praktyka nosiła inną nazwę. W tradycji mahapandity Naropy, na przykład, nazywała się „nauki Naropy o równym smaku” oraz „tajemne postępowanie”³, a w tradycji Guru Rinpoczego – „odcinaniem ułudy”⁴. W tradycji Padampy Sangje nosiła miano „uśmierzenia cierpienia”⁵, a u Arjadewy – „wielkiego poematu” bądź „nauk Arjadewy”⁶.

Istotę wszystkich tych nauk zebrała w Tybecie Macik Labdryn (1031–1129), która własnej formule nadała nazwę „cie”, ponieważ w jej ujęciu sedno owych pouczeń służyło odcięciu czterech marów, odesłaniu ich w przestrzeń.

3. *ro njom* རོ་སྟོམས་ oraz *sang cie* གསང་སྟོན་

4. *trul cie* འཕྲུལ་གཅོད་

5. *szidzie* ཞི་བྱེད་

6. *tsik su cie cien mo* ཅིགས་སུ་བཅད་ཆེན་མོ་ oraz *skie rab kji pharyl tu cin pa men ngak* ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕལ་ཏུ་བྱེད་པ་མན་ངག་

Samą Macik Labdryn przepowiedział Budda w *Sutrze oddzielającej czyste od nieczystego*⁷. Mówił tam, że pod koniec epoki pięciorakiego zwyrodnienia w pobliżu miasta Lab na północy pojawi się emanacja Wielkiej Matki, Pradźniaparamity, która będzie nosić imię Drolma i zdobędzie niezwykłą mądrość, przenikającą pełnię znaczenia procesów stwarzania i spełniania⁸. Tradycja jej pouczeń poniesie się daleko, do miast i siół.

Zgodnie z przepowiednią Macik Labdryn przyszła na świat w regionie Lab. Ojciec nazywał się Ciekji Dała, a matka Bumciam. Narodzinom towarzyszyło wiele pomyślnych znaków i cudów. Jej pierwszym nauczycielem został Kjotyn Synam Lama, uczeń Padampy Sangje. To od niego otrzymała pierwsze abhiszeki i przekazy cie. Później spotkała samego Padampę Sangje, który udzielił jej licznych pouczeń oraz wielkiej abhiszeki cie.

TRZY LINIE CIE

Macik Labdryn praktykowała cie, a gdy nadszedł czas jego propagowania, czyniła to na trzy sposoby, które nazwano trzema tradycjami cie: sutr, tantr i połączoną. **Pierwsza, linia sutr**, pochodzi od Buddy, który przekazał ją Bodhisattwie Mańdziuśriemu,

7. *dang njik dzie pa* དངས་སྟོན་འབྱེད་པ་

8. *kje rim* བསྐྱེད་རིམ་ i *dzog rim* རྫོགས་རིམ་

ten Arja Nagardżunie, tamten Arjadewie, on zaś Padampie Sangje, od którego otrzymała ją Macik Labdryn.

Linia tantr wywodzi się od Dharmakaji, Wielkiej Matki Pradźniaparamity, która przekazała ją Sambhogakaji, Wadźrajogini, ona zaś Nirmanakaji, Arja Tarze. Od niej otrzymała ją – w serii wizji – Macik Labdryn.

Połączona linia sutr i tantr pochodzi od Mańdziuśriego, który udzielił jej Arja Tarze, ta Dakini Sukhasiddhi, ona Arjadewie, ten Padampie Sangje, on zaś Macik Labdryn.

Padampa Sangje był indyjskim mahasiddhą i miał pięćdziesięciu czterech nauczycieli, którzy, bez wyjątku, osiągnęli najwyższe siddhi. Praktykując otrzymane od nich abhiszeki i pouczenia, sam uzyskał siddhi, a potem ruszył do Tybetu przekazywać to, czego się nauczył.

CZTERECH MARÓW

Cie definiuje się jako przecięcie się przez czterech marów, odcięcie ich w przestrzeń. **Pierwszy, mara substancjalny**, to sposób odnoszenia się do postrzeganych przedmiotów zewnętrznych: lgnięcie do ich realności oraz doświadczanie percepcji jako samostannego podmiotu. Kiedy natykamy się na rzeczy przyjemne,

budzi się w nas przywiązanie i pragnienie, pod których wpływem popełniamy negatywne (czy też szkodliwe) działania, a to z kolei sprawia, że doświadczamy cierpienia i odrodzeń w samsarze. Stykając się z tym, co odbieramy jako nieprzyjemne, reagujemy niechęcią, złością, wstrętem albo zazdrością. Za sprawą ich obecności w umyśle popełniamy inne szkodliwe działania, które również przynoszą doświadczenie odrodzenia w samsarze – zwłaszcza w niższych sferach – oraz rozmaitych postaci bólu. Cały ten proces nazywa się marą substancji.

Dlaczego nadajemy to miano przedmiotom zewnętrznym? Ponieważ stanowią one warunek powstawania szkodliwych myśli i wyobrażenia, pod których wpływem gromadzimy karmę i doświadczamy cierpienia. Rzeczy zewnętrzne przyczyniają się do tego, więc w tym kontekście nazywa się je marą substancji.

W jednym z tekstów praktyki cie Działmon Kongtrul Lodro Thaję pisze: „Pojawianie się Igniecia do istniejących zewnętrznie przedmiotów i istniejącego wewnętrznie podmiotu w oparciu o kontakt z zewnętrznymi rzeczami jest marą substancji” – gdyż bierze je on za realne.

Drugi mara jest niesubstancjalny. Ten nie zależy od obecności lub braku warunków zewnętrznych i nie ma związku z reakcjami na nie. To powstawanie w umyśle klesz – przywiązania,

niechęci, dezorientacji, dumy i zazdrości – które powodują gromadzenie karmy i doświadczanie cierpienia. Gotowe dać o sobie znać w każdej chwili, klesie są w nas zawsze – i to one noszą miano maryl niesubstancjalnego. O ile poprzednie pojawiają się w umyśle w reakcji na coś zewnętrznego, te powstają bez widocznej przyczyny, często z wielką mocą. Mogą sprawiać wrażenie spontanicznych reakcji, lecz są obecne cały czas. To pozornie samorzutne pojawianie się w umyśle klesi bez związku z czynnikami zewnętrznymi nazywa się marą niesubstancjalnym.

Skąd ta nazwa? Ponieważ myśli jako takie nie mają substancji – koloru, kształtu, rozmiaru i żadnych cech namacalnych. Mimo to mogą być marami, ponieważ przeszkadzają w praktykowaniu ścieżki, osiągnięciu wyzwolenia i Stanu Buddy. Z tego też powodu, i dlatego, że są przyczyną cierpienia, nazywa się je marą niesubstancjalnym.

Trzeci mara nosi imię upajającej radości albo oszalamiającego podniecenia radością. Odurzająca radość pojawia się, gdy okoliczności sprzyjają temu, czego się pragnie, kiedy, ujmijmy to w ten sposób, wszystko się układa i, na przykład, za sprawą nagromadzonej niegdyś zasługi osiąga się wielkie bogactwo albo dobre imię. Jeśli pod wpływem takiego dostatku i powodzenia zaczynamy myśleć: „mam ogromną zasługę, muszę więc być kimś

szczególnym”, i stajemy się przez to aroganccy, upojeni sukcesami czy popularnością, to właśnie jest trzecim marą.

Odurzającą radość nazywa się marą, ponieważ takie niepohamowanie i błędne przeświadczenie, że znalazło się w doskonałej sytuacji, że nie może być lepiej, że jest się ideałem – naturalnie odbiera motywację do praktyki. Upajająca radość prowadzi opłotkami do kolejnych odrodzeń w samsarze, a bezpośrednio – do podsycania przywiązania jako takiego.

Jeśli natomiast dzięki wielkiej zasłudze osiągniesz ogromny dostatek, powodzenie oraz splot najpomyślniejszych okoliczności, a jednocześnie nie dasz się im omamić, tylko zadowolony ze wszystkiego, co się wydarza, wykorzystasz fortunę do robienia rzeczy prawych, choćby składania darów Trzem Klejnotom czy szczodrego wspierania potrzebujących, mara, mimo bogactwa, się nie pojawi.

Czwartego marę nazywa się korzeniem wszystkich, to znaczy trzech pozostałych, albo **marą lgnięcia**. W istocie jest to myśl, pojęcie, lgnięcia do własnego ja – coś na kształt robienia z czegoś wielkiej sprawy, a przy tym duma. Znaczenie tybetańskiego słowa „njem”, które ma konotacje rzucania się na coś i arogancji, wskazuje, o co tu idzie. Choć mara ten jest korzeniem wszystkich innych, musimy odróżniać poczucie „ja” potrzebne

i zdrowe od zbędnego i szkodliwego. Pierwszego nie trzeba się wyzbywać, wręcz nie należy tego robić – w przeciwieństwie do drugiego. „Muszę osiągnąć Stan Buddy, by najpełniej służyć niezliczonym czującym istotom” albo „muszę praktykować, aby zobaczyć twarz mego Jidama” – to przykłady zdrowego, koniecznego myślenia. W podobnych prawych aspiracjach tkwi pierwiastek pojęcia „ja”, a więc, ujmując rzecz ściśle, i lgnięcia do niego – są one jednak niezbędne na ścieżce i nie należy próbować ich porzucać.

Choć myśli takie związane są z poczuciem własnego „ja”, nie nazywamy ich marą, ponieważ nie spychają nas w samsarę i nie potęgują cierpienia. Przeciwnie, przydają pilności. Biorą się z wiary oraz oddania – i jeszcze je podsycają. Stoi za nimi współczucie, widzące, że wszystkie istoty w samsarze były naszymi rodzicami. Myśli, które nie prowadzą do cierpienia, tylko pomagają na ścieżce, nie uważa się za marę.

Co więcej, nie powinniście bać się samego pojęcia czy słowa „ja”. Posługiwał się nim nawet Budda, mówiąc: „Ja pokazałem metody, które prowadzą do wyzwolenia. Osiągnięcie go zależy tylko od waszej pilności”. Widzimy więc, że Budda sięgał po słowo „ja”, kiedy było ono potrzebne do wyrażenia tego, co chciał powiedzieć. Nie znaczy to przecież, że do niego lgnął.

ILUZJA WŁASNEGO „JA”

Lgnięcie, prawdziwy mara, którego trzeba porzucić, jest zasadniczą postawą, czy raczej przekonaniem o samoistnieniu jaźni, towarzyszącym nam zawsze w niemającej początku samsarze. Owo lgnięcie jest ewidentne, gdy z podstawowej myśli, pojęcia „ja” wywodzicie nadzieję, że wszystko ułoży się tak, jak owe-mu „ja” życzyście. W nadziei na zdobycie sławy i dobrobytu reagujecie agresją na każdego, kto waszym zdaniem może stanąć im na drodze. Wszyscy, którzy mają dobrą reputację i powodzenie, jakich chcecie dla siebie, budzą w was zazdrość, a nieposiadający żadnej z drogich wam rzeczy – butę i wzgardę. To przypadki lgnięcia do „ja” niezdrowego, którego wyzbyć się trzeba.

W ten sam sposób rozszerzamy poczucie „ja” na „moje” – mamy więc „swoich” rodziców i „swoich” przyjaciół, przez owo „ja” kochanych, i tak dalej. Identyfikując się z nimi, budzimy podobną niechęć, agresję i zawiść wobec tego, co może zagrażać ich pomysłowości. Widząc, że coś zawadza temu, czego dla nich chcemy, że dzieje się im lub może przydarzyć krzywda, że ich dobrobyt i sława wiszą na włosku – odpowiadamy taką samą przemocą czy zawiścią.

Określiwszy już tych, w których widzicie zagrożenie i wroga, przeżywacie katusze, gdy wszystko im się układa, na przykład

zdobywają majątek i sławę. Albo cieszą się, że spotyka ich niepowodzenie, choroba czy inne nieszczęście. To także przedłużenie tego fundamentalnie niezdrowego poczucia „ja”.

Z jego powodu podejmujecie rozmaite działania, aby pozbyć się tych, których uznaliście za wrogów, bądź przysporzyć im kłopotów. Oraz zapewnić szczęście, pomyślność i powodzenie tym, w których widziecie swoich podopiecznych lub bliskich. Wszystko to tworzy mnóstwo negatywnej karmy, prowadzącej do kolejnych odrodzeń w samsarze i cierpienia. Dzieje się to właśnie za sprawą tego jednego wyobrażenia, własnego poczucia „ja”.

Budda mówił, że gdy wejrzyście w ostateczną prawdę rzeczy, to znaczy zbadacie, poddacie szczegółowej analizie to coś, co nazywacie „sobą”, „ja” – przekonacie się, że owo przypisywanie jest pozbawione wszelkich podstaw. Nie ma żadnej „jaźni” mimo błędnego przeświadczenia, wiary, że istnieje. Nie ma „ja”, choć pozornie zdaje się być.

Jeśli zbadacie podstawę desygnowania tego „ja”, przekonacie się zapewne, że pierwszą rzeczą, którą uważacie za „siebie”, jest własne ciało. Identyfikujecie je z pojęciem „ja”, jeśli jednak przyjrzyście się uważniej, zauważycie, że brak mu podstawowego atrybutu: spójności. Ciało nie jest jednostką, lecz zbiorem złożonym z pięciu elementów. Tkanka bierze się z elementu ziemi, krew z ele-

mentu wody, oddech z elementu powietrza, ciepłota z elementu ognia, a otwory i miejsca puste z elementu przestrzeni. Przede wszystkim ciało nie spełnia więc kryterium bycia czymś, co da się wydzielić, co pozwoliłoby mu być jednostką.

Poza tym składa się z niezliczonych części, na które można je podzielić: głowy, czterech kończyn, piersi i brzucha, dających rozbierać się dalej w nieskończoność. Choć uważacie je za jedną rzecz, faktycznie złożone jest z bardzo wielu elementów. Nie ma ciała innego niż wyobrażenie, którym określamy zbiór, składający się na pewną sumę, nie jedność. Kiedy, na przykład, elementy te są zebrane razem i wydają jednym, nazywamy je czymś ciałem. Jeśli jednak je rozdzielić i poukładać obok siebie w mniejszych i większych kawałkach, choć nic nie ubyło, nikt nie nada im już takiego miana. Zatem pojęcie „mojej” formy, „mojego” ciała, zdającego się podstawą desygnowania „ja”, nie ma prawdziwego czy też przyrodzonego bytu.

Skoro ciało nie istnieje realnie, musi to dotyczyć także przypisanego mu „ja”. Nie rozumiejąc tego, my sami i wszystkie czujące istoty wciąż błędnie bierzemy ciało za byt i podstawę nominalnego „siebie”. I na skutek tego nieporozumienia bez końca błędzimy w samsarze.

Skąd wzięła się ta dezorientacja? Z nieumiejętności dostrzeżenia, iż nasz umysł jest w istocie jednością kognitywnej jasności i pustości. Nie widząc umysłu takim, jakim jest, błędnie bierzemy jego pustość za siebie, a jasność za całą resztę. Wywoławszy myśli „ja” i „inny”, reagujemy niechęcią i agresją na drugie, które zdaje się zagrażać pierwszemu.

METODY ZROZUMIENIA BRAKU SAMOISTNOŚCI

Cały zamęt w naszym umyśle zaczyna się od tej opacznej identyfikacji siebie. Podstawowym lekarstwem na nasze zagubienie jest więc korygowanie tego błędu. Dlatego też medytacja na prawdziwą naturę umysłu uważana jest za esencję całej Dharmy, a tradycje, które objaśniają takie praktyki, na przykład mahamudra i dzogczien – sławione jako nieprześcignione metody osiągnięcia Stanu Buddy w jednym życiu.

Wszystkie nauki wyłożone przez Buddę służą w istocie przecięciu czy też wyplenieniu błędnej wiary w „ja” i tym samym odkryciu pozbawionej go, prawdziwej natury umysłu, mahamudry. Praktyka cie Macik Labdryn jest jednym ze sposobów uczynienia tego, i dlatego odcięcie czterech marów czy też wyzwolenie ich w przestrzeń nazywa się cie mahamudry.

Jest wiele stylów praktykowania cie – jedne bardzo rozbudowane, drugie nieco krótsze, inne zwięzłe. Opatrzono je licznymi komentarzami. Ja będę objaśniał tę praktykę na podstawie dwóch tekstów: najpopularniejszego w tradycji karma kagju rytuału, będącego jednocześnie jego podstawowym podręcznikiem, zatytułowanym *Lydzin*⁹ („ofiarowanie własnego ciała”) oraz *Ogródo radości*¹⁰, komentarza napisanego przez Działmgonę Lodro Thaję.

PYTANIA

PYTANIE: Czy Rinpoche mógłby powiedzieć coś więcej o samym *Lydzin*, kto jest autorem?

RINPOCZE: Rytuał znany jako *Lydzin* zebrał Działmgonę Lodro Thaję; to wybór czy też skrót z wielu innych, znacznie dłuższych praktyk cie. Większa część zredagowanego przezeń tekstu pochodzi od Trzeciego Gjalłanga Karmapy Rangdziunga Dordże.¹¹

9. *gjun kjer gji ly dzin cin dy pa* རྒྱུན་ཁྱེར་གྱི་ལུས་ལྷན་བསྟུས་པ།. Polski przekład w wersji elektronicznej: *Krótką codzienną praktykę ofiarowania ciała*.

10. *ly cie dzin gji zin dri dor dy kyn gej kje tsal* ལུས་མཆོད་ལྷན་གྱི་ཟིན་བྲིས་མདོར་བསྟུས་ཀྱན་དགའི་སྐྱེད་ཆེལ། – w skrócie „Ogród radości”. Istnieje kilka przekładów angielskich tego komentarza pod różnymi tytułami. W tej publikacji korzystamy z tłumaczenia Sarah Harding (*Beloved Garden*), ale są dostępne również inne wersje, np. *The Garden of All Joy*.

11. Siedemnasty Karmapa dodaje, że to złożona kwestia i tekstu nie da się jednoznacznie przypisać konkretnemu autorowi. Mógł zostać oparty na napisanym przez Trzeciego

PYTANIE: Czy niepraktykowanie cie w sposób regularny po otrzymaniu tych nauk i abhiszeki będzie czymś niewłaściwym?

RINPOCZE: Nie, nie stanie się z tego powodu nic złego. Samo słuchanie tych wykładów nie stanowi zobowiązania do praktyki. Różni się to nieco od innych aspektów Dharmy. Głębokie abhiszeki Jidama i odnośne wskazówki oraz pouczenia i przekazy Dharmapali bywają związane z wielkim zobowiązaniem, tu jednak go nie ma, ponieważ to w istocie abhiszeka Macik Labdryn, taka jak w przypadku guru jogi. Z kolei sama praktyka jest głęboką formą ofiarowania mandali. Innymi słowy, istota tego rytuału zawiera się w każdej guru jodze i każdym ofiarowaniu mandali. Na przykład w njingmapie, zwłaszcza w tradycji Longcien Njingthik wyłożonej w *Naukach doskonałego Lamy*¹², cie praktykuje się zwyczajowo po ofiarowaniu mandali i nazywa „jogicznym gromadzeniem zasługi”.

Karmapę długim rytuale cie *Rincien trengla* རིན་ཅན་ཐྱེང་བ། (*Drogocenna girlanda*) czy wręcz wyjść spod pióra Rangdziunga Dordże, ale zmieniał go później tytuł mistrzów, że nie da się stwierdzić, ile zostało z pierwowzoru.

12. Słynny podręcznik do zwyczajnych i nadzwyczajnych praktyk wstępnych (nyndro) tradycji njingmy, skomponowany przez Dza Patrula Rinpoczego – *kyn zang la mej szial lung* ཀུན་བཟང་ལྷ་མའི་ཞལ་ལུང་།.

PRAKTYKA CIE

Jak już wspomniałem, istnieje wiele komentarzy do praktyki cie. Bywa ona i rozbudowana, i zwięzła. Tekst, którego będziemy używać tutaj, służy objaśnieniu medytacji uproszczonej. Autor, Działmon Lodro Thaję zatytułował go *Ogród radości. Krótkie objaśnienie ofiarowania ciała*. Komentarz zaczyna się słowami:

| Pokłon Guru i Wielkiej Matce.

Przystępując do pisania, Działmon Lodro Thaję oddaje cześć swojemu Rdzennemu Lamie nieoddzielnemu od Wielkiej Matki, Pradźniaparamity. Następne zdanie mówi:

| Praktyka zwana cie mahamudry, prezentuje pogląd i intencje środkowego obrotu Kołem Dharmy

Cie, o czym była już mowa, odnosi się przede wszystkim do odcięcia czy też rozplątania czterech marów, wyzwolenia ich w przestrzeń.

Ponieważ robi się to głównie poprzez pozostawienie umysłu w jego naturze, co jest praktyką mahamudry, nadaje się temu miano *cie mahamudry*. Jako pierwszy udzielił tych nauk Budda, obracając po raz drugi Koło Dharma.

DYSCYPLINA UTRZYMYWANIA CZYSTEJ ŚWIADOMOŚCI

Wiąże się z dyscypliną utrzymywania czystej świadomości¹³, co stanowi aspekt [tajemnej] mantry.

Następne zdanie komentarza oznacza, że choć pogląd *cie* należy do środkowej Dharmaczakry, styl praktyki ma pewien związek z wadźrajaną, tantrą. Jej adeptom zaleca się trzy sposoby postępowania na różnych etapach ścieżki. Pierwsze nazywane jest „wszechdobrym”, drugie „dyscypliną czystej świadomości”, a trzecie „skończenie zwyczajów we wszystkich kierunkach”. Należy ich przestrzegać, gdyż są dostosowane do określone-

13. *rig pa tul szruk* རིག་པ་ལྟུང་ཞུགས་. Słowo *rig pa* na język angielski tłumaczone jest często jako „awareness”, co następnie na polski przekłada się jako „świadomość”. Tego określenia jednak używamy również do tłumaczenia tybetańskiego terminu *nam shie* རྣམ་ཤེས་, który oznacza umysł nieczysty, tkwiący w ułudzie aspekt umysłu. Dla odróżnienia, termin *rig pa*, który w tym przypadku określa czysty aspekt umysłu, zdecydowaliśmy się tłumaczyć jako „utrzymywanie czystej świadomości”, „czysta świadomość” lub pozostawiać bez tłumaczenia, jako „rigpa”.

go poziomu dojrzałości. Praktyka cie odpowiada postępowaniu drugiemu, czyli „dyscyplinie czystej świadomości”.

Pierwsze, postępowanie wszechdobre jest w zasadzie tym, które wykładają sutry, jako stosowne na przykład dla bhikszu, mnichów o pełnych święceniach. **Drugie, postępowanie dyscypliny czystej świadomości** stosuje się po praktyce w odosobnieniu i wejrzeniu, rozpoznaniu natury umysłu, przechodząc próbę stabilności spoczywania w nim. Służy temu kontakt z ludźmi w miejscach takich jak miasto czy wioska. Może przybrać formę słownej czy wręcz fizycznej napaści albo, przeciwnie, szacunku i sympatii. W ten sposób sprawdzasz, co potrafisz znieść, nie zakłócając trwania w rozpoznaniu natury umysłu. Jeśli okaże się, że jesteś odporny na wpływ pozytywnych i negatywnych bodźców, gdyż wszystko, co się pojawia, może zostać wprzęgnięte w ścieżkę, nie wytrącając cię z zatopienia w naturze umysłu, twoja dyscyplina czystej świadomości jest właściwa. Jeżeli jednak podczas takiej próby przekonasz się, że rozmaite okoliczności wpływają na ciebie niekorzystnie, będzie to wskazówką, że powinieneś wrócić do praktyki w odosobnieniu. Postępowanie dyscypliny utrzymywania czystej świadomości jest więc w zasadzie metodą sprawdzania własnego urzeczywistnienia, jego pewności.

Związek między nim a praktyką cie polega na tym, że od czasu do czasu adepci udają się do miejsc uchodzących za nawiedzane przez upiory i duchy oraz na cmentarzyska pełne rozmaitych niehumanicznych istot. Praktykując tam nocą, wchodzi w kontakt z owymi duchami, które przy pomocy magicznych sztuczek sprawdzają ich urzeczywistnienie, mierzone brakiem lęku. Cie porównuje się do dyscypliny świadomości za sprawą tego testu własnej pewności.

Powiedziano też, że styl praktyki cie polega na *akceptowaniu niepożądanego*. Sformułowanie to odnosi się do wszelkich rzeczy, których dla siebie nie chcemy: choroby, zniesławienia, przeciwności i najróżniejszych wstrząsów. Trzeba je przyjąć, gdyż w istocie wszystkie biorą się z naszego poczucia „ja”. To za jego sprawą uważane są za niepożądane. W ramach remedium musimy nauczyć się je akceptować i przestać postrzegać w taki sposób.

Komentarz mówi, że macie zdeptać nieszczęście i jego przyczyny – czyli skłonność do uznawania niepomyślnych okoliczności za katastrofy, a więc nauczyć się akceptować przeciwności.

PROJEKCJE UMYŚŁU

To radykalna metoda przycinania nadmuchanego egotyzmu poprzez świadomą akceptację tego, co niechciane, bezpośrednie ujarzmianie przeciwności i zrozumienie, że wszyscy bogowie i demony są tylko własnym umysłem

W tym świecie czujące istoty mają skłonność do szukania zewnętrznego opiekuna – pomocy potężnych bogów, która zapewni im doczesne czy wręcz ostateczne korzyści. Na tej samej zasadzie obawiamy się obecności i poczynañ demonów oraz duchów. Przyjawszy istnienie bogów, wyobrażamy też sobie upiory. Adept cie uczy się ich nie „uzewnętrzniać”, rozumiejąc, że są jedynie wytworem, przejawieniem własnego umysłu.

Komentarz mówi następnie, że dzięki tej praktyce

nabywa się zrozumienia równości, identyczności siebie i innych.

Wszystkie czujące istoty żywią dualistyczne wyobrażenie, z którego bierze się przywiązanie, radość, sympatia i pragnienie tego, co uznajemy za „siebie” i swoją domenę: bliskich, podopiecznych, oraz tego, co zdaje się służyć naszym celom i ambicjom; tudzież niechęć, zazdrość i współzawodnictwo wobec wszystkiego „innego”, zwłaszcza zaś tego, w czym widzimy zagrożenie dla siebie lub tych, których chcemy chronić. Adept cie przekra-

cza tę wrogość (uznając wszystkie istoty za własnych rodziców) i całą fundamentalną dychotomię. Jego celem jest szybkie, gwałtowne zerwanie lgnięcia do „ja”. Przecięcie owych kajdan to cie. Tak widziała cie Macik Labdryn. To prawdziwa esencja praktyki, której zawdzięcza ona nazwę cie mahamudry.

MANOWCE

Niektórzy nie rozumieją tego, widząc w cie metodę wpływania na inne istoty, więc praktykują w nadziei, że będą mogli ujarzmiać zjawy i demony. Wydaje się im, na przykład, że chcą chronić patronów, przyjaciół i krewnych, usiłują więc poskromić albo unicestwić duchy, które mają stanowić dla nich zagrożenie.

Próbowi wykorzystywania cie do magicznego ujarzmiania duchów towarzyszy zwykle nadzieja zdobycia sławy, nadprzyrodzonych mocy, majątku czy wpływów. Zasadniczy błąd nadużywania, wypaczania cie w taki sposób polega na ignorowaniu podstawowego przesłania: to, co zdaje się nam zewnętrznym wrogiem, jest jedynie przejawieniem umysłu. Używając praktyki do podsycania owego uzewnętrznienia i przy okazji czyniąc wrogów z własnych projekcji, faktycznie zaczyna się doświadczać problemów z duchami, więc próbuje się je podporządkować

albo zniszczyć siłą bądź gniewnymi rytuałami, pełnymi HUNG HUNG i PHET PHET. Niewłaściwy stosunek do praktyki – nazywany jej nadużywaniem, wypaczaniem i stawianiem na głowie – jest poważnym błędem.

Mówi się o tym, ponieważ trzeba dobrze rozumieć podstawowe znaczenie cie w chwili przystąpienia do praktyki. Jeśli wykonujecie ją w złym celu, nie idziecie właściwą ścieżką, tylko schodzicie na manowce.

NASZA TRADYCJA CIE

Istnieje wiele systemów cie, gdyż ta praktyka znana jest we wszystkich starych i nowych szkołach. Uważa się jednak, że linia z Zurmangu dysponuje szczególną spuścizną

Nad niezliczone tradycje cie przedkładamy linię z klasztoru Zurmang, gdyż pochodzi ona z najlepszego czy też najszlachetniejszego źródła i stanowi najpełniejszy system z największą liczbą pouczeń oraz najgłębszymi, najbardziej wyczerpującymi wyjaśnieniami, przez co jej błogosławieństwo jest szczególne czyste i mocne. Do szkoły karma kagju trafiła za pośrednictwem Trzeciego Karmapy Rangdziunga Dordże, a Piąty Trungpa¹⁴ Rinpocze Kunga Namgjal z Zurmangu upowszechnił ją w swoim klaszto-

14. Faktycznie: *Drungpa*, ale przyjęła się angielska transkrypcja *Trungpa*.

rze i całej okolicy. Kangpa Lhundrub przekazał potem linię wielkiemu propagatorowi praktyk cie Karma Ciagme Rinpoczemu, za sprawą którego do dziś najczęściej sięga się po tę tradycję.

Określenia „stare” i „nowe”, njingma i sarma, odnoszą się do okresu tłumaczeń. Pierwszy rozpoczął się po przyniesieniu buddyzmu wadżrajany do Tybetu przez Khenpo Śantaraksitę i Lobpyna Padmasambhawę. Przekłady z sanskrytu na tybetański dokonane przez nich lub pod ich okiem (oraz innych mistrzów, takich jak tybetańscy tłumacze Wajroczana i Kalapaltak) do końca dziesiątego wieku nazywa się starymi. Nie znaczy to, że są one archaiczne czy przestarzałe, tylko że sporządzono je we wczesnym okresie propagowania nauk. Początek ery nowej wyznacza pojawienie się wielkiego tłumacza Rinciena Zangpo, który udał się do Indii i spędził tam dwadzieścia trzy lata, przekładając wiele tantr i związanych z nimi ksiąg, przede wszystkim cykle Kalaczakry. W tym okresie działali również inni wielcy tłumacze, choćby Marpa z Lodraku i uczony Tungpo Naldzior. Obie tradycje, będące w istocie epokami propagowania doktryny w Tybecie, mają odrębne linie praktyk cie.

Mahasiddha Karma Ciagme wniósł do tradycji cie z Zurman-gu przede wszystkim rozbudowaną wersję rytuału *Rincien tregła*, *Drogocenna girlanda*, dodając do tekstu Trzeciego Karmapy

Rangdziunga Dordże szczegółowe opisy właściwych tej praktyce kanonicznych wizualizacji, takich jak ofiarowanie mandali oraz biała i czerwona uczta. Jest ona jedną z dwóch długich wersji cie propagowanych w naszej tradycji.¹⁵

Wizualizacje rozbudowanej uczty tej tradycji znaleźć można gdzie indziej

Czyli w *Zwierciadle z białego kryształu*¹⁶, podstawowym komentarzu do długiej praktyki cie. Tu zaś przedstawione zostaną wizualizacje do praktyki codziennej, związanej.

15. Ten akapit został przeredagowany, gdyż do pierwotnej wersji wkradł się błąd. Siedemnasty Gjallang Karmapa tłumaczy, że autorem *Drogocennej girlandy* był Trzeci Karmapa Rangdziung Dordże, uznawany przez wszystkie szkoły buddyzmu tybetańskiego za niezwykle ważnego propagatora cie. Jedną z linii tych nauk otrzymał od ojca i praktykował od dziecka. Dzięki temu rytuał *Rincien trengła* szybko zdobył popularność w całym Tybecie i jest do dziś praktykowany w wielu klasztorach kagju, nyingmy i sakji. Tekst bywa błędnie przypisywany Karmie Ciagme, który opatrzył go później podpisanym kolofonem, ale w istocie tylko redagował.

Druga długa wersja cie – *Jonten kyndziung, Źródło wszystkich dobrych właściwości* འོན་ཏན་གྱི་རྩེ་མོ་ལ་མཁུ་བའི་འཕྲུལ་ལྗོན་ – wyszła spod pióra Dziewiątego Karmapy Łangciuka Dordże, który sam pisał, że oparł ją na *Drogocennej girlandzie* Rangdziunga Dordże (potwierdzając tym samym jej autorstwo), lecz w przeciwieństwie do niej pozostała w domenie szkoły karma kamtsang, dlatego klasztory Tsurphu i Rumtek są zobowiązane do odprawiania jej przynajmniej raz w roku.

16. *cie kji zin dri siel kar me long* གཞིན་ཀྱི་ཟིན་ཀྱི་མཁུ་བའི་དཀར་མེ་ལོང་།

STRUKTURA TEKSTU

Ofiarowanie czy też szczodrość ciała składa się z trzech części: przygotowania, praktyki głównej i zakończenia. Pierwsza z nich ma pięć faz: obudzenie Bodhicitty, zebranie gości i przyjęcie Schronienia, budowanie nagromadzeń, oczyszczanie zaciemnień oraz złożenie ofiar.

Praktyka główna również składa się z pięciu części: przeniesienia świadomości nazywanego „otwarcie wrót przestrzeni”, ofiarowania własnego ciała w postaci mandali, białej uczty czy też karmienia, uczty czerwonej oraz ofiarowania tsoku.

Zakończenie dzieli się na trzy części: dedykację i modlitwy dobrych życzeń; proces rozpuszczania wizualizacji oraz uczynienie czasu między sesjami częścią ścieżki.

Tekst oraz praktyka mają więc w sumie trzynaście części.

STRUKTURA TEKSTU

PRZYGOTOWANIE:

Część 1 • Obudzenie Bodhicitty

Część 2 • Schronienie

Część 3 • Zbieranie nagromadzeń

A. Przedmioty medytacji

B. Ofiarowanie siedmiu aspektów praktyki

Część 4 • Oczyszczanie zaciemnień

Część 5 • Ofiarowanie przyjemności

PRAKTYKA GŁÓWNA:

Część 1 • Przeniesienie świadomości

A. Zwyczajne zdolności (rozbudowane, związane, niezwykle związane)

B. Średnie zdolności

C. Najwyższe zdolności

Część 2 • Ofiarowanie ciała jako mandali

Część 3 • Biała uczta

Część 4 • Czerwona uczta

Część 5 • Ofiarowanie tsoku

ZAKOŃCZENIE:

Część 1 • Dedykacja

Część 2 • Rozpuszczenie

Część 3 • Uczynienie czasu między sesjami częścią ścieżki

PRZYGOTOWANIE

Pierwszą z pięciu części przygotowania jest wzbudzenie Bodhiczitty. Wcześniej recytuje się modlitwy do Rdzennego Lamy albo Linii. Może to być na przykład modlitwa zaczynająca się od słów „Palden Tsałej Lama Rinpocze”, której zapewne nie znacie, lub nieco dłuższa modlitwa Linii („Wielki Wadźradharo, Tilopo, Naropo”). Na początek recytuje się więc jedną z nich albo podobną.

CZĘŚĆ 1 • OBUDZENIE BODHICZITTY

Istotą wszystkich nauk Buddy są dwa aspekty Bodhiczitty: dążenie i zastosowanie.

Bodhiczitta aspiracji to pobudzenie czy też odświeżenie motywacji, o której już mówiłem, i przeobrażenie dzięki niej własnej postawy.

Obudziwszy Bodhicittę aspiracji jako motywację do słuchania nauk, praktykujemy **Bodhicittę zastosowania** – czyli jak największą pilność w ich zgłębianiu, aby móc osiągnąć upragniony rezultat.

*Bodhisattwa-czarja-awatara*¹⁷ porównuje różnicę między nimi do chęci wybrania się gdzieś a uczynieniem tego. Nim ruszymy w drogę, najpierw budzimy w sobie taki zamiar. Myślimy na przykład: „jutro muszę się udać tu i tu”, i przygotowujemy wszystko, co trzeba. Podobnie rzecz ma się z Bodhicittą aspiracji, która przypomina taką właśnie intencję. Następnie zaś, za jej sprawą, rusza się w drogę – i to jest Bodhicitta zastosowania. Obydwa aspekty drogocennej Bodhicitty są niesłychanie ważne. Słuchając Dharma, praktykując ją czy też angażując się w jakiegokolwiek prawe działanie, musimy świadomie wzbudzić w sobie motywację: Bodhicittę dążenia, i oprzeć na niej ową czynność, wpisując ją tym samym w Bodhicittę zastosowania.

Nauki Buddy dzieli się zwykle na hinajanę i mahajanę, niemniej prawdziwa różnica między ich praktykami leży w motywacji. Jeśli praktykuje się z intencją Bodhicitty, jest to praktyka mahajany, jeżeli zaś nie ma w niej takiej pobudki – to hinajany. I jeszcze szerzej: skoro wszyscy tu przekroczyliśmy bramę Dharma, mo-

17. Skr. *Bodhisattwaczarjaawatara*, tyb. བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་འབྱུང་པ་ལ་འདུག་པ།.

zemy powiedzieć, że do pewnego stopnia nasze umysły skierowały się ku niej – jednak to, czy Dharma ta rzeczywiście stanie się ścieżką, zależy od obudzenia Bodhicitty.

Obecność Bodhicitty zmienia wszystko. Dobro nagromadzone przez każdą praktykę lub związane z Dharumą działanie, którym towarzyszą pobudki Bodhicitty, nie zniknie nigdy i będzie samo z siebie rosnąć aż do chwili osiągnięcia przez was Stanu Buddy. Zatem to właśnie owa motywacja przynosi niezmierzzone nagromadzenie, które prowadzi do wieńczącego ścieżkę nieskończenie wielkiego pożytku innych istot. Obecność Bodhicitty jako motywacji bądź jej brak mają więc znaczenie kluczowe.

Wersy budzenia Bodhicitty zaczynają się od słów:

བདག་ཅག་རྣམས་ལ་སྣང་བར་བྱེད་པའི་དགྲ། གཞོད་པར་བྱེད་པའི་བགེགས། བར་དུ་གཙོད་པའི་རྒྱུ། །འཆི་བདག་གི་བདུད། གནས་གདོན་ལུས་གདོན་རིན་ཅན་ས་མས་ཐོག་དངས་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་ན་མེད་པ་ལུས་ཆེན་མོའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ། །དེའི་ཆེད་དུ་དམ་པ་བདུད་ཀྱི་གཙོད་ལུལ་ཟབ་མོ་ཉམས་སུ་སྤང་བར་བྱའོ། །

Po to, by wrogowie pełni nienawiści, przeszkody, [demony, które stwarzają] blokujące okoliczności, mara – Pan Śmierci, duchy miejsc i duchy ciała oraz wszystkie czujące istoty, tak niezliczone, jak nieograniczona jest przestrzeń, z moimi kochającymi rodzicami na czele, osiągnęły stan Wielkiej Matki, będę praktykować to święte i dogłębne „odcinanie demonów”.

RODZAJE ISTOT

Różne klasy istot nazywa się **ośmioma dynami, duchami**.

Pierwszą grupę, którą wpisujemy w intencję doprowadzenia do Przebudzenia, nazywa się **wrogami szkodzącymi z powodu niechęci**. Odnosi się to do istot istniejących w sposób konwencjonalny, posiadających ciała, na przykład ludzi. Owi wrogowie rzeczywiście żywią do was awersję i starają się wyrządzić krzywdę, bijąc, kradnąc, łżąc.

Grupa druga to „zgubni przeciwnicy”, czyli duchy, które szkodzą, choć nie mają widzialnej postaci.

Do klasy trzeciej, szkodliwych okoliczności, należą sprowadzające je istoty. Od poprzednich różnią się tym, że nie szkodzą wam bezpośrednio, tylko uniemożliwiają czynienie rzeczy prawych, choć tego chcecie. Możecie, na przykład, podjąć postanowienie: „pozostanę w odosobnieniu na długie miesiące”, lecz ich poczynania plany te krzyżują.

Czwartym jest mara, pan śmierci, który sprowadza okoliczności bądź przyczyny utraty życia za sprawą dawnych negatywnych związków karmicznych.

Piąte są duchy miejsca. Wszędzie, gdzie przebywacie i praktykujecie, otacza was ich całe mnóstwo.

Klasa szósta to duchy waszego ciała, które po prostu mieszkają w nim od początku i są tam zawsze, nigdy was nie opuszczając.

Ostatnią parę stanowią wasi dobrzy rodzice. Wraz z sześcioma poprzednimi grupami są oni głównym obiektem Bodhicitty, którą w sobie budzicie.

Myślicie: „Osiem rodzajów istot oraz wszystkie inne, które wypełniają przestrzeń, trzeba doprowadzić do osiągnięcia stanu niedościgłej Wielkiej Matki, doskonałego Przebudzenia. Będę praktykować cie, by się to ziściło”. W ten właśnie sposób wzbudzacie Bodhicittę, recytując odpowiednie wersy i rozmyślając o ich znaczeniu.

DEMONY OBECNE W CIELE JAKO TRZY SKŁADOWE

Dziamgon Kongtrul Lodro Thaje wyjaśnia w komentarzu, że demony są obecne w ciele od chwili poczęcia i uosabiają **trzy trucizny**. Znaczy to tyle, że na skutek nawykowej niechęci, złości, częścią składową waszego ciała jest tak zwany biały element

czy też esencja. Za sprawą nawykowego przywiązania, pragnienia macie w ciele także element czerwony. W rezultacie nawykowej nieświadomości siłę życiową podtrzymuje wiatr główny czy też wielki wiatr życia. Źródłem trzech składowych ciała (białej, czerwonej i aspektu wiatru) jest więc obecność w umyśle trzech trucizn (przywiązania, niechęci i dezorientacji czy też ignorancji).

Warunek ich powstania pojawił się w chwili zapłodnienia, czyli w trakcie zbliżenia waszych rodziców lub wkrótce po nim – biały jest spermą ojca, a czerwony jajem matki. Kiedy nasienie weszło w jajo, połączyła się z nimi wasza świadomość, niesiona tym, co w stanie złączenia staje się głównym wiatrem. Zejście się owych trzech, czyli chwila właściwego zapłodnienia, wyznacza początek obecności duchów ciała.

Trzy trucizny, które stanowią przyczynę uzyskania składowych, są też przez nie podtrzymywane. Kiedy zaczyna formować się ciało, esencja białego elementu, pierwotnie nasienia ojca, znajduje się w górnej części waszej głowy. Esencja elementu czerwonego, wcześniej jaja matki, trafia pod pępek. To, co znajduje się pomiędzy nimi, nazywamy awadhuti, centralnym kanałem subtelnego ciała. Przy życiu utrzymuje was to, co zamykają w ciele dwie składowe, blokujące górny i dolny koniec awadhuti.

Krąży między nimi główny wiatr, nazywany też wiatrem prany i będący w istocie siłą, dzięki której żyjecie. Te trzy składowe – biała, czerwona i wiatr życia – stanowią podporę umysłu. Jako że powstaje z nich postać fizyczna, ich przejawami są wszystkie aspekty ciała, mowy i umysłu oraz oddziaływania doświadczeń, takie jak choćby trzy trucizny złości, pragnienia i dezorientacji.

CZĘŚĆ 2 · SCHRONIENIE

ZAPROSZENIE GOŚCI

Drugą częścią przygotowań jest przyjęcie Schronienia, które zaczyna się od „wezwania gości”. Na początek należy stworzyć sobie i źródła Schronienia w postaci bóstwa. W niektórych tekstach tej części nie ma. Tu opis brzmi:

ཕཱེ་ཨ་མ་ཀློང་ཅིག་གིས་ཡུམ་ཆེན་མོ་གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་རྒྱན་ཆ་ལུགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ། རྩལ་
བཞིན་དང་པོས་རྫོང་རྒྱུགས་བཟ། །འོག་མ་གཉིས་གྱིས་མཉམ་གཞག་གི་རྩལ་རྒྱ་མཛད་པར་གྱུར། །

Phet! W jednej chwili staję się Wielką Matką o złotej barwie. Noszę wszystkie przynależne ozdoby i odzienie. Dwie górne z czterech rąk trzymają wadżrę i księgę. Dwie niższe ułożone są w pozycji równowagi.

Komentarz mówi, że wizualizacja źródeł Schronienia zaczyna się od **Wielkiej Matki na lwim tronie, lotosie i poduszce z tarczy księżycy**. Tekst rytuału dodaje, że jest ona złota i ma cztery ręce. Komentarz zmienia ułożenie pierwszej pary: prawa dotyka ziemi, lewa spoczywa w geście równowagi. Ręce z drugiej pary są wyciągnięte na boki; na prawej dłoni stoi pionowo złota wadżra, na lewej leży księga, tom *Sutry Pradźniaparamity*. Wielka Matka nosi jedwabne szaty oraz klejnoty Sambhogakaji. Otaczają ją wszyscy Buddowie i Bodhisattwowie trzech czasów i dziesięciu kierunków. Niezależnie od tego, czy recytujesz opis tej wi-

zualizacji, wyobrażasz sobie, że jesteś Wielką Matką, aby przywołać gości. W celu przyjęcia Schronienia wizualizujesz ją w tej samej postaci – z przodu, na niebie, otoczoną przez wszystkich Buddów i Bodhisattwów.



Pradźniaparamita w praktyce cie

Po wizualizacji siebie i źródeł Schronienia wzywasz gości. Najpierw uderzasz o dłoń ustnikiem używanej podczas tej praktyki trąbki z kości udowej, *kanglingu*. Robisz to trzykrotnie, a każdemu uderzeniu towarzyszy pusty dźwięk. Za pierwszym razem myślisz, że przybiera on postać słów:

འབྱུང་པོ་ཕྱན་བྱ་ཉམ་ཚུང་བ་ནམས་མ་སྒྲག་ཅིག །

Małe, lękliwe istoty, nie bójcie się!

Przy drugim uderzeniu wyobrażasz sobie, że brzmi to jak:

མ་སྒྲག་ཅིག །

Nie lękajcie się!

Kiedy uderzasz po raz trzeci, myślisz, że dźwięk układa się w słowa:

ཤིན་རྒྱ་མ་སྒྲག་ཅིག །

Ani trochę się nie lękajcie!

Po trzech uderzeniach trzykrotnie dmiesz w kangling. Za pierwszym razem wyobrażasz sobie, że dźwięk trąbki przenika wszystkie trzy sfery samsary i że nie ma tam czującej istoty, która by go nie słyszała. Potem myślisz, że przybiera on postać słów:

ཀྱི་ཡ་གི་སྲིད་ཅེ་ནས་མནར་མེད་ཡན་ཆད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉོན་ཅིག །

O, wszystkie istoty od szczytów samsary aż do głębi piekła Awici, słuchajcie mnie!

„Szczyt samsary” odnosi się do najwyższych ze światów. W sferze pragnienia, na przykład, jest sześć poziomów czy też krain bogów. Dwie z nich znajdują się nad Górą Meru: królestwo czterech wielkich władców panujących ponad jej ścianami oraz, po-

wyżej samego środka, domena trzydziestu trzech bogów. Pozostałe cztery mieszczą się wyżej w chmurach na niebie i noszą (poczynając od najniższej) nazwy: Poza konfliktem, Radosnej, Zachwytu emanacji, oraz Uciechy albo Kontroli cudzych emanacji. Ta ostatnia jest najwyższą krainą sfery pragnienia oraz siedzibą osobliwego mary noszącego imię: Garab Łangciuk, Pan Rozkoszy. Do nich właśnie odnoszą się słowa „szczyt samsary”.

Dźwięk kanglingu sięga także dna najniższego piekła zwane-go Awici, czyli nieprzerwanym cierpieniem. Według *Skarbnicy Abhidharmy* to najniższy i najludniejszy poziom struktury świata. Dosłownie i symbolicznie, dno den.¹⁸ Innymi słowy, dmąc po raz pierwszy, powinienes myśleć: „Czujące istoty, gdziekolwiek jesteście, słuchajcie wszystkie”.

Za drugim razem dźwięk zmienia się w słowa:

འེ་ཐམས་ཅད་འདིར་འདུས་གྱི།

Wszystkie się tu zgromadźcie!

Za trzecim zaś brzmi:

18. Według *Skarbnicy Abhidharmy* (*ngyin pa dzy* མདོན་པ་མཛོད་) piekło Awici znajduje się dwadzieścia tysięcy jodzian pod naszym kontynentem, pod spodem siedmiu innych piekieł.

ཐམས་ཅད་ལྷ་དུ་འདུས་གྱི།

Natychmiast wszystkie się tu zgromadźcie!

Wzywając wszystkie istoty – również potężne duchy i rozmaitych bogów tego systemu miliarda światów – do zebrania się w tym miejscu, wyobrażasz też sobie, że przed tobą pojawia się Wielka Matka. Znajdujesz się pod nią, a więc i pod jej opieką. Myślisz, że gromadzący się okazują jej szacunek i są nim przepełnieni. Powierzając istoty opiece Wielkiej Matki, wyobrażaj sobie, że przyjmujesz Schronienie razem z nimi wszystkimi, także z duchami i wrogami. Czynicie to z uszanowaniem, składając, fizycznie, dłonie na piersi. Okazywanie szacunku w mowie polega na recytacji ślubowania Schronienia, a w umyśle – na czci, żarliwym oddaniu, tęsknocie i zawierzeniu się bez reszty źródłom Schronienia. Myśląc, że ty i każda istota przyjmujecie Schronienie od tej chwili do czasu osiągnięcia Stanu Buddy, wszyscy powierzacie się całkowicie źródłom Schronienia, trzykrotnie ślubujecie i recytujecie modlitwy zawarte w tekście rytuału.

ŚLUBOWANIE SCHRONIENIA

Część poświęcona Schronieniu w praktyce cie zaczyna się od tych samych słów, co wzbudzanie Bodhiczitty, czyli od przywołania ośmiu rodzajów istot jako przedmiotu tego ślubowania.

Recytujecie więc:

བདག་ཅག་རྣམས་ལ་སྣང་བར་བྱེད་པའི་དགྲ། །གཞོན་པར་བྱེད་པའི་བགེགས། །བར་དུ་གཙོན་པའི་རྒྱུ། །འཆི་བདག་གི་བདུད། །གནས་གདོན་ལུས་གདོན་རིན་ཅན་པ་མས་ཐོག་དངས་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་

Po to, by wrogowie pełni nienawiści, szkodliwe duchy-przeszkody, [demony, które stwarzają] blokujące okoliczności, mara – Pan Śmierci, duchy miejsc i duchy ciała oraz wszystkie czujące istoty, tak niezliczone, jak nieograniczona jest przestrzeń, z moimi kochającymi rodzicami na czele

I wyliczacie źródła Schronienia, którego formułę powtarzacie trzykrotnie:

ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོས་ལ་བས་སུ་མཆིའོ་སྟེ། །དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

Przyjmujemy Schronienie w Lamie, przyjmujemy Schronienie w Buddzie, przyjmujemy Schronienie w Dharmie, przyjmujemy Schronienie w Sandze.

Czyli wypowiedziawszy słowa „w Sandze”, jeszcze dwa razy wracacie do „Przyjmujemy Schronienie w Lamie”, a następnie kontynuujecie recytację dość długich wersów ślubowania.

བཀའ་གྲུབ་ཐོབ་གཙོན་ཡུལ་རྒྱུད་པའི་དཔལ་ལྷན་ལྷ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

Przyjmujemy Schronienie we wspańiałych, świętych Lamach, siddhach dzierżących przekaz Linii cie.

Pośród Linii ojcowskiej, matczynej i niedualnej, o których mowa będzie później, ten wers odnosi się przede wszystkim do linii ojcowskiej.

མ་གནས་གསུམ་གྱི་མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

Przyjmujemy Schronienie w matkach – Dakiniach trzech miejsc.

Te słowa tyczą Linii matczynej.

ཕྱགས་བརྩ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། འཇིགས་ལཱི་བདེ་བར་གཤེགས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

Przyjmujemy Schronienie w Buddach i Bodhisattwach, przebywających w dziesięciu kierunkach. Przyjmujemy Schronienie w Sugatach
Pięciu Rodzin.

Czyli w Buddach Pięciu Rodzin.

འཇིགས་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

Przyjmujemy schronienie w Opiekunach Trzech Rodzin.

W Bodhisattwach Mańdziuśrim, Awalokiteśwarze i Wadźrapaninim.

ལྷ་མ་རྩི་རྩེ་མཁའ་འགྲོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

Przyjmujemy Schronienie w Lamie otoczonym orszakiem Wadźra Dakiń.

Czy też w „Lamie, Wadźra-Dakiniach i ich orszaku”, co odnosi się do Lamów w ogóle, zwłaszcza jednak własnego, rdzennego, oraz ich orszaków.

བཀའ་བརྒྱུད་པའི་སླ་མ་མཁའ་འགྲོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཇིན་ཅན་ཙུ་བའི་སླ་མ་མཁའ་འགྲོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

Przyjmujemy Schronienie w Lamach kagju wraz z ich orszakiem Dakin.
Przyjmujemy Schronienie w pełnym dobroci Rdzennym Lamie
z orszakiem Dakin.

I wreszcie:

རང་སེམས་སྟོང་པ་སྟེ་བ་མེད་པ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

Przyjmujemy Schronienie w niezrodzonej pustości własnego umysłu,
w Dharmakaji.

Spoczęcie w naturze umysłu, rozpoznanie jej – jak mówi tu tekst – jest samo w sobie Schronieniem ostatecznym. I dalej:

བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

Udzielcie nam Schronienia!

Tu zwracamy się do jego wszystkich źródeł.

སྐྱབས་འོག་དམ་པ་ན་རྒྱུད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

Obyśmy mogli znaleźć się pod waszą opieką!

Formuła Schronienia kończy się słowami:

བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནི། ཆོས་ལ་བརྟེན་ནི། འགོ་འདུན་ལ་བརྟེན་ནི། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལུས་དགེ་བར་གྱུར་ཅིག ངག་དགེ་བར་གྱུར་ཅིག ཡིད་དགེ་བར་གྱུར་ཅིག རྣལ་འབྱོར་བཞི་བརྒྱ་ཙུའ་བཞི་བྱང་བར་གྱུར་ཅིག

Ja i wszystkie istoty polegamy na Buddzie, polegamy na Dharmie, polegamy na Sandze. Oby ciało każdej istoty stało się pełne cnót. Oby mowa stała się pełna cnót. Oby umysł stał się pełen cnót. Oby znikły czterysta cztery rodzaje chorób.

Czterysta cztery – czyli wszystkie bez wyjątku.

མྱོ་བྱར་དགུ་བརྒྱ་གོ་གཅིག་ལས་ཐར་བར་གྱུར་ཅིག ཡེ་འགྲོགས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུས་མི་ཚུགས་པར་གྱུར་ཅིག
Obyśmy uniknęli dziewięćdziesięciu jeden nagłych wypadków. Oby nie szkodziło nam trzysta sześćdziesiąt [demonów], które towarzyszą nam od początku.

To w zasadzie lista wszystkich możliwych plag – a wy modlicie się, by do nich nie doszło.

བགེགས་རིགས་ལྔ་ལྗེད་པ་བརྒྱད་ཅུ་རང་སར་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག

Oby duchy-przeszkody – wszystkie osiemdziesiąt tysięcy rodzajów

Chodzi tu o istoty, które skrzywdziliście w poprzednich żywotach, zaciągając karmiczne długi, co sprawia – w ramach uregulowania czy raczej karmicznej kontynuacji – że teraz to one

krzywdzą was. Istnieją osiemdziesiąt cztery tysiące kategorii takich długów. I dalej:

རང་སར་དག་པར་གྱུར་ཅིག་ རང་སར་སྟོང་ས་པར་གྱུར་ཅིག་

uspokoily się same z siebie, oczyściły się same z siebie, stały się pustymi same z siebie!

Tymi słowami kończy się część poświęcona Schronieniu.

Po części głównej – o czym mowa i w tekście rytuału, i w komentarzu – następuje ofiarowanie tak zwanych pięciu aspektów praktyki i wreszcie drugie wzbudzenie, czy też odnowienie Bodhicitty.

PIĘĆ ASPEKTÓW PRAKTYKI

Pięć gałęzi zaczyna się od słów:

དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་
མཆོད་པ་འབུལ། །

Składam pokłon Trzem Klejnotom. Przyjmuję schronienie w Trzech Klejnotach. Składam ofiary Trzem Klejnotom.

Odnosi się to do ofiarowania wszystkiego: własnego ciała, dobytku i tak dalej. Następnie:

ཕྱིག་པ་མི་དག་ལོ་སོར་བཤགས། །

Porzucam każde negatywne i nieprawe działanie.

Czyli wszelkie złe rzeczy, jakich dopuściliście się od czasu bez początku.

འགྲོ་བའི་དགེ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

Raduję się zasługą każdej istoty.

I na koniec:

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་གཟུང་། །

Utrzymuję w umyśle Przebudzenie Buddy.

Co oznacza wzbudzenie Bodhicitty pamięcią o doskonałym Przebudzeniu i determinacją jego osiągnięcia.

Razem z pięcioczęściową modlitwą ponawia się ślubowanie Schronienia i Bodhicitty:

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོག་མཆོག་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བརྒྱབ་
བྱིན། །

W Buddzie, Dharmie i najwyższym Zgromadzeniu przyjmuję Schronienie, dopóki nie uzyskam Przebudzenia. Aby całkowicie osiągnąć cel, dla siebie i innych

To znaczy wyzwolić z samsary siebie i wszystkie istoty:

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བཟྱི།

pobudzam w sobie motywację Bodhicitty.

Co uczyniwszy:

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགྲོན་དུ་གཉིར།

Zapraszam wszystkie czujące istoty, by były moimi gośćmi.

Dosłownie: „zapraszam w gości” albo „czynię swym zobowiązaniem”.

བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མཆོག་ཡིད་འོང་སྤྱོད་པར་བཟྱི།

Będę działał zgodnie z najwyższym, wspaniałym postępowaniem Bodhisattwy.

Mowa tu o obu aspektach Bodhicitty: aspiracji i zastosowania.
Następnie:

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

Obym osiągnął Stan Buddy dla dobra wszystkich istot.

Ostatnia strofa tej części znów tyczy Bodhicitty:

རི་ལྟར་དུས་གསུམ་མགོན་པོ་ནམས། ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ངེས་མཛད་པའི། བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་ཁྱ་ན་མེད། འདས་པ་བདག་གིས་བསྐྱེད་པར་བཟྱི། བསྐྱེད་པ་ནམས་ནི་ངན་པར་བཟྱི། འདས་པ་ནམས་ནི་རྒྱ་ཆེར་གཟུང་།

Tak jak Opiekunowie z trzech czasów [obudzili w sobie] dającą pewnośc doskonałego Przebudzenia niedościgłą Bodhicittę, tak

samo ja obudzę w sobie tę szczerą [motywację]. To, co obudziłem, będę pamiętać. To, o czym pamiętam, będę powiększać.

Na zakończenie wyobrażacie sobie, że źródła Schronienia, które były przed wami, rozpuszczają się w Wielką Matkę, ona w was, także będących Wielką Matką, a ta – w pustość. I w pustości tej spoczywacie.

To dobry moment na zadanie pytań, bo zaraz przejdziemy do głównych obiektów medytacji, czyli pięciorakiego pola nagromadzeń.

PYTANIA

PYTANIE: Rinpocze, we współczesnym świecie wiele osób nie specjalnie wierzy w demony i podobne istoty. Jak możemy interpretować takie zaciemnienia, jak powinniśmy na nie patrzeć?

RINPOCZE: Przyjrzyjmy się zatem kolejno ośmiu rodzajom wymienianych tu istot. Raz, wrogowie. Nie powinni nastroczać żadnych trudności, do tej grupy należy każdy, kto wam szkodzi i kogo w związku z tym uważacie za nieprzyjaciela.

Dwa, przeciwności. Najpoważniejszą jest obecność trzech trucizn we własnym umyśle. I tak właśnie możecie o nich myśleć.

Trzy, trudności. Najważniejsze z nich to nadzieja, strach i dualizm, który bierze się z lgnięcia do poczucia „ja”. Za najbardziej szkodliwe można uznać właśnie owo lgnięcie.

Niezależnie od tego, czy wierzyć w istnienie duchów miejsca, zjaw, wydają się one bardzo pospolite. Drzwi otwierają się same, przesuwają się meble, słyszycie, że ktoś woła wasze imię. Dziwne rzeczy zdarzają się często i doświadcza ich wiele osób, nawet jeśli w to nie wierzyć. Te duchy są wokół nas cały czas.

Duchy ciała to obecność trzech trucizn, mających korzenie w składowych organizmu.

Dalej są rodzice, w których powinniście uwierzyć bez trudu.

Nie zdarzyło się wam być w domu, do którego ktoś puka, lecz nikt nie stoi za drzwiami? Słyszeć skrzypiących bez powodu zawiasów albo kroków w pustym pomieszczeniu? Nigdy? To znaki obecności duchów miejsca. Budda nauczał – i wspomina o tym wiele tekstów, zwłaszcza poświęconych cie – że często nie są one ani potężne, ani dostojne, tylko bardzo bojaźliwe, słabe, przerażone. W wielu z nich ludzie budzą strach, przykład zwracając się do nich czy po prostu mówiąc podniesionym głosem. Inne bywają jednak bardzo, bardzo silne i niełatwo je prze-

straszyć. Potrafią, na przykład, usiąść na was, gdy śpicie w łóżku, chwycić za gardło i dusić albo potrząsać.

Jako adepci cie musimy przyjąć wobec tych istot szczególną postawę. Powinniśmy myśleć, że w samsarze, która nie ma początku, wiele razy były one naszymi dobrymi, troskliwymi rodzicami. Jesteśmy im zatem winni ogromne współczucie, zwłaszcza teraz, gdy z powodu negatywnej karmy, czyli własnych działań, przybrały dolegliwą postać, w której doświadczają wielkiego cierpienia. Obudźcie w sobie pragnienie doprowadzenia ich – w pierwszym rzędzie – do stanu doskonałego Przebudzenia. W tej praktyce utożsamiacie się z mądrością Wielkiej Matki, a w szczególności – Macik Labdryn. To właśnie nazywa się Bodhicittą. Niezależnie od tego, jak bardzo mogą pragnąć przeszkadzać albo szkodzić, duchy nie zdołają wyrządzić wam krzywdy. Znamy to zresztą z codziennego życia. Jeśli, powiedzmy, budzicie w kimś taką antypatię, że zawsze jest opryskliwy i krzywo na was patrzy, ale na każdy afront odpowiadacie dobrocią i życzliwością, w końcu przebijecie się przez mur wrogości, która najpierw przerodzi się w sympatię, a z czasem w przyjaźń.

PYTANIE: Skoro mowa o pracy z trudnymi ludźmi – jak możemy rozwinąć praktykę Bodhicitty do tego stopnia, by być skutecznym również w przypadku osób, które nawet nie widzą, jak

bardzo sobie szkodzą (o takich, co krzywdzą wszystkich wokół siebie, nie wspominając)?

RINPOCZE: Rzecz jasna, są ludzie podli. Za sprawą bardzo silnych klesiw własnym umyśle ciągle robią złe rzeczy i często krzywdzą wiele istot. Problem w tym, że próbując dać im odpór na ich warunkach, wchodząc w bezpośrednie zwarcie z gniewem, często tylko umacnia się tę agresję i klesie. Na dłuższą metę najlepszą rzeczą, jaką można zrobić dla takich ludzi, jest – oparta na stabilnym rozwijaniu miłości oraz współczucia – modlitwa, zwłaszcza dedykowanie całej naszej zasługi obudzeniu przez nich Bodhiczitty. Jeżeli robi się to całym sercem i z autentyczną mocą, w ich umysłach naprawdę zajdzie zmiana.

Dlaczego możemy wpłynąć na czyjś umysł i zmienić jego złe nastawienie? Nasze nawyki – fizyczne, werbalne i mentalne – są skutkiem nagromadzonej przez nas karmy i splamień. Za ich sprawą mamy takie, a nie inne ciało, mowę i umysł. Z tego powodu różnimy się wyglądem, niemniej fundamentalną naturą tego wszystkiego jest jedność jasności i pustości, które są nieograniczone, poza środkiem i krawędzią, obszarem i horyzontem. Nasze aspiracje mogą wpływać na inne istoty, ponieważ wszyscy i wszystko mają dokładnie tę samą najgłębszą naturę.

PYTANIE: Jeśli dobrze zrozumiałem, w szkole njingma praktykę tę należy wykonywać po ofiarowaniu mandali, w kontekście nyndro. Zastanawiałem się, czy zapraszanie wszystkich tych demonów wymaga odwagi. Czy warto wcześniej oczyścić się, kończąc poprzednie części nyndro?

RINPOCZE: Nie ma nic niebezpiecznego ani niestosownego w wykonywaniu tej praktyki przed ukończeniem czy nawet przystąpieniem do nyndro. Praktyki wstępne są oczywiście bardzo ważne i pożyteczne, ponieważ wypełniają dwa podstawowe warunki: zwracają umysł ku Dharmie i czynią ją ścieżką. Przyjmując Schronienie w Trzech Klejnotach i budząc Bodhicittę, łączycie swój umysł z Dharma. Praktyka Wadźrasattwy usuwa ślady, splamienia negatywnych czynów, a więc uwalnia od przeszkód, takich jak choćby choroby, w które dojrzałyby owe uczynki, gdyby ich nie oczyścić. Praktyka mandali jest bardzo ważna. Oczyszczenie splamień zrywa część zasłon, przesłaniających naturę umysłu i uniemożliwiających jej rozpoznanie, do którego trzeba jednak jeszcze nagromadzenia zasługi – a temu nic nie służy lepiej od ofiarowania mandali. Pierwszy przeblask oraz pogłębienie i ustabilizowanie tego rozpoznania wymaga jeszcze guru jogi. Pokazuje to, jak ważne są praktyki wstępne, nie oznacza przecież, że ktoś, kto ich nie wykonuje albo nie ukończył, nie będzie w stanie lub nie powinien prak-

tykować cie, bowiem zawiera ono esencję owych przygotowań: przyjęcie Schronienia i obudzenie Bodhiczitty oraz metody budowania nagromadzeń i usuwania zaciemnień. A ponadto niezwykle dobrodziejstwa z ofiarowania własnego ciała w białej i czerwonej uczcie. Krótko mówiąc, nie ma nic groźnego ani niewłaściwego w przystąpieniu do cie bez nyndro.

PYTANIE: Rinpocze mówił, że elementy biały i czerwony oraz wiatr podstawowy odpowiadają złości lub niechęci, pragnieniu oraz głupocie i że są namacalną obecnością trzech trucizn w chwili poczęcia. Wyjaśnia to, czym one są z punktu widzenia samsary. Czy Rinpocze mógłby powiedzieć, jak przedstawia się to z perspektywy ostatecznej? Czy odpowiadają one tigte? Czy białe i czerwone mamy rozumieć jako mądrość i metody, szczęśliwość i pustość, lub inaczej?

ODPOWIEDŹ: Z perspektywy czystej natury tych składowych, za zwykłym ciałem, które jest nawykową projekcją, kryje się jego prawdziwa natura, będąca przejawem natury umysłu. Z „ja” i jego nieczystymi, pospolitymi składowymi współlistnieją ich czyste czy też bardzo subtelne odpowiedniki. Najprościej mówiąc, mają one postać czterdziestu dwóch łagodnych i pięćdziesięciu ośmiu gniewnych bóstw, które znajdują się, jako wrodzona mądrość, w ciele każdego w postaci kanałów, wiatrów i kropli.

Wszystkie bóstwa męskie przebywają w nim jako białe składowe, białe krople, zaś bóstwa żeńskie – jako składowe czy też krople czerwone. Ich niedualną esencję rozwija się w praktyce mahamudry, dzięki której można osiągnąć stan Wadźradhary, stan wielkiej niedualności, w tym życiu. To czysta esencja tego, co w kontekście nieczystym jest wiatrem prany, wiatrem życia. Co łączy wiatr życiowy i naturę czy też mahamudrę? Nieczystego aspektu wiatru doświadczamy jako oddychania i oddechu. Aby to oczyścić (innymi słowy, pracować ze składową mądrości obecną w wietrze), pozostawia się umysł w jego prawdziwej naturze – co jest praktyką mahamudry.

CZĘŚĆ 3 · ZBIERANIE NAGROMADZEŃ

WIZUALIZACJA

W tekście rytuału doszliśmy do ustępu, który zaczyna się od słów:

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་གནས་སུ་

W przestrzeni przede mną

i ciągnie się aż do zaproszenia i rozpuszczenia bóstw mądrości. To pierwsza część zbierania nagromadzeń, która zostanie omówiona w komentarzu.

Pierwsza część zbierania nagromadzeń to stworzenie, czyli wizualizacja pola nagromadzenia. Wcześniej wyobrażaliście sobie, że jesteście Wielką Matką, Pradźniaparamitą i rozpuściliście tę wizualizację w pustość.

PAŁAC MANDALI

Teraz wracacie do niej w swojej zwykłej postaci, nie bóstwa. Myślicie, że na niebie przed wami jest zielona sylaba TRAM (𑄖𑄣𑄚𑄢) – nie TAM tylko TRAM – która rozpuszcza się w światło i staje drogocennym pałacem o czterech ścianach, czterech bramach

i tak dalej, zbudowanym w całości z klejnotów i innych szlachetnych materiałów. Wyobrażacie ją tu sobie zieloną, ponieważ przyjęło się, że pośród pięciu kolorów używanych najczęściej w wizualizacjach, ten właśnie zawiera wszystkie pozostałe (biały, żółty, czerwony i niebieski). Sylaba nasienna, z której powstaje pałac, musi mieć kolor zawierający każdy inny, ponieważ budowla ta jest wielobarwna. Dlaczego? Bowiem pałace wizualizowane jako siedziby bóstw nie przypominają ludzkich gmachów, będąc naturalną oznaką, blaskiem pięciu mądrości bóstwa, samostnym przejawem jego obecności – niczym wasz cień, gdy stajecie w słońcu.

Ucieleśniając pięć mądrości bóstwa, mają pięć barw. Najczęściej ściana wschodnia i wschodnia część pałacu wraz z bramą będzie biała, południowa – żółta, zachodnia – czerwona, północna – zielona, a strop i podłoga – niebieskie. Niezależnie do tego, do jakich Jidamów należą, pałace są bardzo podobne – kwadratowe, o czterech ścianach z masywnymi bramami i zdobionymi, zadaszonymi portykami z czterema kolumnami i stopniem przed każdą. Całość wieńczy dwupoziomowy dach, a strop podtrzymuje osiem filarów czy też kolumn (podobnie jak w tym budynku, którego proporcje, wystrój i dekoracje zaczerpnięto właśnie z tamtych struktur).

Charakterystyczne elementy, takie jak te, o których właśnie mówiłem, nie są wytworem fantazji grupy lamów. To naturalna emanacja przymiotów Buddy, ponieważ wszystko, co rozwijał on na ścieżce jako Bodhisattwa, zawiera się w tak zwanych trzydziestu siedmiu czynnikach Przebudzenia. Należą do nich cztery aspekty uważności, cztery aspekty doskonałego porzucenia, cztery podstawy cudownych aktywności, pięć mocy i pięć sił, siedem aspektów Przebudzenia i wreszcie ośmioraka szlachetna ścieżka. Po osiągnięciu Stanu Buddy przejawiają się one jako trzydzieści siedem właściwości, odpowiadających tyłuż czynnikom ze ścieżki. Są absolutnie niedoścignione, nieporównywalne z zaletami innych i właściwe jedynie Buddom. Ich naturalnym wypromieniowaniem jest pałac, o którym tu mówimy, mający właśnie trzydzieści siedem cech. Każda z nich odpowiada określonemu aspektowi ścieżki. Osiem wysokich kolumn z wnętrza to, na przykład, przejawienie przymiotów zrodzonych z przejścia szlachetnej ośmiorakiej ścieżki.

Kiedy buduje się model takiego pałacu i sporządza materialną replikę mandali bóstwa, obowiązują wyłożone przez Buddę proporcje odległości i wysokości. Podczas medytacji jest jednak inaczej. Z perspektywy prawdy ostatecznej naturalna emanacja pięciu mądrości bóstwa nie istnieje w sposób substancjalny,

WIZUALIZACJA BÓSTWA

BÓSTWO



HUNG

KSIĘŻYC



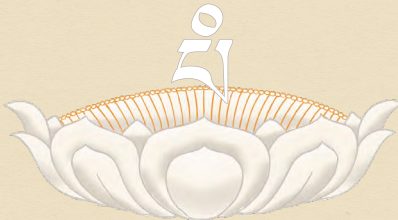
A

SŁOŃCE



MA

LOTOS



PAM

MANDALA



TRAM

określony i ograniczony, możecie więc wyobrażać ją sobie tak wielką lub małą, jak chcecie.

LOTOSOWY TRON

Wyobraziliście sobie pałac, myślicie, że w środku jest biała, lśniąca sylaba PAM (𑀧𑁆𑀢), która rozpuszcza się w światło. Tekst o tym nie wspomina, ale powinniście wyobrażać sobie, że pośrodku pałacu – za chwilę wyjaśni się dlaczego – znajduje się złoty tron podtrzymywany przez osiem lwów. Wizualizujecie nad nim białe PAM, które zmienia się w promienny, biały tysiącplatkowy lotos. W jego centrum wyobrażacie sobie pomarańczową, a właściwie żółtopomarańczową, sylabę MA (𑀢𑀺). Roztapia się ona w światło i przemienia w leżącą płasko na lotosie tarczę słońca. Na niej znajduje się białe A (𑀅), które rozpuszcza się w światło i przeobraża w leżącą poziomo na słońcu tarczę księżyca.

Powodem, dla którego należy wyobrazić sobie lwi tron, choć nie wspomina o nim komentarz, jest to, że mówi on o czteroczęściowym piedestale bóstwa, co oznacza, że w pałacu stoi drogocenny tron (które razem składają się na segment pierwszy), na nim zaś znajdują się lotos, słońce i księżyc.

BÓSTWO: MACIK DRYNMA

Na tarczy księżycy wyobrażasz sobie stojącą pionowo białą sylabę HUNG (𑖦𑖅), esencję własnego umysłu. Następnie myślisz, że to białe HUNG, istota umysłu, rozpuszcza się w światło i przemienia w twojego Rdzennego Lamę w postaci **Macik Lapkji Drynmy**, która jest biała, ma jedną twarz i dwa ramiona. Jej troje oczu wpatruje się w górę, w przestrzeń. Stoi w tanecznej pozie, z lewą nogą wspartą na tarczy księżycy, a prawą uniesioną i zgiętą. Prawą dłoń podnosi ku niebu duże, zrobione ze złota dammaru. W lewej, wdzięcznie spoczywającej na biodrze, dzierży srebrny dzwonek. Większość włosów ma związanych w węzeł, reszta opada swobodnie na plecy.

Naga, nie nosi żadnych szat, tylko ozdoby. Jedna ich część, uczyniona z kości, symbolizuje osiągnięcie czy też spełnienie sześciu paramit. Kościane koło na szczycie głowy wyobraża doskonałość, paramitę dhjany, a kościany naszyjnik – doskonałość szczodrości. Kościane bransolety na nadgarstkach, ramionach i kostkach symbolizują doskonałość moralności, zaś kolczyki – doskonałość cierpliwości. Pas z kości, przy którym wiszą kościane paciorki, uosabia doskonałość gorliwości. Ostatnią, szóstą ozdobą są piękne, rzeźbione w kości koła, noszone na piersi i plecach na krzyżujących się dwóch kościanych plecionkach.

Muszę wam to opisać, bo gdy przyjdzie do praktyki, trzeba wiedzieć, jak medytować.

LAMOWIE, BUDDOWIE I BODHISATTWOWIE

Wyobrażacie więc sobie Rdzennego Lamę jako Macik Labdryn, która stoi w tanecznej pozie. Otacza ją – od góry, z prawej i lewej strony – Linia kagju tradycji cie.

Od dwudziestego trzeciego do trzydziestego piątego roku życia Macik Labdryn była żoną indyjskiego siddhy imieniem Bhadrą, z którym miała troje dzieci: dwóch synów, Gjallę Dyndrubą i Thynjona Samdrubą, oraz córkę Lha Drolmę. Pierwszy syn, Gjalla Dyndrub został spadkobiercą cie tradycji sutr, otrzymując od matki wszystkie te abhiszek i wskazówki. Drugi, Thynjon Samdrub odziedziczył linię tantr. Trzeciemu uczniowi, Khugomowi Ciekji Senge, Macik Labdryn powierzyła połączoną tradycję sutr i tantr. Kiedy wizualizujecie otaczających ją Lamów, powinniście wyobrażać sobie jej dzieci, spadkobierców tradycji, oraz wszystkie linie, które wzięły się od nich.

Nieco ponad Macik Labdryn, po prawej stronie, na wysokości ucha, wizualizujecie jej indyjskiego mistrza **Padampę Sangje**, który jest ciemnoczerwony (czy raczej ciemnobrązowy)

i ma włosy związane w węzeł na szczycie głowy. Nie nosi wielu szat – jedynie zarzucony na ramię pas medytacyjny i krótką spódnicę. W prawej ręce trzyma bębenek. O ile Macik był złoty, jego zrobiony jest z dwóch ludzkich czaszek połączonych powierzchnią czerepów tak, że część spodnią, otwartą, można oblec skórą. W lewej dzierży trąbkę z kości udowej. Wygląda jak indyjski atsara czy, jeśli wolicie, sadhu. Otaczają go wszyscy Lamowie ojcowskiej Linii ojcowskiej tantry i aspektu metod, upaji. Wyobrażacie sobie, że siedzi na lotosie i tarczy księżyca.



Padampa Sangje

Po drugiej stronie, na wysokości lewego ucha Macik Labdryn, wizualizujecie **Wadźrajoginię** stojącą na piedestale czerwonego kwiatu lotosu, pośrodku którego leżą na plecach, z głową skier-

rowaną w lewą stronę, żółte męskie zwłoki. Na ich sercu spoczywa tarcza słońca, a na nim stoi Wadźrajogini w tanecznej pozie, przypominającej ułożenie ciała samej Macik Labdryn. Jest promiennie czerwona, ma jedną twarz i dwie ręce. W prawej podnosi w górę zakrzywiony nóż, w lewej trzyma na wysokości serca wypełnioną krwią czaszkę. Zdobi ją, jak Macik Labdryn, pięć ozdób z kości (nie nosi szóstej). Przed Wadźrajoginią stoi Wadźra Dakini, taka sama jak ona, tyle że niebieska. Po prawej jest żółta Ratna Dakini, z tyłu czerwona Padma Dakini, a po lewej stronie – zielona Karma Dakini. Pięć bóstw mandali Wadźrajogini otaczają wszyscy Lamowie matczynej Linii matczynej tantry pradźni, najwyższego zrozumienia.



Wadźrajogini (Dordze Phagmo)

Ponad głową Macik Labdryn wyobrażacie sobie siedzącego na lotosie i tarczy księżycy, lśniącego złotego **Buddę Siakjamuniego** o jednej twarzy i dwóch ramionach. Prawą dłonią dotyka ziemi, lewa spoczywa w geście równowagi. Siedzi z nogami skrzyżowanymi w pełnej pozycji wadźry i nosi trzy szaty Dharma. Po jego prawej stronie wizualizujecie wszystkich Buddów, za nim całą Dhaarmę, po lewej Sanghę Bodhisattwów takich jak Mandziusri, Awalokiteśwara i Wadźrapani. Wszystkich ich otaczają Lamowie niedualnej Linii niedualnej tantry ostatecznego znaczenia.

Ponad głową Buddy Siakjamuniego wyobrażacie sobie **Buddę Wajroczanę**, który jest biały, ma jedną twarz i dwie ręce ułożone w geście nazywanym „obracaniem Kołem Dharma” lub po prostu „mudrą Wajroczany”. Przed nim znajduje się niebieski **Budda Akszobhja** z rękoma w takiej samej pozycji, jak Siakjamuni. Po prawej jest żółty **Budda Ratnasambhawa**. Jego prawa ręka spoczywa na prawym kolanie w geście najwyższej szczodrości, lewa leży w geście równowagi. Z tyłu siedzi **Budda Amitabha** z obiema dłońmi w geście równowagi, a po lewej **Budda Amogasiddhi** z lewą ręką w geście równowagi, a prawą w geście udzielania ochrony. Wszyscy Buddowie mają postać Nirmanakaji, noszą trzy szaty Dharma bez żadnych ozdób. Nie dzierżą atrybutów ani żebraczych misek.

Przed nimi (czyli przed Buddą Akszobhją) wyobrażacie sobie **Zieloną Tarę** siedzącą na lotosie i tarczy księżycy. Ma ona ciemnozielone ciało, jedną twarz i dwie ręce. Między palcem serdecznym a kciukiem lewej dłoni trzyma łożysko kwiatu lotosu, prawa dłoń spoczywa na prawym kolanie w geście najwyższej szczodrości. Za pięcioma Buddami (a więc za Amitabhą) wyobrażacie sobie inną postać Wajroczany, nazywaną **Wajroczaną „Wielkiego Lodowcowego Jeziora”** – z obiema dłońmi ułożonymi w geście medytacyjnej równowagi.

Tradycja wizualizowania pięciu Buddów z Tarą z przodu i drugim Wajroczaną z tyłu pochodzi z Zurmangu. Według objaśnień do tej praktyki Ósmego Situ Rinpoczego Ciekji Dziungne, ponad głową Buddy Siakjamuniego należy wizualizować Pradźniaparamitę, Wielką Matkę, przed pięcioma Buddami, którzy (z Tarą i tak dalej, jak poprzednio) znajdują się dopiero ponad nią. Nad głową centralnego Wajroczany wyobraża się **Wadźradharę**. W ten sposób powinno powstać pięć poziomów, nazywanych pięcioma sferami Schronienia – z (kolejno od dołu do góry) Macik Labdryn Drynmą, Buddą Siakjamunim, Pradźniaparamitą, Wajroczaną i Wadźradharą.



Wadžradhara



Wajroczana Lodowcowego Jeziora



Amitabha



Wajroczana



Ratnasambhawa



Amoghasiddhi



Akszobhja



Zielona Tara



Pradžniaparamita



Dharma



Buddowie



Budda Siakjamuni



Sangha



Otoczeni przez Lamów niedualnej Linii

Dampa Sangje



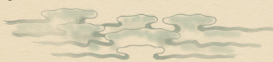
otoczony przez
Lamów Linii ojcowskiej

Wadžrajogini

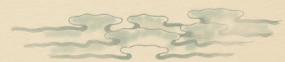


otoczona przez pięć bóstw
swojej mandali
i Lamów Linii matczynej

Męscy Dharmapalowie



Żeńskie Dharmapale



Światowi opiekunowie
Karmiczni wierzyciele
Istoty z sześciu światów

Wszystkich Buddów wyobraża się na lwich tronach, lotosach i księżycach. Każda z głównych postaci ma opisywany wraz z nią orszak.

DAKOWIE, DAKINIE I DHARMAPALOWIE

Wszystkie orszaki otaczają liczni Dakowie i Dakinie. Poniżej Daków i Dakiń, przed i pod pozostałymi postaciami, znajdują się Dharmapalowie – mężczyźni po prawej i kobiety po lewej stronie.

Dokładnie pod tronem Macik Labdryn (i pod Dharmapalami mądrości) jest siedemdziesięciu pięciu wspaniałych opiekunów światowych: dziesięciu strażników kierunków, osiem wielkich planet, ośmiu wielkich nagów, ośmiu wielkich bogów, dziewięciu budzących przerażenie, dwadzieścia osiem konstelacji i czterech wielkich królów.

Wizualizację można podzielić na cztery grupy tak zwanych adresatów darów. Pierwszymi są Trzy Klejnoty i Trzy Korzenie, którym zanoszą się cześć. Należą do nich Macik Labdryn wraz z orszakiem, wszyscy inni Lamowie i Jidamy. Grupa druga to Opiekunowie – obdarowywani o szczególnych przymiotach, pozaświatowi i światowi, tacy jak siedemdziesięciu pięciu wspaniałych.

OSIEM KLAS BOGÓW I ISTOT

Wokół nich i pod nimi znajduje się trzecia grupa adresatów czy też gości: bogowie, nagowie, rakszowie, jakszowie, matriki¹⁹, zwłaszcza zaś ci, których skrzywdziliście w poprzednich żywotach, zaciągając wobec nich karmiczny dług. Nazywa się ich karmicznymi wierzycielami, ponieważ otrzymują odpłatę. Szkodziliście im w poprzednich żywotach, jeśli więc nie spłaciecie tego długu inaczej, odbiorą należność sami.

CZUJĄCE ISTOTY

Wraz z odbierającymi spłatę wierzycielami wizualizujecie czwartą grupę adresatów – wszystkie czujące istoty, z których każda była kiedyś waszym rodzicem. To znaczy istoty z sześciu światów: bogów, asurów, ludzi, zwierząt, głodnych duchów i piekieł, będących bez wyjątku odbiorcami waszego współczucia. Wraz z wierzycielami napawają się oni spokojem, jaki tchnie w nich obecność Macik Labdryn, okazując jej cześć i szacunek ciałem, mową i umysłem.

19. Skr. *matrika*, tyb. *mamo* མ་མོ་.

PRZYWOŁANIE OBECNOŚCI

Następnie w trzech miejscach każdego z bóstw mądrości (najpierw Macik Labdryn, na której skupiacie się najbardziej, a potem pozostałych postaci z pięciu kręgów Schronienia oraz otaczających ich Daków i Dakiń tudzież męskich i żeńskich Opiekunów posiadających mądrość) wyobrażacie sobie białe OM (w głowie), czerwone AH (w gardle) i niebieskie HUNG (pośrodku serca). Z tych sylab, a zwłaszcza z HUNG, tryskają promienie światła, zapraszając ze wszystkich krain Buddów faktyczne bóstwa mądrości. Przybywają one do miejsca praktyki i stapiają się z odpowiednimi wizualizowanymi bóstwami.

OFIAROWANIE SIEDMIU ASPEKTÓW PRAKTYKI

Druga część trzeciego przygotowania, zbierania nagromadzeń, polega na wykorzystaniu wyobrażonego i właśnie konsekrowanego pola nagromadzenia. Służy temu recytacja siedmioczęściowej modlitwy z tekstu rytuału. Komentarz mówi:

Ofiaruj jak zawsze siedem aspektów, łącząc recytację z medytacją

Zatem na przykład przy pierwszej części, hołdzie, wyobrażacie sobie, że wy sami oraz każda istota emanujecie tyle własnych

ciał, ile jest pyłków kurzu we wszystkich światach, i składacie nimi pokłony bóstwom.

Pokłon

Pierwsza gałąź, do której właśnie przechodzimy, to – dość rozbudowany – pokłon czy też hołd. Najpierw mówi się:

མཁའ་མཁའ་བཤེད་པའི་ཡུལ་ལས་འདས། རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ།

Jesteś poza sferą słów i myśli, matko Buddów, Tobie składam pokłon.

To hołd dla Pradźniaparamity. I dalej:

འཇུག་སྐྱེས་མཆོག་ཐམས་ཅད་མཐུན། ལུབ་བཤེད་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། རྒྱེ་བ་བདུན་དུ་འགོ་དོན་མཛད། །དམ་པ་
དེ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། མི་མིན་ཡི་ཤེས་མཁའ་འགོ་མ། །ལབ་སྒྲོན་སྐྱེས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །རང་རིག་ཡི་ཤེས་སྒྲོན་
མཛད་པའི། །པ་སྐྱེས་ཐམས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ།

Wszechwiedzący, wielki mędrca z rodu Siakjów, Tobie składam pokłon.

Padampo, przez siedem żywotów przynosiłeś pożytek istotom, Tobie składam pokłon. Labdryn, dakini mądrości spoza ludzkiego świata, Tobie

składam pokłon. Ukazujący mój umysł jako pierwotną mądrość,

Ojcowie-Lamowie, wam składam pokłon.

Główne zadanie Lamy polega po pokazaniu wam natury własnego umysłu. Dalej:

དངོས་གྲུབ་ངེས་པར་སྐྱེར་མཛད་པའི། །ཡི་དམ་ལྷ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ།

Jidamy, obdarzające prawdziwymi siddhi, Wam składam pokłon.

To dzięki oparciu w Jidamie zdobywa się zwykłe i najwyższe siddhi.

སྣངས་རྟོགས་སུན་གསུམ་ཚོགས་པ་ཡི། ཁངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །

Buddowie, którzy w pełni porzuciliście [to, co do porzucenia]
i urzeczywistniliście [to, co do urzeczywistnienia], Wam składam pokłon.

Mowa tu o doskonałym zostawieniu za sobą, przekroczeniu wszelkiej nieświadomości i splamień oraz o całkowitym urzeczywistnieniu wszystkiego, co jest do urzeczywistnienia.

ཞི་གུར་འདོད་ཆགས་བལ་བ་ཡི། ཉམ་ཚེས་རྣམས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །

Święta Dharmo, która uspokajasz oraz wyzwalasz od Ignięcia i pożądania,
Tobie składam pokłon.

Odnosi się to do Dharmy urzeczywistnienia: prawdy wygaśnięcia i ścieżki, czyli rezultatu oraz metody jego osiągnięcia.

གང་ལ་སྤུལ་བ་དོན་ཡོད་པའི། ཉག་འདུན་རྣམས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། གཞོན་ཅུའི་མངོས་རྒྱལ་ཡོན་ཏན་
ལྷན། འངས་པའི་དབངས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ལྷིང་ཇེས་ངེས་པར་གང་བ་ཡི། ལྷུན་རས་གཟིགས་ལ་བྱག་
འཆལ་ལོ། ལྷུན་སྒྲུབས་ཆེན་པོས་གདུག་པ་འདུལ། རྟོ་རྟོ་འཛིན་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ལྷུན་གསལ་དང་ལྷུན་འཛིན་
འཛིན་མཛད་པ། ཚེས་རྒྱུད་རྣམས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། རྟོ་སྟོང་བྱང་རྒྱལ་སྟོང་པོའི་བར། རྟོ་རྣམས་ལ་ནི་
རྒྱལ་སྤྱོད་མཆོ། རྟོ་རྣམས་ལ་ནི་གསོལ་བ་འདེབས། །

Sangho, której ofiarowywanie darów ma głęboki sens, Tobie składam pokłon. Mañdziuśri, obdarzony młodzieńczym pięknem i dobrymi właściwościami, Tobie składam pokłon. Awalokiteśwaro, przepełniony prawdziwym współczuciem, Tobie składam pokłon.

Wadźrapani, który swą wielką mocą poskramiasz czyniących zło, Tobie składam pokłon. Strażnicy Dharmy, którzy pokonujecie szkodliwe demony i fałszywych przewodników, Wam składam pokłon. Od teraz aż do osiągnięcia Przebudzenia, w Was wszystkich przyjmuję Schronienie. Do Was wszystkich modłę się.

Na tym kończy się gałąź pierwsza, pokłon albo hołd.

Ofiarowanie

Drugą z siedmiu gałęzi jest ofiarowanie:

འདོད་ཡོན་ལྷ་ཡི་མཆོད་པ་འབུལ། །

Składam ofiarę z przyjemności pięciu zmysłów.

Czyli piękne widoki, melodyjne dźwięki, przyjemne zapachy, wyśmienite smaki oraz miły dotyk. Nie dlatego, że Macik Labdryn i jej orszak znajdują szczególne upodobanie w pięknie czy eufonii, ale za sprawą własnego uzależnienia od tych pięciu rzeczy, przez które błądzimy w samsarze. Zanosimy je w darze polu nagromadzenia, aby przekroczyć własne, obsesyjne przywiązanie.

Porzucenie negatywności

Następny wers, trzeci aspekt, to porzucenie negatywności:

སྤྲུག་པ་མི་དགེ་སོ་སོར་བཤགས། །

Porzucam każde negatywne i nieprawe działanie.

Przyznajemy się, bez zatajania i wahania, do każdej szkodliwej rzeczy, jakiej dopuściliśmy się w niemającej początku samsarze.

Rozradowanie

Czwartą gałęzią jest rozradowanie dokonaniami Buddów, Bodhisattwów oraz zwyczajnych istot.

Prośba o obracanie Kołem Dharma

Gałąź piąta to wołanie o obracanie Kołem Dharma:

བཀའ་ཚཱ་ཁྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ།

Proszę, byście obracali Kołem Dharma.

Czyli nauczajcie Dharma dla pożytku istot.

Prośba o pozostanie

Gałąź szósta jest prośbą o nieodchodzenie w parinirwanę i dalsze pomaganie innym. Mówicie:

སྐྱུ་ཐུ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་གསོལ་འདེབས།

Proszę, byście tu pozostali, nie odchodzili w nirwanę.

W ten sposób prosicie, by nauczyciele nie przestawali nauczać, czyli służyć czującym istotom.

Dedykacja

Gałąź siódmą i ostatnią stanowi dedykacja:

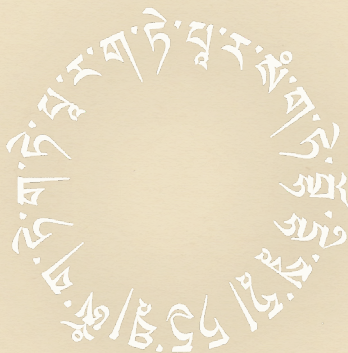
། དགེ་བ་ལེན་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བསྩོ།

Całą zasługę dedykuję dobru czujących istot.

W taki sposób gromadzi się zasługę praktyką siedmiu gałęzi.

Było to trzecie z pięciu przygotowań: gromadzenie zasługi. Po nim przychodzi czwarte – oczyszczanie zaciemnień przy pomocy praktyki zwanej „strumieniem mądrości”.

OCZYSZCZANIE ZACIEMNIENÍ



Mantra Pradžniaparamity

TADJATHĀ OM GATE GATE PĀRAṂGATE PĀRAṂSAMGATE BODHI SWĀHĀ

CZĘŚĆ 4 · OCZYSZCZANIE ZACIEMNIEN

Przystępując do następnej części praktyki nadal medytujecie, że w przestrzeni przed wami jest obecna Macik Labdryn z orszakiem. Dodatkowo myślcie, że w jej ciele na wysokości serca znajduje się ośmiopłatkowy biały lotos. Na jego środku leży płasko tarcza księżyca, na którym stoi pionowo, licem, awersem do przodu, biała sylaba HUNG (ཨུ᳗᳚᳚). Otacza ją zaczynająca się z przodu i zataczająca pełne koło, skierowana do środka, jak gdyby miała być czytana z perspektywy HUNG, a nie z zewnątrz, mantra Pradźniaparamity: TADJATA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA. Również ona jest biała.

Następnie myślcie, że z HUNG i otaczającej je mantry tryskają promienie światła i płyną do wszystkich postaci pola nagromadzenia: Buddy Siakjamuniego, Jum Cienmo (Pradźniaparamity), Wajrocza, Wadźradhary, Padampy Sangje, Wadźrajogini wraz z orszakami. Myślcie, że światło przywołuje ich wszelkie błogosławieństwa, całe współczucie i mądrość, które wracają w postaci strumieni nektaru do mantry i nasiennej sylaby w sercu Macik Labdryn.

Wtopiwszy się w nie, strumień nektaru mądrości zaczyna spływać z sylaby nasiennej i wieńca mantry. Najpierw wypełnia ciało Macik Labdryn, a kiedy już się w nim nie mieści, zaczy-

na wypływać dużym palcem lewej stopy, rozdzielając się na strumienie, przeznaczone dla wszystkich czujących istot. Nektar wpływa przez szczyt twojej głowy oraz każdej z otaczających cię czujących istot w sześciu światach. Przenika również twoich karmicznych wierzyteli, którzy otrzymują odpłatę. W przypadku twoim i wszystkich istot, wypełniając ciała, oczyszcza wszelkie ślady i splamienia negatywnych czynów, każde zaciemnienie, występki, upadek i przekroczenie popełnione w samsarze, która nie ma początku. Usuwa też wszelkie choroby, demoniczne wpływy, przeszkody i przeciwności. Nektar ruguje je tak, jak mocny strumień wody wymywa szlam z sita o dużych okach. Wszystko zostaje z was wypłukane przez pory skóry oraz, przede wszystkim, przez odbyty, i spływa w dół aż na wielkie, złote dno podstawy świata.

Istnieje dodatkowa wizualizacja – mocniejsza, bardziej dobitna forma tej praktyki, którą można tu dołączyć. Robi się to, gdy wy sami lub ktoś, dla kogo wykonujecie cie (istnieje taka możliwość), jest ciężko chory albo niepokojony przez demony. W takiej sytuacji wyobrażacie sobie, że pod wami bądź osobą, w intencji której praktykujecie (głównym adresatem oczyszczenia), znajduje się sprawca, karmiczny wierzyteli. Ma postać przerażającej istoty o głowie makary²⁰, morskiego potwora (albo kro-

20. Skr. *makara*, tyb. *ciu sin* རྒྱུ་ཁྱིམ་.

kodyla), z szeroko rozwartą, gotową pożerać paszczą. Jest od was dość daleko. Myślcie, że wszystko, co opuszcza wasze ciało, to czego nie chcecie, wszelkie splamienia i choroby, natychmiast po wydaleniu, nim dotrze do karmicznego wierzyciela, przemienia się w cudowny nektar o wspaniałej barwie, woni, smaku i wartościach odżywczych. Wpadając w ochoczo rozdzieloną paszczę, splanca zaciągnięty dług i staje się okupem za życie wasze czy jakiegokolwiek innej osoby.

Dzięki temu w karmicznym wierzycielu budzi się Bodhiczitta. Jest nie tylko zaspokojony, ale i zainspirowany do pielęgnowania Bodhiczitty. Zamknąwszy szczęki, rozpuszcza się na powrót w złotej podstawie dna świata. Tę dodatkową część, nazywaną najczęściej „czarną ucztą”, uważa się za silną wizualizację, stosowaną w szczególnych okolicznościach.

To czwarte z pięciu przygotowań: „strumień mądrości, który oczyszcza negatywne czyny i splamienia”. Jeśli macie pytania na temat tego, o czym mówiłem, możecie je teraz zadać.

PYTANIA

PYTANIE: Sprawa techniczna. Na początku wizualizacji Macik Labdryn, Budda Siakjamuni i całe pole znajduje się z przodu,

ale gdy do ciała wpływa nektar, wydaje się być nad nami. Jak się to zmienia?

RINPOCZE: To prawda. W czasie praktyki oczyszczającej i recytacji mantry GATE możecie wyobrażać sobie Macik Labdryn bezpośrednio nad głową. Po zakończeniu tej części znowu jest z przodu.

PYTANIE: Czy to wielkie, groźne, czarne bóstwo nosi jakieś imię i czy istnieje związany z nim rytuał? Mówię o tym pod spodem, z paszczą krokodyla.

RINPOCZE: To nie jest bóstwo, tylko wyobrażenie – uosobienie – wszystkiego, co uważasz za demoniczne i prowadzące nieszczęście. Jedyne, co wiadomo o wyglądzie tej postaci, to rozwarta paszcza krokodyla albo makary. Nie wspomina się o kolorze ani innych cechach.

PYTANIE: Rinpocze, te bóstwa i pałac – nic z tego nie rozumiem. Wyobrażamy je sobie wszystkie w środku czy obok?

RINPOCZE: Wyobrażasz sobie, że pałac jest przed tobą na niebie, a wszystkie bóstwa znajdują się w środku. Centralne miejsce pod pałacem – przed tobą, na tym samym poziomie – zajmują, niczym honorowi goście uroczystości, twoi karmiczni wierzy-

ciele. Otaczają ich, już poza obrzeżem, wszystkie inne istoty z sześciu światów.

PYTANIE: Czy wyobrażamy sobie, że Macik Labdryn stoi bez ruchu? Na przykład, nie porusza bębenkiem? Czy też słyszymy jego bicie?

RINPOCZE: Jeśli chcesz, możesz wyobrażać sobie, że porusza nadgarstkiem, bijąc w bębenek, ale dzwonek milczy. Nie gra na nim, ponieważ spoczywa na jej biodrze.

Skoro już o tym mowa – zasadniczo do praktyki cie potrzebujecie **specjalnego damaru**, innego niż używane najczęściej, oraz trąbki z kości udowej, **kanglingu**. Lepiej je mieć, co nie znaczy, że nie można bez nich praktykować cie. Jeśli, na przykład, praktykuje się w dużej grupie, przedmiotów tych nie musi posiadać każdy. Kiedy podróżujecie, a cie jest waszą codzienną praktyką, warunki mogą nie sprzyjać używaniu instrumentów. Przedmioty rytualne są ważne, niemniej istotą pozostaje medytacja – recytacja ma w niej tylko pomagać. Wypowiadajcie słowa powoli, starając się wizualizować tak wyraźnie, jak to tylko możliwe. Oczywiście dobrze używać damaru i kanglingu, kiedy pozwala na to otoczenie, choćby w odosobnieniu.

PYTANIE: Rinpoche, ucząc się praktyki, ludzie są często oszołomieni bogactwem szczegółów i nie mają jeszcze umiejętności ich wyraźnego wyobrażania. Zniechęcenie może nawet odwozić od zabrania się do tego, bo wiadomo, że od razu nie da się pamiętać o wszystkim. Z jakim nastawieniem powinniśmy podchodzić do kwestii stopniowego zdobywania biegłości w wyrażnym wyobrażaniu sobie szczegółów?

RINPOCZE: Przede wszystkim Budda nauczał dwóch sposobów: prostego, czy też wolnego od zawiłości, oraz drobiazgowego. Pierwszy jest dla osób, do których nie przemawiają skomplikowane praktyki z rozbudowanym wyobrażaniem pałacu i licznych bóstw. Jeżeli chcą one praktyki, w której tego nie ma, i faktycznie potrafią osiągnąć stan połączenia śamathy i wipaśany, samo w sobie jest to ostatecznym bóstwem. Osiągają główny cel złożonej praktyki bez potrzeby angażowania się w nią. Z drugiej strony są też ludzie, którzy mają na to chęć, lecz początkowo nie potrafią wyobrazić sobie wszystkich detali wymienionych w komentarzu. Najrozsądniej jest zacząć od wyobrażania sobie centralnego bóstwa pola nagromadzenia i powoli budować jego wyraźny obraz. Pomóc może w tym wizerunek, choćby umieszczone w polu widzenia zdjęcie dobrze namalowanej thangki. Oswoiwszy się z jego wyglądem i zyskaw-

szy z czasem biegłość w klarownym wyobrażaniu, naturalnie przenosi się tę umiejętność i technikę na inne bóstwa.

PYTANIE: Wracając do wcześniejszego pytania – myślałem o ludziach uzależnionych od narkotyków, o nałogowcach albo o ciężko chorych. Czy możemy użyć tej czarnej uczt w ich intencji, modlić się, widzieć, jak opuszczają ich nieczystości, starać się obudzić wobec nich Bodhicittę? Na przykład medytować, że zostali oczyszczeni ze swojego uzależnienia?

RINPOCZE: Myślę, że to właściwe i, moim zdaniem, pomocne. Opisaną medytację pomagania innym można zastosować w każdej trudnej sytuacji – poważnej choroby czy innej przypadłości, w tym też uzależnienia od narkotyku albo alkoholu, gdyż przypomina ono inne schorzenia i jest ściśle związane z klesiami. W trakcie procesu oczyszczenia usuwasz klesie, splamienia, uzależnienia, choroby i demoniczne przeszkody. Będzie to stosowne i pożyteczne.

PYTANIE: W związku z niebezpieczeństwem wypaczenia cie, postawienia go na głowie – jak podczas medytacji utrzymać przeświadczenie, że osoby, o które się modlimy, i wszystkie te rzeczy pochodzą z umysłu?

RINPOCZE: Cie nie zostanie wynaturzone przez wyobrażanie sobie, że jedne istoty są bogami, a inne duchami. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy myślicie: „Ten demon szkodzi moim patronom albo przyjaciółom – innymi słowy, czemuś mojemu – w związku z tym muszę go zniszczyć, a przynajmniej dać mu nauczkę przy pomocy okrutnych magicznych praktyk”. Degenerujecie cie, podchodząc do niego w ten sposób, demonizując duchy i widząc w nich wrogów, nie przejmując się tym, co dla nich dobre.

PYTANIE: Jeszcze raz o wizualizacji. Czy wyobrażając sobie całe pole nagromadzenia, można robić to w czasie sesji kolejno – najpierw jedna postać, potem druga, trzecia, i tak dalej?

RINPOCZE: Oczywiście. I na początku trzeba. Zaczynacie, na przykład, od wyraźnego wyobrażenia sobie Macik Labdryn. Kiedy następnie przejdziecie do wizualizowania znajdującego się ponad nią Buddy Siakjamuniego, zapewne stracie jej klarowny obraz. Nie ma w tym nic złego. Tak się to robi.

PYTANIE: Rinpocze, chciałem spytać o trąbkę z kości udowej. Interesuję się mistyką. Stanowiąc część szkieletu, kangling przemawia do wszystkich czujących istot zapewne przez symbolikę nietrwałości. Co jeszcze trzeba wiedzieć o tym instrumencie

i jego pochodzeniu? Czy są jakieś historie, które mogłyby tłumaczyć jego mistyczną esencję i znaczenie?

RINPOCZE: Budda mówił o bębenkach z czaszek i trąbkach z kości udowej w różnych tantrach. Główną przyczyną jest to, że przywołują one, czy też przyciągają, Daków i Dakinie. Za używaniem trąbki z kości (oraz sławieniem tego) do przywoływania demonów i bogów przez Macik Labdryn w samym cie stała po części przepowiednia i wskazówki nauczyciela, Padampy Sangje, który polecił jej mieszkać w odludnych, przerażających miejscach takich jak cmentarzyska, na brzegach wielkich rzek, w pustych porzuconych domach i zakątkach uchodzących za nawiedzone. Przepowiedział, że jeśli będzie medytować tam nad naturą umysłu, dokona wielkich postępów i szybko osiągnie urzeczywistnienie. Macik Labdryn zastosowała się do tej rady. Jeśli mieszkasz na cmentarzysku i potrzebujesz instrumentu muzycznego, najszybciej znajdziesz kość udową. Walają się wszędzie, co jest niewątpliwą zaletą. To także instrument naturalny, gdyż kość nie wymaga wielkiej obróbki, by stać się trąbką. Niewykonana przez człowieka, nie budzi w duchach lęku, więc przyciąga je skuteczniej. Dla nich dźwięk kanglingu brzmi kojąco, uspokaja i zaprasza, nie zwiastując nic groźnego ani niepokojącego. Dlatego też używa się go podczas praktyki, niemniej dziś przestał być łatwo dostępny.

PYTANIE: Do różnych praktyk zaleca się odmienne male. Jaka jest najlepsza do tej praktyki i co Rinpocze sądzi o używaniu różańców z kości?

RINPOCZE: To prawda, różne tantry zalecają odmienne male do określonych praktyk Jidamów. Wszystkie też mówią jednak, że najlepsze są różańce z nasion bodhi i serc lotosu, co znaczy, że można ich używać do wszystkiego, nie martwiąc się o nową malę do każdego rytuału. Korzystania z kościanej mali wymagają pewne tantry, na przykład zliczanie mantr Czakrasamwary i Jamantaki. Przy innych praktykach nie jest konieczna. W cie rodzaj mali nie ma większego znaczenia, nie istnieją więc żadne zalecenia.

CZĘŚĆ 5 · OFIAROWANIE PRZYJEMNOŚCI

Przechodzimy do piątej części przygotowania: ofiarowania przyjemności.

Bywa ono dzielone na pięć, cztery i trzy ofiary. W przypadku **pięciu** z reguły mówi się o pięknych widokach, melodyjnych dźwiękach, przyjemnych zapachach, wyśmienitych smakach oraz miłych wrażeniach dotykowych. Tu są one zebrane w **cztery**: pierwsze dwa dary, obraz i dźwięk, obejmują też zapach, smak i dotyk; dwa pozostałe to myśl oraz przyjemność i ból.

Dlaczego złożenie w darze pięciu przyjemności jest tak ważne? Ponieważ, jak uczył Budda, cała samsara składa się z trzech sfer: pożądania, formy i bezforemnej. Obecnie znajdujemy się w tej pierwszej. Zgodnie z definicją, wszystkie należące do niej istoty łączy pragnienie, przywiązanie i lgniecie, przez co łakną przyjemnych doświadczeń zmysłowych. Innymi słowy, każdy w tej sferze chce przyjemnych dźwięków i obrazów. Ofiarowując źródłom Schronienia to, co budzi w nas nienasycone lgniecie, stopniowo wyzbywamy się przywiązania, pragnienia i chwytania. Jednocześnie, składając w darze to, co jest dla nas najważniejsze, gromadzimy ogromną zasługę.

Pierwszym darem jest wszystko widoczne w każdej sferze świata – **piękne formy karma mudry**, symbolizujące jedność przejawiania i pustości. To określenie odnosi się do faktu, że to, co zdaje się nam widzialną postacią, jest z natury nierealne, pozbawione samoistności samo w sobie i z siebie. To właśnie nazywamy jednością przejawiania się i pustości.

Druga ofiara to wszystkie **dźwięki**, jakie słyszymy. Składamy je w darze w postaci dharma mudry – mowy, będącej jednością dźwięku i pustości. Istnieją rozmaite dźwięki. Komunikujące i nie, czyli takie, które mają o czymś informować, i te, co po prostu słychać. Wszystkie bez wyjątku, niezależnie od tego, jak dla nas brzmią, same w sobie i z siebie po zbadaniu okazują się nie mieć realnego, wrodzonego bytu. Podobnie jak kształty, są z natury jedną pustości i dźwięku.

Dar trzeci stanowią rozmaite, **pozytywne i negatywne myśli**. Wszystko, co pojawia się w umyśle, składa się w darze jako jego mahamudrę, jedność czystej świadomości i pustości. W pierwszym rzędzie każdą możliwą myśl konstruktywną, zwłaszcza wiarę, pilność, oddanie, współczucie, Bodhicittę aspiracji i zastosowania. Jeśli spoczniecie w ich naturze, gdy się wyłaniają, natychmiast gasną w jej bezpośrednim doświadczeniu. Myśli szkodliwe to niechęć, złość, przywiązanie, pycha,

zawiść i ośpienie. Jeżeli spoczniecie w ich naturze w chwili powstania, ustaną w jej bezpośrednim doświadczeniu. Pozytywne i negatywne myśli – o ile zobaczy się je takimi, jakimi są – mogą zostać wyzwolone w chwili powstawania, ponieważ ich natura, dharmata jest pozbawiona substancji i realnego bytu. Jak powiedziano, są jedną świadomości i pustości.

Czwarte jest ofiarowanie **wszelkiej przyjemności i bólu**. Jedno i drugie składa się w darze w postaci mądrych pomyślnych znaków i substancji, które od samego początku są ich naturą. Mimo nieskończonego bogactwa uciech i przykrości, jakich doświadczają czujące istoty, ich zasadnicza natura ma postać doświadczenia, doznania. Bywają radości przelotne i długie, ból może być chwilowy, przewlekły czy wszechogarniający – i wszystkie, jako doświadczenia, mają w całej swej mnogości jedną fundamentalną naturę, której esencję nazywa się mądrą polą pomyślnych znaków i substancji. Te cztery rzeczy ofiarowuje się źródłom Schronienia.

SKŁADANIE DARÓW

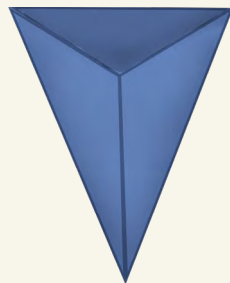
Służy temu odpowiednia medytacja. Jak pamiętacie, ta część rytuału następuje bezpośrednio po oczyszczeniu. Strumień nektaru z wielkiego palca lewej stopy Macik Labdryn oczyścił was ze

wszelkich splamień i pospolitych substancji, które zostały rozpuszczone w wielkiej złotej podstawie dna świata, wyobrażacie więc sobie teraz, że wasze ciało przypomina kryształową wazę pełną nektaru.

Aby złożyć pierwszą z czterech ofiar, wyobrażajcie sobie, że z czoła waszego oczyszczonego ciała emanują niezliczone boginie ucieleśniające i symbolizujące piękno formy. Są białe i każda dzierży zwierciadło. Wszystkie te boginie wizualnego piękna zostają ofiarowane polu nagromadzenia, pięciopoziomowemu źródłu Schronienia, składającemu się przede wszystkim z Macik Labdryn, otaczających ją Daków i Dakiń oraz znajdujących się wokół męskich i żeńskich Dharmapalów. Wyobrażajcie sobie, że dar formy raduje ich i zadowala.

Następnie myślcie, że z waszego gardła emanują niezliczone czerwone boginie przyjemnych dźwięków, trzymające w dłoniach rozmaite instrumenty muzyczne – gitary, flety i tak dalej. Jak poprzednie, zostają ofiarowane źródłom Schronienia.

Z serca emanują potem niezliczone boginie ofiar, które uosabiają umysł i jego naturę, pustość i szczęśliwość. Są niebieskie i dzierżą



*ciedziung*²¹ z niebieskiego światła. Składają ofiary polu nagromadzenia, radując je darem szczęśliwości i pustości.

Przy czwartej ofierze wyobrażajcie sobie, że z waszego pępka emanują niezliczone boginie w pięciu kolorach: białym, żółtym, czerwonym, niebieskim i zielonym. Niosą różne przedmioty: jedne symbole przyjemności pięciu zmysłów, inne pomyślne znaki i substancje, takie jak drogocenne koło czy drogocenna waza. Składają w ofierze mudry pomyślności, jak poprzednio radując i zadowalając pole nagromadzenia.

Złożywszy cztery rodzaje darów, spokojnie spoczywacie w wolności od pojęć związanych z trzema aspektami ofiarowania: dającego, czyli składającego ofiary; daru, a więc zaniesionych ofiar; oraz obdarowanego, to jest pola nagromadzenia, które je otrzymało. Trwacie w rozpoznaniu pustości osoby zanoszącej dary, samych darów i tych, którym je złożono, czyli Macik Labdryn i jej orszaku. Spoczywanie w pustości jest też trwaniem w ich prawdziwej naturze: zasadniczej równości czy też identyczności.

21. Tybetański *ciedziung* རྩེད་ཀྱི་ལྗང་; w dosłownym tłumaczeniu „źródło dharm”, to forma przypominająca zwróconą w dół i otwartą od góry piramidę o podstawie trójkąta. Patrz ilustracja obok.

PRAKTYKA DAWANIA I BRANIA

Kolejną fazą praktyki, połączoną z ofiarowaniem i następującą bezpośrednio po nim, jest wysyłanie i branie. Dedykujecie tu całą waszą radość, prawość i szczęście wszystkim istotom, biorąc na siebie wszelkie cudze cierpienia i ich przyczyny. Wymiany dokonujecie, myśląc, że podczas wydechu opuszczają was cała prawość, szczęście i jego źródła w postaci promieni białego światła, które przenikają, zalewają wszystkie istoty i sprawiają, że otrzymują one to, co im posłaliście. Następnie wdychacie – w formie promieni światła czarnego – wszelkie cierpienia oraz ich przyczyny, jakie nękają czujące istoty, uwalniając je od nich.

Połączenie praktyki ofiarowania z praktyką brania i dawania składa się na niezrównaną metodę budowania nagromadzeń, stanowiąc dar dla wszystkich czterech grup adresatów. Darami form, dźwięków, myśli i pomyślnych substancji zadowoliliście Trzy Klejnoty, które przyjmują hołd. Uradowaliście także Opiekunów, obdarowywanych o szczególnych przymiotach. Praktykując branie i wysyłanie, zadowalacie dwie pozostałe grupy gości: wszystkie czujące istoty oraz karmicznych wierzycieli. Dając im każdą własną prawość, szczęście i jego przyczyny, długowieczność i zasługę, oraz biorąc na siebie całe cierpienie,

uradowaliście wszystkie czujące istoty, odbiorców współczucia, zwłaszcza zaś czekających na odpłatę karmicznych wierzycieli.

W ten sposób budujecie największe z możliwych nagromadzenie zasługi. Składając ofiary świętym źródłom, polu nagromadzenia, Trzem Klejnotom, zyskujecie niezmierzoną zasługę. Poświęcając ją oraz wszelką prawość czującym istotom, dokonujecie doskonałej dedykacji.

Sednem znaczenia wszystkiego, co czyniliście do tej chwili (czyli praktyk wstępnych), jest budowanie nagromadzeń i oczyszczenie zaciemnień zgodnie ze wspólną ścieżką. Określenie to odnosi się do tych aspektów ścieżki, które łączą pojazd przyczyn (sutra) i pojazd rezultatu (mantra, wadźrajana). Powiedziano, że rozpoczęcie od wspólnej ścieżki – praktyk właściwych i sutrze, i tantrze – jest niezbędne. Stąd, na przykład, tradycyjne nyndro, wstępne praktyki gromadzenia czterystu tysięcy powtórzeń.

RECYTACJA

Teraz wyjaśnimy, jak medytacja łączy się z tekstem rytuału. W poprzedniej praktyce, oczyszczeniu zaciemnień, wizualizacji towarzyszyło powtarzanie mantry TADJATA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA. Recytujcie mantrę

podczas ogólnej (podstawowej) wersji wizualizacji. Jeśli robicie to dla siebie albo osoby chorej bądź niepokojonej przez duchy, możecie dodać makarę – znajdującą się poniżej istotę o krokodylej paszczy. Skończywszy powtarzać mantrę, myślicie, że wasze ciało jest kryształowo czyste, niesubstancjalne i wypełnione nektarem mądrości. Zaczynając recytować kolejne wersy:

སྒྲིབ་གསུམ་རབ་འབྱམས་འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་བྱ།

Każdą formę, w rozległym systemie trzytysiękrotnego wszechświata

wyobrażacie sobie składanie ofiar, a następnie wysyłanie i branie. Kończycie na słowach:

འཁོར་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་མཚོ་སྐྱེམ་པར་ཤོག

Niechaj wyschnie ocean cierpień samsary!

Śpiewajcie to na specjalną melodię bez akompaniamentu damaru i dzwonka. Nie ma zwyczaju używania ich w tym miejscu. Skończywszy recytację, podnosicie damaru oraz dzwonek i gracie przez pewien czas w milczeniu, skupiając się na pierwszej wizualizacji.

PRAKTYKA GŁÓWNA

Teraz przystępujemy do praktyki głównej, na którą składa się pięć części: przeniesienie świadomości nazywane „otwarcie wrót przestrzeni”, ofiarowanie własnego ciała w postaci mandali i cykl trzech uczt – białej, czerwonej oraz tsoku.

CZĘŚĆ 1 • PRZENIESIENIE ŚWIADOMOŚCI

Pierwszą z pięciu głównych praktyk jest przeniesienie świadomości. W komentarzu Działmanga Kongtrula przedstawia się je na trzy sposoby, związane z różnymi, indywidualnymi zdolnościami praktykujących: zwyczajnymi, średnimi oraz najwyższymi. Pierwsi praktykują przeniesienie z wizualizacją i wsparciem, drudzy z wizualizacją, lecz bez podpory, trzeci zaś bez jednego ani drugiego.

W przeniesieniu dla praktykujących o zwyczajnych zdolnościach z wizualizacją i wsparciem wyobrażacie sobie kanał cen-

tralny i wyrzucacie świadomość w postaci kulki światła. „Wsparcie” oznacza, że świadomość wysyłacie do serca Macik Labdryn.

W **przeniesieniu drugiego rodzaju, z wizualizacją**, ale bez podpory, jak poprzednio wyobrażacie sobie dokładnie kanał centralny i wyrzucaną kulkę światła. Ponieważ wsparcia nie ma, wysyłacie ją po prostu w przestrzeń, a nie do serca Macik Labdryn. Uczyniwszy to, mieszacie swoją świadomość z przestrzenią i spoczywacie w przeświadczeniu, że tam, gdzie jest przestrzeń, jest świadomość, gdzie jest świadomość, jest Dharmakaja.

Medytujący o najwyższych zdolnościach praktykują **przeniesienie bez wizualizacji i wsparcia**. W tym phoła nie trzeba wyobrażać sobie kanału centralnego, kulki światła ani Macik Labdryn jako podpory dla wyrzucanej świadomości. Praktyka tego rodzaju polega na trwaniu w naturze umysłu bez zmieniania czegokolwiek podczas recytacji towarzyszącej przeniesieniu świadomości. To jego postać najwyższa, ostateczna.

W niektórych tantrach ta ostatnia praktyka nazywana jest przeniesieniem w Dharmakaję czy też przeniesieniem do Dharmakaji dla adeptów o najwyższych zdolnościach. W tamtym kontekście obowiązuje podział na przeniesienie Dharmakaji, Sambhogakaji i Nirmanakaji.

A. ZWYCZAJNE ZDOLNOŚCI

WERSJA ROZBUDOWANA

Pierwszy rodzaj przeniesienia przeznaczony jest dla początkujących o przeciętnych zdolnościach i występuje w trzech wariantach: rozbudowanym, zwężłym oraz niezwykle zwężłym. Pierwszy, przeniesienie rozbudowane, nie jest konieczny w codziennej praktyce cie. Zwykle stosuje się go podczas skomplikowanych rytuałów, takich jak długa praktyka cie nazywana *Źródłem wszystkich dobrych właściwości* (*Jynten kyndziung* Dziewiątego Karmapy)²². Widząc, że są osoby, które znajdują upodobanie w rozbudowanych wizualizacjach i którym one służą, Działgon Lodro Thaje umieścił jednak w tekście odpowiednie pouczenia. Nie ma też nic niestosownego w wykonywaniu tej wizualizacji podczas praktyki codziennej. Wersja rozbudowana zaczyna się od wyobrażenia sobie w ciele kanału centralnego, który jest na zewnątrz biały i wewnątrz czerwony, niezwykle lśniący, świetlisty i prosty. Sięga do samego szczytu głowy, do otworu na jej czubku. W najniższej części tułowia rozdwa się, jedna część biegnie przez prawą nogę do środka podeszwy stopy, druga, przeszedłszy przez nogę lewą, także kończy się pośrodku podeszwy.

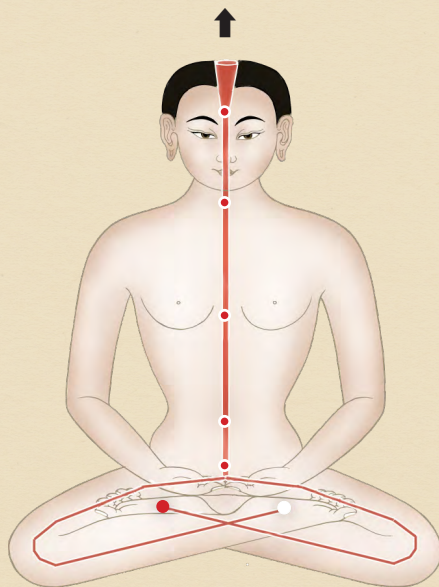
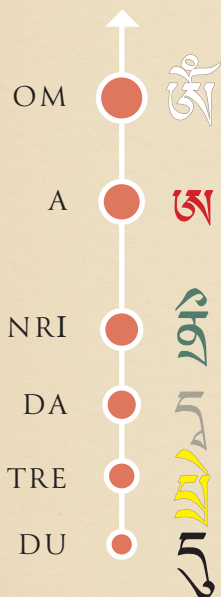
22. Patrz: przypis 15.

Opiszę teraz cztery cechy kanału centralnego, awadhuti. Wskazując wielką szczęśliwość, aspekt upaji, metod, jest on na zewnątrz biały. Na znak przejrzystości, aspektu pradžni, najwyższego zrozumienia, wewnątrz ma kolor czerwony. Jako ścieżka do pełnego Przebudzenia jest niezwykle prosty; i wreszcie, wskazując, że wiedzie do całkowitego wyzwolenia, jego szczyt rozszerza się niczym wylot trąby – innymi słowy, na czubku głowy ma większą średnicę. Choć komentarz sugeruje, że rozszerzają się oba końce, macie wyobrażać sobie w ten sposób tylko zakończenie górne, a nie oba dolne w podeszwach stóp.

Pamiętajcie, że jest to najbardziej rozbudowana wizualizacja przeniesienia, ma więc wiele szczegółów. Najpierw wyobrażacie sobie na samym dole kanału centralnego w podeszwie prawej stopy kulkę białego światła, będącą kroplą czy też nasieniem otrzymanym od ojca. Oraz – również na samym dole kanału centralnego w podeszwie stopy lewej – kulkę światła czerwonego, ziarno bądź kroplę od matki. Ponad nim w obu stopach wyobrażacie sobie nasienną sylabę świata piekieł, DU (ॡ), o barwie dymu albo czarnej. Następnie, na wysokości dolnej części brzucha, genitaliów, wizualizujecie w kanale centralnym żółte TRE (ॢ), sylabę nasienną świata pretów, głodnych duchów. Potem, na wysokości pępka, znów pośrodku ciała – szare DA (ॣ), sylabę nasienną krainy zwierząt, i dalej, na wysokości serca w kanale

PRZENIESIENIE ŚWIADOMOŚCI

Możliwości podstawowe: wariant rozbudowany i zwięzły



centralnym – zielono-niebieskie NRI (ॐ), nasienną sylabę świata ludzi. Na wysokości gardła wyobrażacie sobie w kanale centralnym czerwone A (अ), nasienną sylabę sfery asurów. I wreszcie pod szczytem głowy wizualizujecie w kanale centralnym nasienną sylabę świata bogów, którą jest białe OM (ॐ).

Wyobraziliście sobie sylaby, myślicie, że z każdej promieniuje światło, które przywołuje i – powracając – sprowadza do nich wszelką karmę, skłonności i klesie, jakie w przeciwnym razie sprawiłyby, że wy sami oraz inne istoty odradzałybyście się w owych światach. Cała ta karma zostaje wchłonięta w odpowiednie sylaby w waszym ciele.

Wyobraziliście to sobie, wołacie raz: PHET. Jednocześnie myślicie, że kulki światła czy też krople w podeszwach stóp wystrzelują odrobinę w górę i rozpuszczają w znajdujących się bezpośrednio nad nimi sylabach. Innymi słowy, biała kula z prawej podeszwy i czerwona kula z lewej strzelają w górę i wtapiają się w stojące ponad nimi sylaby DU. Sprawia to, że obie sylaby, które zmieszały się z kroplami, zmieniają się w dwie czarne krople światła. Myślcie, że wszystkie przyczyny odrodzenia w światach piekielnych oraz ich następstwa, czyli doświadczane w pieklach cierpienia, kumulują się w owych dwóch kroplach czarnego światła.

Wołając PHET po raz drugi, sprawiacie, że dwie krople czarnego światła wystrzeliwują w górę kanałami w nogach i łączą się z żółtą sylabą TRE w (tajemnym) miejscu spotkania tych kanałów. Krople i TRE mieszają się z sobą, a wy myślicie, że wszystkie przyczyny i skutki odrodzenia w sferze pretów rozpuszczają się w owej kropli.

Dwie krople połączone i zmieszane z TRE przybierają postać kuli światła przypominającej ptasie jajo wielkości średnicy waszego kciuka – pięciokolorowe, promienne i jasne, emanując światło w tych pięciu barwach.

Znów wołacie PHET i wyobrażacie sobie, że kula pięciokolorowego światła wystrzela w górę do pępka, gdzie stapia się i miesza z sylabą DA, nasieniem królestwa zwierząt. Myślicie wtedy, że w kropli tej rozpuszczają się wszelkie przyczyny i następstwa odrodzenia w świecie zwierząt. Wraz z kolejnym PHET kropla wystrzeliwuje do serca, gdzie miesza się z zieloną sylabą NRI, nasieniem narodzin w świecie ludzi, i myślicie, że kropla ta wchłania wszystkie przyczyny i skutki takiego odrodzenia. Przy następnym PHET kropla strzela do gardła, w którym łączy się z A, nasienną sylabą sfery asurów. Wyobrażacie sobie, że wtapiają się w nią wszystkie przyczyny i następstwa odrodzenia pośród półbogów. Potem znów mówicie PHET i kropla wystrzeli-

wuje do szczytu głowy, gdzie miesza się z białym OM, nasieniem odrodzenia w krainach bogów, i myślicie, że wchłania wszystkie przyczyny i konsekwencje boskich narodzin.

Kiedy kropla przemieszcza się z poziomu na poziom, wchłaniając kolejne sylaby, za każdym razem nabiera wielkości i blasku. Po dotarciu do szczytu głowy i wchłonięciu przyczyn oraz rezultatów świata bogów ma rozmiar jaja sępa. Jest niezwykle jasna, błyszcząca i świetlista. Zawoławszy PHET po raz ostatni, myślicie, że wystrzeliwuje przez szczyt waszej głowy, rozpuszczając się prosto w sercu Macik Labdryn. Pozwalacie umysłowi spocząć w nierozdzielności jego natury i Dharmakaji, która jest mądrością Macik Labdryn. Ta najbardziej rozbudowana forma przeniesienia nosi nazwę „otwarcia wrót przestrzeni”.

WERSJA ZWIĘZŁA

Codziennej praktyce cie z reguły towarzyszy wersja pośrednia, zwięzła. Jeśli chcecie, możecie wykonywać bardziej rozbudowaną, niemniej zwykle korzysta się z tej.

Wizualizacja nie różni się od poprzedniej: ciało jest niesubstancjalnym naczyniem przywodzącym na myśl kryształ i wypełnionym nektarem mądrości. Kanał centralny ma cztery cechy i wy-

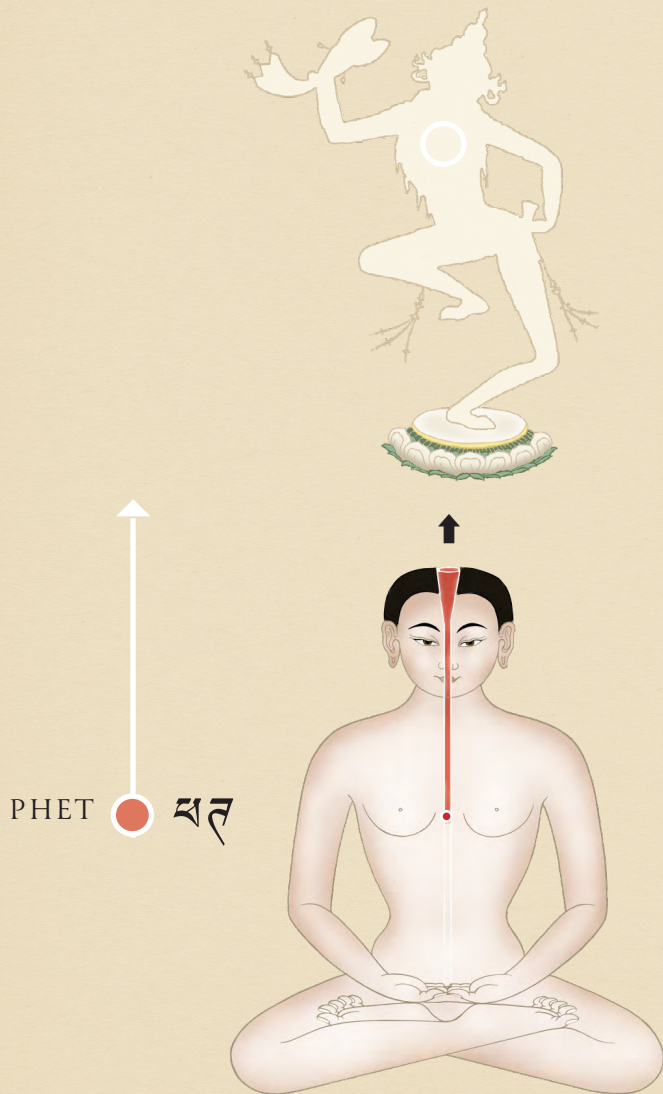
gląda tak samo, ciągnąc się od szczytu głowy do podeszew stóp. Znów zaczynacie od wyobrażania sobie w nich białej i czerwonej kulki. Różnica w stosunku do wariantu poprzedniego polega na tym, że nie wizualizujecie nasiennych sylab poszczególnych światów. Kiedy więc wołacie PHET po raz pierwszy, obie krople wystrzeliwują aż do tajemnego miejsca, gdzie mieszają się w jedną, która stanowi połączoną esencję waszego wiatru, kropli oraz umysłu. Przy drugim PHET wystrzeliwuje ona do pępka, przy następnym do serca, potem do gardła i głowy. Przy ostatnim wystrzela przez jej szczyt, by rozpuścić się w sercu Macik Labdryn, po czym pozwalacie umysłowi spocząć dokładnie tak samo, jak poprzednio. To przeniesienie zwykłe, które wykonuje się podczas codziennej praktyki.

WERSJA NIEZWYKLE ZWIĘZŁA

Trzecia forma przeniesienia dla adeptów o przeciętnych możliwościach jest skrótem. W tym przypadku wyobrażacie sobie, że kanał centralny rozciąga się tylko od szczytu głowy do serca, nie sięgając dalej. Kończy się na poziomie serca, gdzie wizualizuje się czerwony, ośmiopłatkowy lotos. Wewnątrz kanału, na koronie czy też pośrodku kwiatu leży tarcza księżycy wielkości plasterka ze środkowej części ziarnka grochu. Na księżycu znajduje się kulka połączonego czerwonego i białego światła.

PRZENIESIENIE ŚWIADOMOŚCI

Możliwości podstawowe: wariant bardzo zwięzły



Wyobrażając to sobie, wołacie PHET tylko jeden raz. Myślcie, że za sprawą tego okrzyku kulka czerwono-białego światła rusza w górę kanałem centralnym. Wystrzeliwuje z niego szczytem głowy prosto (w tej samej chwili) w serce Macik Labdryn – niczym strzała z łuku albo pocisk z karabinu. Pozwalacie wtedy umysłowi spocząć, mieszając go, jak poprzednio, z Macik.

Pierwszy, najbardziej rozbudowany wariant z reguły towarzyszy tylko złożonym ceremoniom cie. Drugi, zwięzły stosuje się podczas pierwszego przeniesienia świadomości przed ofiarowaniem mandali. Trzeci, bardzo zwięzły czy też najbardziej skrócony służy do drugiego i trzeciego przeniesienia świadomości, które wykonuje się co najmniej trzykrotnie w każdej codziennej sesji cie. O ile pośrednie praktykuje się przed ofiarowaniem mandali, bardzo zwięzłe poprzedza białą ucztę oraz ofiarowanie tsoku.

B. ŚREDNIE ZDOLNOŚCI

Drugi rodzaj przeniesienia przeznaczony jest dla praktykujących o średnich zdolnościach. Polega głównie na mieszaniu świadomości z przestrzenią poprzez wizualizację i ideę czynienia tego. Wołając PHET, wyrzucacie świadomość jak poprzednio, tyle że w przestrzeń, a nie w serce Macik Labdryn.

Mieszając swój umysł i świadomość z przestrzenią, trwacie w przeświadczeniu, że gdziekolwiek jest przestrzeń, przenika ją wasza świadomość, nieodmiennie przesycona własną naturą, Dharmakają. W ten sposób spoczywacie w wielkiej równości natury własnego umysłu oraz urzeczywistnionej natury umysłu Macik Labdryn, który jest mądrością Dharmakaji. Tak wygląda przeniesienie dla średnio uzdolnionych.

C. NAJWYŻSZE ZDOLNOŚCI

Przeniesienie dla najbardziej uzdolnionych nosi miano przeniesienia do Dharmakaji albo przeniesienia bez wizualizacji i wsparcia. To spoczywanie w rozpoznaniu, że wszystko, co mieści się w samsarze i nirwanie, w żaden sposób nie wykracza poza samo utrzymywanie czystej świadomości i Bodhicitty. Innymi słowy, że nie ma nic, co nie byłoby przejawieniem waszego własnego umysłu i nie miało takiej samej natury, jak on. Od zawsze naturą waszego umysłu oraz dosłownie każdej rzeczy był ten sam niewyraźalny, niepojęty, nieopisany bezmiar nazywany przestrzenią Wielkiej Matki, Pradźniaparamity. Nic nigdy nie odbiegło ani nie wymknęło się tej regule. Wszystko jest i wszystko zawsze będzie dokładnie takie. To ostateczne rozstrzygnięcie, natura umysłu i wszystkich zjawisk, jest przeniesieniem najwyższym.

Kiedy praktykujący osiągną stabilność w bezpośrednim doświadczeniu pierwotnej natury, trwają w rozpoznaniu własnego umysłu – a więc i wszystkich zjawisk – jako (cechującej świadomość) jedności pustości i samoświadomej jasności: w mądrości Buddy, mądrości Macik Labdryn.

Spoczęcie i niewzruszone pozostawanie w tym stanie nazywa się „przeniesieniem królewskim” albo „monarchą wszystkich form przeniesienia”. To najwyższa wersja „otwarcia wrót przestrzeni” oraz prawdziwe, ostateczne znaczenie Pradźniaparamity. Trwanie w owym rozpoznaniu jest więc **finalną czy też najgłębszą praktyką cie**, esencją wszystkich nauk i metod przekazanych przez Macik Labdryn: spoczywaniem w równowadze bezmiaru dharmadhatu odpowiadającym tradycji nadzwyczajnego pojazdu.

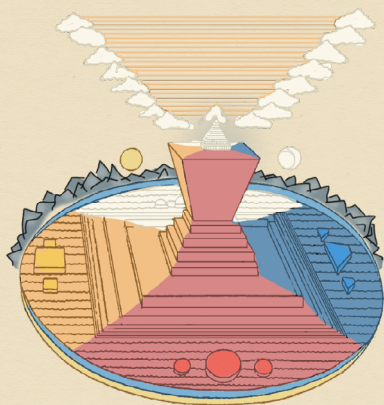
CZĘŚĆ 2 · OFIAROWANIE CIAŁA JAKO MANDALI

Przechodzimy do drugiej z pięciu części praktyki głównej: ofiarowania ciała jako mandali. Od tego miejsca jest to praktyka pomedytacyjna, ponieważ, jak właśnie wyjaśniono, prawdziwą esencję medytacji nadzwyczajnego pojazdu stanowi spokojne trwanie w ostatecznej naturze.

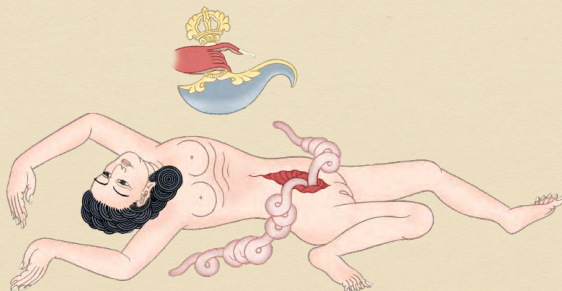
To sedno znaczenia praktyki cie – bez względu na to, czy dotrze się do niego za sprawą jednej z przedstawionych tu metod przeniesienia świadomości, czy spoczęcia w ostatecznej prawdzie mahamudry. Od tej chwili mówimy o postępowaniu po medytacji, co w istocie sprowadza się do stabilizowania trwania w naturze umysłu przy pomocy różnych metod, takich jak ofiarowanie ciała w postaci mandali. Jak już wspomniano, jest to wykorzystanie stylu praktyki zgodnego z postępowaniem dyscypliny świadomości (drugim z trzech rodzajów prowadzenia się zalecanych w tajemnej mantrze) w celu pogłębienia rozpoznania natury umysłu.

Ofiarowanie ciała jako mandali jest bezpośrednią kontynuacją poprzedniej praktyki. Zakładamy, że wykonywaliście pierwszy z trzech rodzajów przeniesienia, rozpuściliście własną świadomość w postaci kulki wielobarwnego światła w sercu Macik Lab-

OFIAROWANIE CIAŁA JAKO MANDALI



skóra	→	złota podstawa
płyny ustrojowe	→	oceany
palce	→	żelazne góry
tułów	→	Góra Meru
ręce i nogi	→	cztery kontynenty i osiem subkontynentów
głowa	→	światy bogów
oczy	→	słońce i księżyc
serce	→	klejnot życzeń
organy wewnętrzne	→	osiem symboli, siedem atrybutów, osiem substancji



dryn i spoczęliście w przeświadczeniu bycia z nią nierozdziel-
nym. Aby przystąpić do ofiarowania ciała jako mandali, myślcie,
że wasz umysł wyłania się z serca Macik Labdryn w postaci czer-
wonej sylaby HRI, a ta przeobraża w Wadźrajoginię, z którą
identyfikujecie swój umysł. Żeby nie zostawić miejsca na żadne
niezrozumienie: opuściliście własne ciało – jasne? Jest ono trak-
towane teraz, cytując tekst, jako „materia nieożywiona”. Wy
uważacie się za Wadźrajoginię, która nie nosi żadnych ozdób
z kości, jest zupełnie naga. W prawej dłoni trzyma zakrzywio-
ny nóż. Dotyka nim ciała, czyli tego, co wcześniej było waszym
ciałem, oporządza je i zdejmuje z niego skórę, którą rozpoście-
ra na ziemi i układa na niej poszczególne organy.

Kiedy jest po wszystkim, całe to ciało, skóra i tak dalej, zmieniają
się. Najpierw skóra staje się złotą ziemią podstawy świata. Po-
tem wszystkie płyny, czyli krew, limfa i pozostałe, zmieniają się
w ocean pachnideł czy też wonnej wody wypełniającej ową pod-
stawę. Dalej palce, dziesięć u rąk i dziesięć u stóp, przemieniają
się w obręcz żelaznych gór otaczających ten świat i wyznaczają-
cych jego granice. Następnie tors, tułów przeobraża się w Górę
Meru. Cztery kończyny stają się czterema kontynentami (taki-
mi jakie wizualizuje się tradycyjnie w trakcie ofiarowania man-
dali) oraz ośmioma subkontynentami. Potem głowa zmienia się
w sferę bogów, przede wszystkim zaś w znajdującą się ponad

Górą Meru krainę trzydziestu trzech. Oczy przemieniają się w słońce i księżyc, serce – w spełniający życzenia klejnot²³, a inne organy wewnętrzne – w rozmaite substancje ofiarne, takie jak osiem symboli pomyślności²⁴, siedem królewskich atrybutów²⁵ oraz osiem pomyślnych substancji²⁶.

Każda część waszego ciała odpowiada określonemu elementowi ofiarowywanej mandali. Na przykład aorta staje się spełniającym życzenia drzewem w świecie bogów, a wątroba płaskim kamieniem, przy którym spotykają się bogowie z krainy trzydziestu trzech. Myślcie zatem, że każdy element waszego ciała zmienia się w drogocenny dar, w coś zachwycającego, posiadającego pięć pożądanых przymiotów i emanującego niepoliczalne, nieprzebrane, niewyczerpane chmury ofiar – jak te opisane w modlitwach Bodhisattwy Samantabhadry.

23. *Jiszin norbu* ཡིད་བཞིན་རྫོང་བུ་ – klejnot ze świata nagów lub dewów, dający właścicielowi wszystko, czego zapagnie (tego zwrotu używa się również np. wobec JŚ Dałajamy lub JŚ Karmapy).

24. Drogocenny parasol, złota ryba, waza, lotos, biała koncha, węzeł nieskończoności, chorągiew zwycięstwa, złote koło.

25. Drogocenne koło, klejnot życzeń, kolczyki drogocennej królowej, kolczyki drogocennego ministra, kły drogocennego słonia, róg drogocennego jednorożca czy też wierzchowca, dystynkcje drogocennego generała.

26. Ziarno gorczycy, trawa durwa, cynober, giłang, jogurt, lustro, owoc bilta, pomyślna koncha.

Ofiary Bodhisattwy Samantabhadry mają trzy cechy: trwają aż do opustoszenia samsary, sięgają wszędzie, pojawiając się w każdej krainie Buddy i zakątku niezliczonych wszechświatów, oraz są nieprzebrane, gdyż bezustannie się pomnażają.

Pamiętajcie, że gdy zanosicie swoje dary, w ogóle nie ma kwestii radowania bądź niezadowolenia Macik Labryn i jej orszaku. Składacie ofiary po to, abyście mogli, wraz z wszystkimi czującymi istotami, zbudować nagromadzenia zasługi i mądrości oraz pozbyć się splamień. Czyniąc to, wyobrażajcie więc sobie, że tak właśnie się dzieje.

Na zakończenie spocznijcie w stanie wolnym od trzech pojęć: darującego (czyli was samych), daru (waszego ciała jako mandali) oraz obdarowanych (Macik Labdryn i jej orszaku). Trwajcie wolni od błędu brania tych trzech za realnie istniejące. Trwajcie w pustości, która jest naturą ich wszystkich.

Praktycznie robi się to w ten sposób, że po ofiarowaniu pięciu pożądanых przymiotów podnosicie damaru oraz dzwonek i zaczynacie na nich grać, bez recytacji. Grając, wyobrażacie sobie wyrzucenie świadomości oraz ofiarowanie ciała jako mandali. Od was zależy, jak długo. Stworzywszy do końca obie wizualizacje, intonujecie – wyobrażając sobie własne ciało jako ofiarę mandali – jej opis, czyli następną część tekstu. Możecie robić

to na dowolną melodię, zwykle towarzyszą temu damaru i dzwonek. Wcześniej graliście w milczeniu, teraz dostosowujecie uderzenia do rytmu recytacji.

Tak kończą się dwie pierwsze z pięciu części praktyki głównej: przeniesienie świadomości i ofiarowanie ciała jako mandali. Czas na pytania, jeśli je macie.

PYTANIA

PYTANIE: Po otrzymaniu tej abhiszeki w nocy poważnie się rozchorowałem: miałem torsję, biegunkę, poczucie paranoi, niemal opętania. Zacząłem myśleć, że to ostrzeżenie, że może przesadą jest zapraszanie tych wszystkich karmicznych potworów do mojej świadomości. Czy Rinpocze mógłby powiedzieć coś o lęku przed praktyką tego rodzaju. Drugie pytanie także dotyczy obaw: kilka lat temu usłyszałem, że robiąc zbyt często pho-ła, można skrócić sobie życie.

RINPOCZE: Zaczynając od pytania drugiego – nie ma żadnych wzmianek o jakichkolwiek niebezpieczeństwach związanych z tą formą przeniesienia świadomości. Praktyka przeniesienia świadomości w kontekście cie, nazywana „otwarcie wrót przestrzeni”, opiera się na zrozumieniu, że natura umysłu jest

zasadniczo taka sama, jak natura wszechrzeczy. Ta równość – której pochodną stanowi wizualizacja – sprawia, że nic nie może zaszkodzić długowieczności. Pytanie drugie: jeśli rozchorowanie się po otrzymaniu abhiszeki w ogóle coś znaczy, można odczytać to jako znak oczyszczania zaciemnień, niektórzy widzą więc w tym dobry omen.

Przeniesienie w kontekście cie różni się od przeniesienia samego w sobie (*phoła*). Kiedy rozwija się zdolność do wyrzucenia świadomości, na przykład w praktyce Amitabhy lub podobnym rytuale, wielokrotność powtarzania oraz specyfika wizualizacji sprawiają, że mówi się o niewielkim prawdopodobieństwie skrócenia sobie życia przez robienie tego w sposób przesadny. Dlatego też tradycyjnie stosuje się środki zaradcze. Na przykład podczas *phoła* Amitabhy na zakończenie każdej sesji nadal wizualizuje się go ponad głowę – w zwykłej postaci lub jako Amitajusa, Buddę Długiego Życia – myśląc, że napełnia nas nektarem długowieczności, po czym rozpuszcza się w naszym sercu. Jednocześnie recytuje się mantrę długowieczności Amitajusa, oddalając w ten sposób niebezpieczeństwo skrócenia sobie życia praktyką wyrzucania świadomości.

PYTANIE: Rinpocze, w opisie linii cie była mowa o Pradźnia-paramicie jako Dharmakaji, Wadźrajogini jako Sambhogakaji

i Arja Tarze jako Nirmanakaji. Czy można prosić o wyjaśnienie tego? Dziękuję.

RINPOCZE: Te trzy bóstwa klasyfikuje się jako odpowiednik Trikaji, ponieważ Pradźniaparamita, Wielka Matka, jest bezpośrednim ucieleśnieniem natury wszechrzeczy, innymi słowy Dharmakają czy też mahamudrą. Z owej natury, Dharmakaji, powstają Sambhogakaja i Nirmanakaja, wyrażające się tu, odpowiednio, jako Wadźrajogini i Arja Tara. Wszystkie trzy – Wielka Matka, Wadźrajogini i Arja Tara – mają tę samą zasadniczą naturę, którą jest Pradźniaparamita. Fundamentalna natura, Dharmakaja, to podstawa, z której wyłaniają się Sambhogakaja i Nirmanakaja.

PYTANIE: Wydaje mi się, że rozmawianie o tej praktyce z osobami, które nie praktykują buddyzmu tybetańskiego, może być niebezpieczne. Czy mogę prosić o komentarz?

RINPOCZE: Tak jest. Lepiej nie rozmawiać o praktyce z ludźmi, którzy nie są zainteresowani tajemną mantrą i jej nie cenią, ani nie otrzymali abhiszeki Macik Labdryn.

PYTANIE: Rinpocze, pytanie techniczne. Czy po wyrzuceniu świadomości nie jest trudno grać na damaru i dzwonku przy po-

mocy fizycznego ciała, które w tym momencie uważamy za „materię nieożywioną”?

RINPOCZE: Nie wydaje się to problemem. Choć wyobrazasz sobie, że wyrzuciłeś świadomość, i przestajesz się identyfikować z fizycznym ciałem – jest to forma medytacji. Faktycznie ciała nie opuściłeś i nie stało się ono bezwładne ani martwe. Dalej możesz grać na damaru i dzwonku.

PYTANIE: Czy Rinpocze mógłby powiedzieć więcej o abhiszece cie i jej Linii? W wizualizacji za Buddami pięciu rodzin pojawia się drugi Wajroczana, czy moglibyśmy dowiedzieć się czegoś o tej formie?

RINPOCZE: Abhiszeka, której udzieliłem, należy do połączonej Linii sutry i tantry; Macik Labdryn przekazała ją Kugomowi Ciekji Senge.

Wajroczana wizualizowany za pięcioma Buddami i ponad Buddą Siakjamunim – to Wajroczana „Lodowcowego Jeziora”, który jest biały i ma ręce ułożone w geście medytacji. Jedyne pomieszczone w komentarzu wyjaśnienie jego obecności za pięcioma Buddami z Wajroczańą mówi, że to zwyczaj z Zurmangu. Pouczenie, które najpierw przekazywano ustnie, a potem zostało wpisane do tego tekstu. Bez żadnych dodatkowych wyjaśnień.

W wizualizacji jest więcej takich powtórzeń – pod pięcioma Buddami, na przykład, znajduje się Budda Siakjamuni, po którego prawicy są wszyscy Buddowie, a wśród nich Budda Siakjamuni. Innymi słowy, to nic niezwykłego.

PYTANIE: Rinpoche mówił wcześniej o duchach ciała, a także o nasieniu, będącym agresją i ojcem, oraz o czerwonym, jaju i matce, będących przywiązaniem, i o wietrze życia czy też sile życiowej będącej ignorancją. Chcę spytać, czy to znaczy, że złość, przywiązanie i głupota są nie tylko naszymi nawykowymi skłonnościami, ale także podstawą fizycznego ciała? Czy zatem wykonując praktyki mające je zmniejszyć albo pokonać, przeobrażamy także ciało, a praktykując z rozmaitymi wiatrami i zmieniając ciało, pracujemy również nad osłabianiem trzech trucizn?

RINPOCZE: Znaczy to przede wszystkim tyle, że trzy trucizny są przyczyną doświadczania określonego ciała. Jeśli przez oczyszczenie trzech trucizn rozumiesz odkrycie, że ich naturą jest mądrość, urzeczywistnisz wtedy także czystą naturę ciała.

Zrozumiemy, jak się to odbywa, wracając do podstaw praktyki cie. Przekonaliśmy się, że korzeniem trzech trucizn i w istocie wszystkich klesi jest lgnięcie do poczucia „ja”. To ono sprawia, że błądzimy w samsarze. Bezpośrednim lekarstwem na nie jest medytacja nad brakiem takiej tożsamości. Wraz z uwolnieniem

się od lgnięcia do wyobrażenia własnego ja znika wszystko, co się z niego brało, w tym także trzy trucizny.

W przypadku Buddy, który osiągnął doskonałość Dharmakaji – ostateczny rezultat własnego pożytku – trzy trucizny zostają przeobrażone w odpowiadające im aspekty mądrości. To, na przykład, czego doświadczamy jako agresji czy złości, przekształca się w mądrość podobną zwierciadłu. To, co przeżywamy jako przywiązanie czy pragnienie, staje się mądrością rozróżniającą, a dezorientacja – mądrością dharmadhatu. Odkrycie, osiągnięcie tych mądrości jest definicją Stanu Buddy.

CZĘŚĆ 3 · BIAŁA UCZTA

Przechodzimy teraz do białej uczyt nazywanej „białą uczta obejmującą trzy aspekty”.

Ta tutaj zwykle nosi miano praktyki „wprowadzenia na ścieżkę trzech rodzajów białej uczyt” albo „białą uczta dla czterech adresatów”. Zaczyna się od słów:

རང་ལུས་ཤུག་ཐུང་པོ་འདི། །བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒོ་སྤངས་ནས། །

Moje ciało to ten stos mięsa i kości. Odrzucam wyobrażenie
łgnięcia do niego jako do „ja”.

Pierwszą częścią praktyki białej uczyt jest – drugie – wyrzucenie świadomości zwane „otwieraniem wrót przestrzeni”. Może być rozbudowane, pośrednie albo zwięzłe. Tradycyjnie, jak mówiliśmy, białą uczta poprzedza przeniesienie proste, najkrótsze. Najpierw wyobrażacie sobie kanał centralny, awadhuti, biały na zewnątrz i czerwony wewnątrz, ciągnący się od czubka głowy do poziomu serca, gdzie jest zamknięty. Na samym szczycie rozchyła się, ma więc tam większą średnicę niż na całej długości. Serce wizualizuje się jako czerwony ośmiopłatkowy lotos. W jego centrum czy też koronie, wewnątrz kanału, leży biała tarcza księżycy, piedestał bądź poduszka, na której znajduje się wasza świadomość w postaci kulki połączonego białego i czerwono-

nego światła. Wraz z okrzykiem PHET owa kulka, będąca waszą świadomością, zostaje gwałtownie wyrzucona kanałem centralnym przez szczyt głowy i rozpuszcza się w sercu Macik Labdryn. Spoczywacie wtedy przez chwilę w przeświadczeniu, że wasz umysł i umysł Macik Labdryn, mądrość Dharmakaji, zmieszały się z sobą.

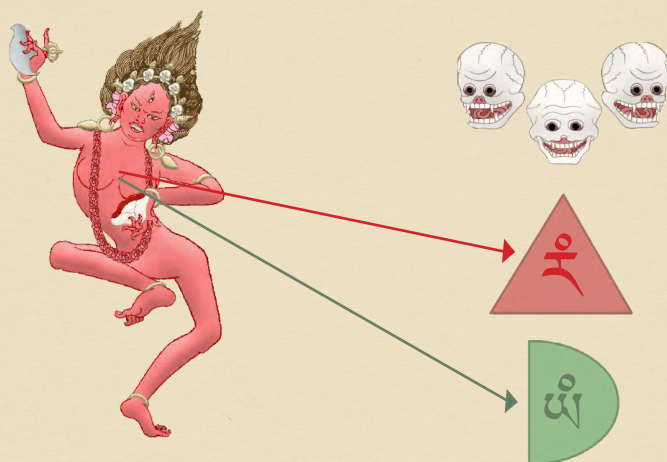
Następnie, jak podczas ofiarowania mandali, myślicie, że wasz umysł wyłania się z serca Macik Labdryn w postaci czerwonej sylaby HRI (ॐ), która przemienia się w Wadźrajoginię, znów trzymającą w prawej dłoni zakrzywiony nóż i mającą na sobie jedynie sznur czerwonych kwiatów.

WARZENIE NEKTARU

Teraz z serca Wadźrajogini, czyli pierwotnie z waszego, pojawia się zielona sylaba JAM (ཨ), zatrzymuje przed wami i przeobraża w mandalę wiatru, z której powstaje wielki wiatr. Potem z serca emanuje czerwona sylaba RAM (ར), spoczywa nad mandalą wiatru i przemienia się w płonącą mandalę ognia.

Myślicie wtedy, że samorzutnie, jakby same z siebie, pojawiają się trzy ogromne ludzkie czaszki, każda wielkości Góry Meru. Tworzą razem trójkąt, palenisko, na którym może stanąć kocioł. Trzy wierzchołki unoszą się nad mandalą ognia.

BIAŁA UCZTA • CZĘŚĆ 1



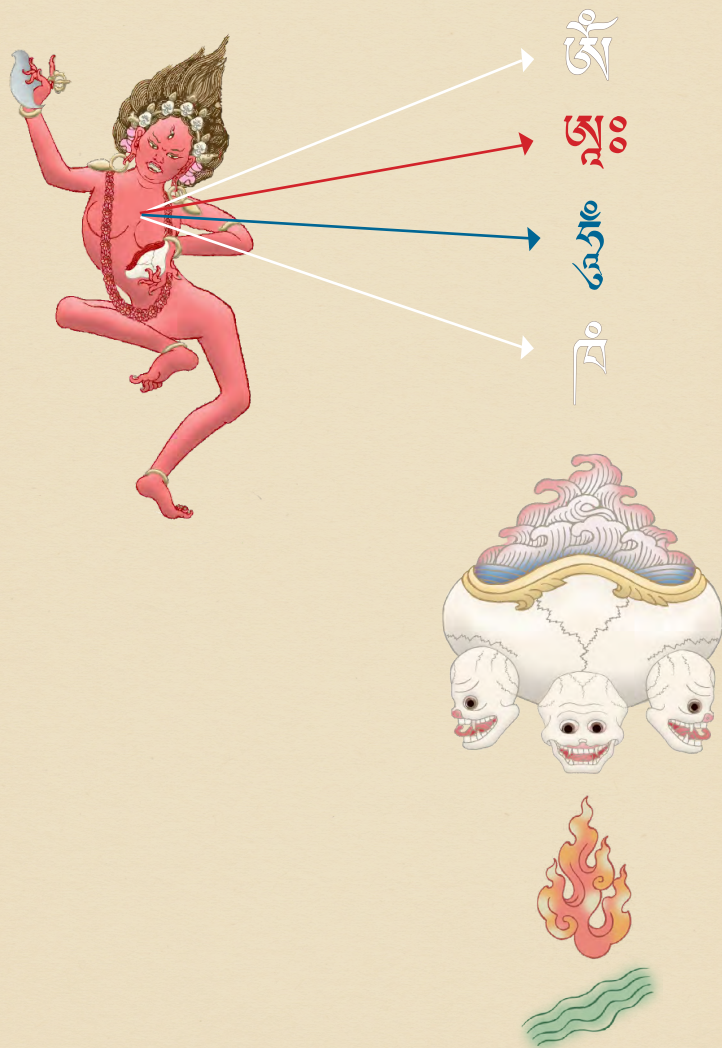
Wadźrajogini podnosi wtedy czubkiem tasaka resztę waszego ciała i ciska je do tej wielkiej *kapali*, czaszki. Truchło, ledwie tknięte nożem, w mgnieniu oka rozpada się na ochłapy mięsa, krew i kości, przypominające misę zupy.

Z serca Wadžrajogini emanuje biała sylaba KHAM (ཁྲི) i przepływa w przestrzeń nad kapalą. Następnie z trzech miejsc wypromieniowują trzy sylaby OM (ཨྐ), AH (ཨ྘) i HUNG (ཨྃ), kolejno: biała, czerwona i niebieska. Stoją ponad KHAM ; na dole jest HUNG, powyżej AH, a OM na szczycie.

Z serca Wadźrajogini promienieje światło i pada na mandałę wiatru, z której zrywa się przez to potężny wichur. Podnosi się i porusza mandałę ognia, wzniecając jej płomień.

Płonący ogień podgrzewa kapale, której zawartość – mięso, krew i kości – roztopia się w nektar, wrze i staje niezwykle gorąca. Z wrzącej zawartości podnosi się para i dociera do stojącej nad kapalą sylaby KAM, z której tryska strumień oczyszczające-

BIAŁA UCZTA • CZĘŚĆ 2



go, wyglądającego jak mleko nektaru. Wlewa się on do kapali, usuwając wszelkie nieczystości. Następnie sylaba KHAM rozpuszcza się w światło i wtapia w mięso oraz krew w kapali.

Z trzech sylab, jakie pozostały ponad kapalą – białego OM, czerwonego AH i niebieskiego HUNG – promieniuje światło w ich kolorach. Promienie płyną do czół, gardel i serc wszystkich bóstw mądrości w polu nagromadzenia: Macik Labdryn, Buddy Siakjamuniego, Buddów pięciu rodzin, Pradźniaparamity, Padampy Sangje i Wadźrajogini wraz z ich orszakami, do wszystkich Lamów różnych Linii, Jidamów czterech klas tantry oraz męskich i żeńskich Dharmapalów mądrości.

Z czół bóstw, do których dotarło białe światło OM, emanują promienie białego światła i powracają do tej sylaby. OM rozpuszcza się w światło i wtapia w zawartość kapali, która zmienia się przez to i wygląda jak ocean mleka – bardzo biały, jasny i świetlisty. Następnie z gardel wszystkich bóstw, do których płynęło wcześniej czerwone światło z AH, rozchodzą się promienie czerwonego światła i wtapiają w tę sylabę, a ona rozpuszcza się w światło i łączy z zawartością kapali, zmieniając ją w mieszanke białego i czerwonego nektaru. Na koniec z serc bóstw przenikniętych wcześniej światłem niebieskiego HUNG tryskają promienie niebieskiego światła. Wracają do HUNG i sprawiają, że

stapia się ono z zawartością kapali, która staje się jaśniejącym koktajlem białego, czerwonego i niebieskiego nektaru.

Myślicie, że zawartość kapali zmieniła się w ten sposób w ocean nektaru mądrości. Unosząca się nad nim ciągle para przybiera postać niezliczonych substancji ofiarnych, takich jak osiem symboli pomyślności i pięć pożądanых przymiotów, wypełniając niebo darami. Część płynna zawartości jest właściwym nektarem o stu znakomitych smakach. Części stałe zmieniają się w rozmaite pociągające i użyteczne rzeczy warte ofiarowania. Innymi słowy, zawartość staje się oceanem nektaru i darów o nieprześcignionej jakości i różnorodności.

Z Wadźrajogini, czyli nas samych, emanują różne boginie dzierżące kapale, których będą używać jak chochel do nabrania nektaru z kapali głównej. Zaczepnawszy go, pierwszą ofiarę składają obecnemu w polu nagromadzenia Rdzennemu Lamie i Lamom Linii. W trakcie ofiarowania nektar przybiera postać nieskończonej różnaitości radujących substancji i darów.

Następnie nektar ofiarowywany jest Jidamom czterech klas tantry. Wyobrażając sobie, że dakinie czy też boginie ofiar emanujące z waszego serca czerpią nektar kapalami, które trzymają jak chochle, myślcie, że zanoszą go Jidamom czterech klas tantry –

krija, czarja, joga oraz anuttarajoga tantry – a on przemienia się w zewnętrzne, wewnętrzne i tajemne ofiary radujące obdarowanych. Ofiarami zewnętrznymi są: woda do picia, woda do obmycia, kwiaty, kadzidło, lampki, wonności, jedzenie i muzyka. Ofiary wewnętrzne to, dla jednych Jidamów, pięć pożądanych przymiotów, dla innych zaś amrita, rakta i torma. Ofiarę tajemną stanowią szczęśliwość i pustość.

Dary, zanoszone przez emanowane boginie wszystkim Dakom i Dakiniom w polu nagromadzenia, mają postać wielkiej uczt ofiarnej. Kierowane do Dharmapalów mądrości i związanych samaja, stają się substancjami wsparcia, wypełnienia i osiągnięć. Pierwsze to przedmioty takie jak reprezentujące torma oraz wazy do rytuałów Opiekunów, zawierające kamienie życia i „koła niosące esencję” mantr. Substancje wypełnienia przybierają postać licznych czarnych zwierząt, takich jak czarne jaki, czarne owce, czarne psy, czarne konie. Pośród przedmiotów miłych Opiekunom są też zbroje i oręż. Substancje osiągnięć, wreszcie, to maski wyobrażające twarze różnych Opiekunów, a także posągi i thangki.

Kiedy nektar trafia do opiekunów światowych, takich jak siedemdziesięciu pięciu wspaniałych, przyjmuje formę tego, co raduje ich najbardziej. Zanoszony odbierającym odpłatę kar-

micznym wierzytelom, którzy w przeciwnym razie mnożyliby przeszkody, staje się tym, czego najmocniej pragną i co przynosi im największe zadowolenie – czego najbardziej im brakuje i co chcą dostać w ramach spłaty karmicznego długu.

Nektar darowany wszelkim duchom tej galaktyki, władającym poszczególnymi miejscami, przemienia się w ofiary oczyszczającego dymu i każdej rzeczy, która je cieszy.

Składany utrzymującym prawość nagom, dla tych, które należą do kasty bramińskiej, staje się lekarstwem nagów oraz trzema białymi i trzema słodkimi: mlekiem, jogurtem, masłem, cukrem, melasą i miodem. Dla nagów z niższej kasty i pozbawionych życzliwości – to znaczy tych, które nie mają współczucia i czerpią radość z pożerania ciała i posoki innych istot – staje się oceanami mięsa i krwi.

Dla wszystkich czujących istot w sześciu światach – bogów, asurów, ludzi, zwierząt, pretów i mieszkańców piekieł – nektar jest tym, co najbardziej cieszy każdą z nich. I one, i cztery pozostałe kategorie odbiorców są w najwyższym stopniu zadowolone i usatysfakcjonowane.

Co się tyczy zadowolenia czterech rodzajów gości: dzięki złożeniu ofiar Trzem Klejnotom, Macik Labdryn i jej orszako-

wi wy sami oraz wszystkie istoty budujecie nagromadzenie zasługi i oczyszczacie zaciemnienia. Składając ofiary wspaniałym Opiekunom mądrości, którzy obdarzeni są szczególnymi przymiotami, usuwacie wszystko, co przeszkadza w waszej i cudzej praktyce Dharma. Ofiary dla karmicznych wierzących, którzy sprowadzają trudności, spłacają dług, co napawa ich zadowoleniem, uszczęśliwia i skłania do rozwijania Bodhicitty. Dając każdej istocie w sześciu światach wszystko, czego potrzebuje, powinniście myśleć, że w ten sposób uśmierzacie wszelkie cierpienia. Znaczy to tyle, że każdy, kto doznawał bólu, jest teraz od niego wolny. Chorzy są zdrowi. Sterani wiekiem – młodzi. Smutni – szczęśliwi. Upośledzonym na umyśle wracają zmysły, a okaleczonym odrastają członki. I wreszcie we wszystkich bez wyjątku istotach, którym okazaliście szczodrość, budzi się naturalny zapal do praktykowania Dharma.

Wizualizacji tej nie towarzyszą żadne recytacje. Wyobrażacie to sobie długo, powoli, grając dalej na damaru oraz dzwonku i od czasu do czasu powtarzając cicho: PHET.

CZĘŚĆ 4 · CZERWONA UCZTA

Przechodzimy teraz do czwartej części praktyki głównej: uczty czerwonej, która rozpoczyna się zaraz po poprzedniej. Zakończysz wcześniejszą wizualizację, wyobrażacie sobie, że nektar, jaki pozostał w kapali, w jednej chwili zmienia się w góry mięsa, oceany krwi i stosy kości. Kopiec mięsa w kapali jest wielkości Góry Meru, krwi w niej tyle, co wody we wszystkich oceanach tego świata, i wszędzie wznoszą się gigantyczne sterty kości: wszystko nadzwyczaj świeże, lśniące, ociekające sokami i pełne tego, czego oczekuje się od świeżego mięsa i kości, a przy tym niezębne, niekrzepne, gorące i parujące. Zawartość kapali w esencji, naturze pozostaje nieskalanym nektarem mądrości, przybiera jednak postać mięsa i krwi człowieka „odrodzonego siedmiokrotnie jako bramin”, czyli ciała posiadającego właściwość uśmierzania cierpienia i klesie poprzez jakikolwiek kontakt. Jeden rzut oka na tę masę mięsa, kości i krwi, posłyszenie o niej, zwłaszcza zaś skosztowanie jej, przełknięcie natychmiast usuwa klesie i koi wszelki ból. Ta pierwsza część wizualizacji jest czerwoną ucztą.

Wyobrażając to sobie, nadal uderzacie w damaru i dzwonek w tym samym rytmie. Następnie odkładacie dzwonek, podnosi-

cie trąbkę z kości udowej i dmiecie w nią trzykrotnie, po czym gracie na damaru.

Teraz myślicie, że dźwięk kanglingu ponownie przywołuje karmicznych wierzycieli, by wzięli udział w tej uczcie. Są wśród nich wszyscy, którym jesteście winni życie, bo im je odebraliście; ci, którym należy się od was zasługa, gdyż przeszkadzaliście im w jej tworzeniu bądź osiągnięciu szczęścia; ci, co mogą chcieć od was wpływów, władzy i pozycji, ponieważ coś z tego niegdyś im uszczknęliście – słowem, każdy, komu jesteście dłużni to, po co kiedykolwiek sięgnęliście bez upoważnienia. A także wszelkie duchy miejsc, zwłaszcza te potężne, mające wpływ na przestrzeń, w której przebywacie, i na cały ten wszechświat; oraz wszystkie duchy ciała, to znaczy zamieszkujące w was lub będące zawsze w pobliżu rozmaite demony i bogowie – krótko mówiąc, osiem klas, o jakich była mowa w kontekście wzbudzania Bodhicitty i ślubowania Schronienia. Wyobrażacie sobie, że wezwane zostają i zbierają się przed wami wszystkie te istoty oraz wszelcy siewcy przeszkód.

Przywoławszy gości na czerwoną ucztę, intonujecie stosowne wersy, czyli następną część, która zaczyna się od słów:

ན་མོ། གནས་གཞན་ས་འདིར་གནས་ཀྱི་ལྷ་འདྲེ་དང་། །

Pokłon. Przebywający na tym pustkowiu bogowie i demony

Jeśli używacie instrumentów, możecie wybrać jedną z melodii, którym towarzyszy damaru, i uderzać w bęben w takt wypowiedzianych słów. Jeżeli damaru nie macie, jest inna melodia, którą stosuje się do tej części praktyki, gdy nie towarzyszy jej akompaniament.

Znaczenie niemal całego recytowanego tekstu jest oczywiste, niemniej pewne ustępy mogą wymagać wyjaśnienia. Słowa:

ལུས་ཕྱི་ཤ་གཟུགས་བླག་གི་མཆོད་པ་འབུལ།

Ofiarowuję sześć części zewnętrznego mięsa mego ciała

odnoszą się do czterech członków, górnej i dolnej części tułowia. Po których mówicie:

བཀའ་པ་རྣམས་ཕྱི་བླག་ཐོབ་པར་ཤོག།

Obym urzeczywistnił sześć paramit, nauczanych [przez Buddę]

Następna nieco tajemnicza fraza to:

ནང་ཆ་བླ་དགའི་མཆོད་པ་འབུལ།

Ofiarowuję dziewięć wewnątrznych dzieci

Oznaczają one organy wewnętrzne i są nazywane dziećmi pewnych aspektów ciała za sprawą pochodzenia od nich. I tak, na przykład, wątroba jest dzieckiem krwi, śledziona – dzieckiem

mięsa, płuca – dzieckiem oddechu, nerki – dzieckiem ust, jelito cienkie – dzieckiem tłuszczu, jelito grube – dzieckiem limfy, dwunastnica – dzieckiem pożywienia. W innych tekstach bywają też nazywane „dziewięcioma otworami”. Nie trzeba tego wiedzieć, ale skoro czytacie ten wers, wyjaśniam, bo w przeciwnym razie byście go nie rozumieli. Towarzyszy temu aspiracja: „Obym wraz z wszystkimi istotami osiągnął urzeczywistnienie dziewięciu pojazdów dzięki ofiarowaniu dziewięciu wewnętrznych części ciała”. W tym kontekście dziewięć pojazdów to: śrawakajana, czyli pojazd słuchaczy, pratjekabuddajana – pojazd urzeczywistnionych w samotności, Bodhisattwajana czy też mahajana, krijatantra, czarjatantra, jogatantra oraz tantra ojcowska, tantra matczyzna i tantra niedualna.

Kolejne wersy mówią:

དབང་པོ་ནམ་ལའི་མཆོད་པ་འབུལ། །སྤྱི་ལེ་ཤེས་ཐོབ་པར་ཤོག །

Ofiarowuję pięć organów zmysłów. Obym urzeczywistnił pięć

Kaji i mądrości.

Pięć pierwszych odnosi się do oczu, uszu, nosa, języka oraz skóry (jako organu dotyku), a aspiracja dotyczy osiągnięcia przez was i wszystkie istoty nierozdzielności pięciu ciał i pięciu mądrości pięciu rodzin.

Pięć Kaji to przede wszystkim Dharmakaja, Sambhogakaja i Nirmanakaja, o których wielokrotnie słyszeliście. Te trzy, choć wydają się różne, mają tę samą naturę, Dharmakaję. Natura wszystkich trzech wyraża się jako czwarta Kaja, Abhisambodhikaja, ciało ukazanego Przebudzenia. Choć posiadają tę samą naturę, różnią się funkcją. Dharmakaja jest podstawową naturą, podczas gdy Sambhogakaja wyraża się w postaci czy też doświadczeniu istot o czystej karmie. Każda pełni więc inną rolę i ta odrębność jest piątą Kają, nazywaną po prostu Wadżrakają.

Pięć mądrości stanowi rezultat przeobrażenia tego, czego doświadczamy jako pięciu trucizn. W chwili Przebudzenia to, co teraz jest zdaje się dezorientacją staje się mądrością dharmadhatu, złość – mądrością podobną zwierciadłu, pycha – mądrością równości, przywiązanie czy też pragnienie – mądrością rozróżniania, a zawiść – mądrością spełnienia. Modlimy się zatem o osiągnięcie wraz z wszystkimi istotami Przebudzenia, zawierającego tych pięć ciał i pięć mądrości.

Reszta tekstu czerwonej ucztu jest zachęcaniem gości do wzięcia w niej udziału. Mówicie na przykład:

ཁྱེད་ཚོ་གསུམ་རྩེ་ལ་ལུས་འདི་མཚན་པ་འབྱུང་། ཁྱེད་རིངས་པ་རྩེ་ལ་ལྷན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ལྟར་། ཁྱེད་ལ་ལྷན་སྒྲིལ་ལྟར་ལྟར་། རིངས་དང་མི་རིངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསུམ་པོ་ལྟར་ལྷན་སྒྲིལ་ལྟར་ལྟར་། ཁྱེད་ལ་ལྷན་སྒྲིལ་ལྟར་ལྟར་།

མོ། ཤེད་པོ་ཆེ་རྒྱལ་བྱུག་ཆད་བྱུར། ཁེང་གི་ཤ་ལ་རྩ་པ་བཞིན། ལུང་ལྷག་མ་མེད་པར་མཆོད་པ་བཞིས། །

Wszystkim wam tu zgromadzonym ofiarowuję to ciało. Ci, którzy się spieszą, niech jedzą surowe; ci, którzy mają czas – ugotowane.

W pośpiechu czy nie, wszyscy jedzcie tak, jak lubicie: gotowane, pieczone bądź surowe. Ci o wielkich żołądkach, niech się najedzą do syta.

Silni niech wezmą ze sobą, ile tylko udźwigną. Jak lew delektujący się mięsem przyjmijcie tę najlepszą ofiarę i spożyjcie ją w całości.

Intonując słowa, wyobrażacie sobie, że zebrani, wierzycciele, delektują się czerwoną ucztą, rozkoszują mięsem i krwią, przez co puszczają w niepamięć urazę, dług zostaje spłacony, a ciągłość karmicznego zobowiązania, zły związek, kończy się tą odpłatą. Ta czerwona i poprzednia biała uczta są głównymi praktykami tego rodzaju w tym rytuale. Można je nazwać rdzennymi wizualizacjami uczt.

Dalej tekst proponuje inne wizualizacje obu uczt wraz z sugestią wykonywania ich na zmianę. Jeśli ma się na to ochotę, kończy się cały cykl po kilku wieczorach i zaczyna go na nowo. Nie musicie jednak praktykować innych wersji pomieszczonych w tekście. Główne już omówiłem, nie będę więc szczegółowo objaśniać następnych.

OPRÓŻNIANIE SZEŚCIU ŚWIATÓW

Wyjątek stanowi wizualizacja nazywana „opróżnianiem sześciu światów”. Ustna tradycja mówi, że należy ją wykonać na koniec praktyki czerwonej uczyty. Zamykając tę część, myślicie, że na dnie kapali z mięsem, krwią i kośćmi zostają tylko resztki, które ponownie przemieniają się w nektar. Na początku czerwonej uczyty zmieniły się z nektaru w mięso i krew, by powrócić teraz do tamtego stanu. Myślcie, że z serca Wadžrajogini, czyli waszego, emanują promienie światła do wszystkich czujących istot w sześciu światach. Najpierw płyną do piekieł – i opróżniają je. Wyobrażacie więc sobie, że wszystkie istoty znajdujące się w pieklach w jednej chwili osiągają Stan Buddy, co sprawia, że to, co dotąd było piekłem, staje się „Radosną” (Abhirati) czystą krainą rodziny Wadźry na wschodzie. Promienie z waszego serca Wadžrajogini przenikają następnie do sfery pretów i opróżniają ją, doprowadzając wszystkich mieszkańców do Stanu Buddy i zmieniając ich świat w Sukhawati, „Błogą” czystą krainę rodziny Padmy. Potem promienie światła płyną do wszystkich istot i miejsc w świecie zwierząt, doprowadzając je do Stanu Buddy i przeobrażając ich sferę w centralną czystą krainę rodziny Buddy, nazywaną „Pełną Przepychu” (Ghanawjūha Akanishta). Kiedy promienie światła przenikają wszystkie zakątki i istoty w świecie ludzi, przeobrażają go we „Wspaniałą” (Śrīmat) czystą krainę

rodziny Ratny. Teraz światło zalewa sferę asurów i zmienia ją w czystą krainę „Spełnionej aktywności” (Karmaprasiddhi) rodziny Karmy. Wreszcie promienie światła płyną do wszystkich istot i miejsc w całej sferze bogów, doprowadzając je do Stanu Buddy i przekształcając ich otoczenie w czystą krainę Akanishta, najwyższy krąg dharmadhatu. W ten sposób opróżnianie całkowicie każdą z sześciu sfer samsary.

Kończy to praktykę czerwonej uczty.

MODLITWA DO LINII

Przed rozpoczęciem tsoku jest modlitwa Linii. Zwracacie się do Lamów Linii z Macik Labdryn na czele z wielką tęsknotą i oddaniem, z ciałem, mową i umysłem przepelnionymi szacunkiem i czcią. Wasze wołanie jest przede wszystkim wyrazem żarliwego pragnienia całkowitego uwolnienia siebie i wszystkich istot od lgnięcia do „ja” oraz od wszelkich nadziei i lęków.

Modlitwa Linii w tej części tekstu zaczyna się od słów:

ཕ་རྒྱུད་ཐབས་ཀྱི་བརྒྱུད་པ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

Modłę się do Linii Ojcowskich Tantr – Linii metod.

Zwyczajowo recytuje się ją w takt uderzeń damaru – na poprzednią melodię, grając na instrumentach i modląc się o wolność od lgnięcia do wyobrażenia własnego „ja” oraz od oczekiwań i obaw – do słów:

ཐཱ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་ཤོག །

osiągnęli nieprzewyższone Przebudzenie.

Na koniec spoczywacie bez trojakich wyobrażeń – błagającego, błaganego i błagania – w jedności, nierozdzielności własnego umysłu i umysłu źródeł Schronienia.

CZĘŚĆ 5 · OFIAROWANIE TSOKU

Przechodzimy do piątej i ostatniej części praktyki głównej: ofiarowania własnych oraz cudzych skandh w postaci uczty.

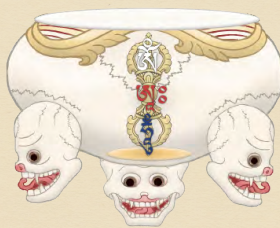
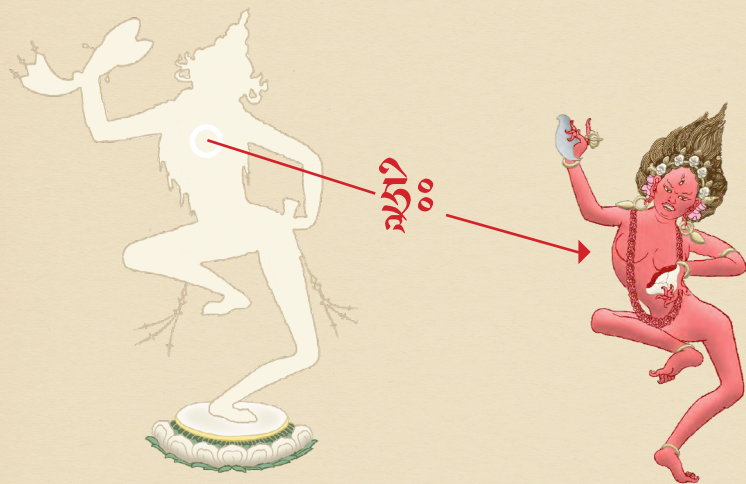
TROJAKIE MIESZANIE

Pierwszy etap tej praktyki nazywa się „trojakim mieszaniem”. Zaczyna się ono od zmieszania świadomości własnej ze świadomością innych. Odnosi się to sytuacji takiej, jak wykonywanie cie dla drugiej osoby, na przykład chorego. Będziecie wtedy próbowali czy też wyobrażali sobie, że wasz umysł miesza się z umysłem tamtego człowieka.

Drugie jest mieszanie świadomości z dharmadhatu – i znów polega na wyrzuceniu świadomości wraz z okrzykiem PHET.

Po zmieszaniu świadomości z dharmadhatu – ponownie, jak podczas dwóch poprzednich źródeł ofiarowania – wasz umysł wyłania się z serca Macik Labdryn jako czerwone HRI, które staje się Wadźrajoginią. Ta dotyka czubkiem zakrzywionego noża czoła waszego niegdysiejszego ciała, przez co, jak na początku białej uczty, odpada czerep i ląduje na samorzutnie powstałym trójnogu paleniska z czaszek.

OFIAROWYWANIE TSOKU



Myślicie teraz, jak wtedy, że Wadźrajogini podnosi resztę waszego ciała hakiem tasaka i wrzuca je do kapali. Wyobrażacie sobie, że skandhy wasze oraz cudze, na przykład chorego, dla którego wykonujecie praktykę, łączą się w biesiadnej substancji, co stanowi zmieszanie trzecie.

WARZENIE NEKTARU

Następnie wyobrażacie sobie, że ciało ofiarowywane jako uczta – czyli wasze, ewentualnie połączone, jeśli to uczyniliście, z ciałem osoby, w której intencji praktykujecie – przybiera postać stojącej w kapali pięcioramiennej złotej wadźry. Myślicie, że jej szczyt, czubek oznaczony jest białym OM (ॐ), środek czerwonym AH (ॐ), a wierzchołek dolny niebieskim HUNG (ॐ). Kapala przykryta jest pokrywą tarczy księżycy, a wadźra stoi wewnątrz czerpu na tarczy słońca.

Ściśle biorąc, OM wizualizuje się mniej więcej pośrodku górnego środkowego ramienia, czy też kolca, AH wewnątrz kuli w centrum wadźry, a HUNG pośrodku dolnego centralnego kolca.

Następnie myślicie, że z waszego – czyli Wadźrajogini – czoła, gardła i serca promieniuje białe, czerwone i niebieskie światło. Wyobrażacie sobie w tych trzech miejscach białe OM, czerwone

AH i niebieskie HUNG. Płynie z nich światło w takich samych kolorach do czoła, gardła i serca Macik Labdryn, rozpuszczając się w nich. Teraz z sylab w trzech miejscach Macik Labdryn promieniuje trójkolorowe światło do tych samych punktów ciała wszystkich postaci pola nagromadzenia. Z trzech miejsc ciała każdej z tych postaci tryskają promienie światła o odpowiedniej barwie i wtapiają się na powrót w trzy miejsca na ciele Macik Labdryn.

Teraz z OM na czole Macik Labdryn promieniuje białe światło. Płynie do OM na szczycie wadźry i sprawia, że tarcza księżyca, OM i trzecia, górna część wadźry rozpuszczają się w biały nektar, który wypełnia część kapali.

Z AH w gardle Macik Labdryn promieniuje światło czerwone, płynie do AH pośrodku wadźry, rozpuszczając jej centralną część i tę sylabę w światło, które zmienia się w ocean czerwonego nektaru i dopełnia kapalę.

Następnie z HUNG w sercu Macik Labdryn promieniuje światło niebieskie do HUNG w dole wadźry, stapiając jej najniższą część oraz tę sylabę w niebieski nektar, który wypełnia kapalę (wraz z białym i czerwonym). Razem z HUNG i dolną częścią rozpuszcza się tarcza słońca, na którym stała wadźra. Kapala jest

teraz pełna białego, czerwonego i niebieskiego nektaru, którego esencją jest nektar mądrości, a formą – rozmaite substancje ofiarne. Ma on moc uśmierzenia wszelkich cierpień i zażegnania problemów – kontakt z nim, posmakowanie czy skosztowanie leczy choroby, koi ból, przywraca zdrowie i siły życiowe.

Skończywszy tę wizualizację, intonujecie strofy obrzędu uczty:

ཨྀམ་གཅིག་མ་ལ་གསལ་བ་འདེབས། །

Om – modłę się do Macikmy

Zwykle robi się to bez akompaniamentu damaru, dzwoniąc przy co czwartym wersie aż do końca pierwszej części:

ཆོས་སྤྱོད་སྲུང་མའི་ཐུགས་དམ་བསྐྱང་གྱུར་ཅིག །

i strażnikami Dharma wypełnią się.

Tu przerywacie na chwilę recytację i zaczynacie grać na damaru i dzwonku, ponieważ pojawia się nowa wizualizacja.

OFIAROWANIE

Grając na damaru, wyobrażacie sobie, że z waszego serca Wadźrajogini emanują liczne boginie ofiar. Używając czerepów jak chochli, nabierają nektar z kapali i ofiarowują go wszystkim gościom, poczynając od pełnych życzliwości Lamów, na czujących

istotach, biorcach współczucia, kończąc. Uczta nektaru zanożona jest im wszystkim: odbierającym cześć Trzem Klejnotom, Opiekunom o dobrych przymiotach, wierzyicielom, którzy zbierają odpłatę, i obdarzanym współczuciem czującym istotom.

Z pary unoszącej się nad nektarem emanuje teraz wiele innych rodzajów biesiadnych ofiar. Najpierw ofiary zewnętrzne, wszystkie nienależące do nikogo dobre rzeczy we wszechświecie, potem ofiary wewnętrzne, czyli wszystkie rzeczy dobre, które mają właścicieli, w tym ich siła życiowa, zasługa, pomyślność, ich władza i pozycja społeczna, i dalej ofiara przyjemności zespolenia seksualnego, podczas której wszyscy goście otrzymują dakinie, a gościnie daków. Ta ofiara to uczta tajemna. Ofiarą czwartą, ostateczną uczta takości, jest spoczęcie w mahamudrze, czystym świetle, wolnym od wyobrażeń trzech aspektów.

Złożywszy ofiary czterem grupom odbiorców, wyobrażajcie sobie, że dzięki zanieśieniu ich Trzem Klejnotom – obiorcom czci – oraz obdarzonym przymiotami Opiekunom zyskujecie, wraz ze wszystkimi istotami, wielką zasługę. Bóstwa udzielają wam dwóch (zwykłych i najwyższych) osiągnięć (siddhi). Myślcie, że ofiary złożone karmicznym wierzyicielom, odbiorcom odpłaty, przepełniają ich zadowoleniem i radością, że budzą oni w so-

bie Bodhicittę i że wszystkie karmiczne długi zostają spłacone, a zanieśenie darów czującym istotom z sześciu światów – odbiorcom współczucia – oczyszcza całą ich karmę, wszelkie klesie i inne zaciemnienia, uwalniając je na zawsze od cierpienia.

Wizualizując, grajcie dalej na damaru i dzwonku. Skończywszy, odłóżcie instrumenty i recytujcie następne wersy:

ཧྲི་བླ་པ་རྫོང་འཆང་ཆེན་མན་ཆད་དང་།

Poczynając od ciebie, szósty Buddo Dordze Czangu

i tak dalej, główną część tekstu uczty, dzwoniąc co czwartą liniijkę, aż do kończących ją słów:

ཐུད་ལྷག་མ་མེད་པར་བཞེས་སུ་གསོལ།

Przyjmijcie tę najlepszą część tsoku i spożyjcie ją w całości.

OFIAROWANIE POZOSTAŁOŚCI

Następna część praktyki uczty jest ofiarowaniem pozostałej części, resztek. Myślcie, że po zanieśeniu darów czterem rodzajom gości w czasie głównej uczty zostało nieco nektaru. Pozostało-

ści zmieniają się w mięso, krew i kości, podobnie jak podczas wcześniejszej czerwonej uczty, kiedy wizualizuje się kapale jako naczynie wielkości trojakiego świata. Myślcie, że znajdujące się w niej pozostałości nektaru stają się górą mięsa, oceanem krwi i bezlikiem kości. Wszystko to zostaje ofiarowane przez powstałe z serca Wadźrajogini dwie Dakinie tym, którym przyobiecano resztki. Te Dakinie, „Panie cmentarzysk”, mają postać szkieletów.

Wyobrażajcie sobie, że pozostałości ofiar trafiają do wszystkich światowych dakiń i innych demonów oraz do różnych istot należących do ośmiu klas bogów i duchów, które nie uczestniczyły dotąd w uczcie. Są wśród nich tacy, którzy nie przybyli na czas, i zbyt bojaźliwi, aby przyjąć główną część ofiary, albo też przeświadczeni, że zasługują jedynie na odpadki. Aby upewnić się, że coś dostaną, specjalnie dedykujecie resztki im oraz, ogólnie, wszystkim duchom i istotom, którym zabrakło sił bądź odwagi podejść do ofiar podczas głównej części praktyki. Teraz schodzą się i otrzymują owe dary od dwóch szkieletowych Dakiń – a wraz z nimi pełnię zadowolenia i spełnienia. Rozradowane tym, co otrzymały, obiecują wypełniać wszelkie aktywności, do których są zobowiązane, czyli ochraniać praktykującego.

Wyobrażając to sobie, dmiecie trzykrotnie w trąbkę z kości udowej i zaczynacie recytować tekst obrzędu ofiarowania resztek:

མིང་གསུམ་རྩུ་འབར་བའི་གཏོར་གཞིང་དུ། །

W naczyniu na tormę, płomiennej kapali [wielkości] trzech sfer

przy akompaniamencie damaru. Istnieje tradycyjna melodia, ale jeśli jej nie znacie, możecie zastąpić ją jakąkolwiek inną, miłą dla ucha i pasującą do rytmu.

ZAKOŃCZENIE

Przechodzimy do trzeciej części komentarza, czyli zakończenia, które składa się z trzech elementów: dedykacji i dobrych życzeń, rozpuszczenia wizualizacji oraz praktyki pomedytacyjnej.

CZĘŚĆ 1 • DEDYKACJA

Zasługę nagromadzoną poprzez ofiarowanie własnego ciała dedykujecie całkowitemu wyplenieniu – przez was oraz każdą czującą istotę – wszelkiego lgnięcia do wyobrażenia ja i urzeczywistnieniu w ten sposób mądrości Wielkiej Matki, znaczenia Pradźniaparamity.

CZĘŚĆ 2 • ROZPUSZCZENIE

Drugą częścią zakończenia jest rozpuszczenie wizualizacji, które odbywa się stopniowo, etapami. Najpierw myślicie, że wszyscy po prawej stronie – mężczy Dharmapalowie i orszak –

rozpuszczają się w Padampę Sangje, który wtapia się w Dharma-
kaję Wadźradharę, ten w pięciu Buddów, oni w centralną postać
Wajroczany, ten w Wielką Matkę, a ona w Buddę Siakjamunie-
go, który wtapia się w Macik Labdryn. Następnie wyobrażacie
sobie, że wszystkie żeńskie Dharmapale oraz jej własny orszak
rozpuszczają się w Wadźrajoginię, a ona w Macik Labdryn.

Teraz wizualizujecie, że jedyna pozostała postać, Macik Lab-
dryn, kurczy się – ponad waszą głową – do rozmiaru kost-
ki kciuka i promienieje niezwykle intensywnym pięciokoloro-
wym światłem, a potem wtapia się w was przez czubek głowy
i spływa przez środek ciała do serca, które wyobrażacie sobie
jako czerwony ośmiopłatkowy lotos. Spoczywa na nim w pozy-
cji wadźry, a płatki kwiatu zamykają się wokół niej, stając się
bardziej komnatą niż piedestałem.

Możecie, zamiennie, wyobrażać też sobie, że Macik Labdryn staje
się kulą światła wielkości gęsiego jaja, wtapia w was przez szczyt
głowy i rozpuszcza w sercu. Pozwalacie wtedy umysłowi spocząć
w nierozdzielności z Macik Labdryn. Tę wizualizację stosuje się
zwyczajowo w skróconej praktyce codziennej.

Stopiwszy się w ten czy inny sposób z Macik Labdryn, recytuje-
cie następną część tekstu przy akompaniamencie damaru:

གཙོད་ཡུལ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གང་ཟག་གིས། །རང་སེམས་བདུད་དུ་མི་ལྟ་བར། །

Niechaj ci, którzy praktykują cie, nie postrzegają swego
umysłu jako demona

Wersy te wyrażają przede wszystkim pragnienie bycia wolnym od lgnięcia do własnego „ja”, a zwłaszcza wszelkich nadziei i lęków, nie tylko pospolitych, ale też subtelnych, związanych z przywiązaniem do doświadczeń medytacyjnych bądź oczekiwaniami wobec rozwoju duchowego albo obawami, że coś może go zakłócić. Życzycie więc sobie, na przykład, wolności od samozadowolenia bez względu na to, jak dobrze zdaje się wszystko układać i jak obiecująco wyglądają postępy. Innymi słowy, staracie się ustrzec myśli, że wiedzie się wam wspaniale, i jednocześnie nie bać się, że nie dacie rady, zachorujecie, natkniecie na przeciwności, których nie zdołacie przezwyciężyć.

CZĘŚĆ 3 • WYKORZYSTANIE CZASU MIĘDZY SESJAMI JAKO CZĘŚCI ŚCIEŻKI

PRAKTYKA AWALOKITEŚWARY

Przechodzimy do trzeciej i ostatniej części zakończenia, która jest wprowadzeniem tej praktyki na ścieżkę lub przejściem w fazę po medytacji. Bezpośrednio po wcześniejszej wizualizacji myślicie, że w jednej chwili stajecie się Bodhisattwą Awalokiteśwarą, Czenrezikiem o czterech ramionach. Dłonie pierwszej pary rąk „Poskramiacza istot” są złożone na sercu, w drugiej prawej trzyma kryształową małą, a w drugiej lewej łodyżkę białego lotosu. Tu akurat stoi. Wyobrażając sobie, że jesteście nim, myślicie, że wszyscy wizualizowani wcześniej światowi bogowie, duchy i czujące istoty z sześciu światów zbierają się wokół was, z szacunkiem składają przed wami – Awalokiteśwarą – pokłon i okrążają was przepełnione najwyższą czcią.

Myślicie teraz, że z waszego serca płynie światło do wszystkich istot, przemieniając męskie w Czenrezika, a żeńskie w Arja Tarę. Kiedy recytujecie sześć sylab OM MANI PEME HUNG, każdy z tych Czenrezików i każda Tara powtarzają je z wami, a wszystko rozbrzmiewa, szumi i brzęczy mantrą.

Z reguły przed mantrą OM MANI PEME HUNG recytuje się czterowersowy hołd dla Czenrezika, zaczerpnięty z jego najpopularniejszej sadhany. Nie wiem, co macie w swoich tekstach, ale zwyczajowo odmawia się tę właśnie modlitwę, a potem powtarza mantrę. Skończywszy, myślicie, że wszyscy pozostali goście, czy też odbiorcy, to znaczy czujące istoty, które wyobrażaliście sobie jako Czenreziki i Tary, uradowane wszystkim, co otrzymały, wracają do siebie. Potem pozwalacie wizualizacji czy też wyobrażeniu siebie jako Czenrezika naturalnie rozpuścić się w pustość. Spoczywacie w rozpoznaniu, doświadczeniu natury własnego umysłu, niczego nie zmieniając. Krótko mówiąc, trwacie w mahamudrze.

Komentarz wyjaśnia dalej, że adept cie powinien wykonać ogólne (kontemplacje drogocенności ludzkiego życia, nietrwałości, przypadłości samsary oraz rezultatów działań), specjalne (Schronienie, Bodhiczitta, oczyszczenie, ofiarowanie mandali, guru joga) praktyki wstępne, a następnie – dzięki esencji cie – rozpoznać esencję czy też mądrość Wielkiej Matki, pogłębiając jej urzeczywistnienie praktyką jedności śamathy i wipaśany.

PRAKTYKA ŚAMATHY I WIPAŚANY

Na koniec w komentarzu znalazło się pouczenie na temat śamathy i wipaśany zaczerpnięte z tradycji Macik Labdryn i związane z wprowadzeniem w mądrość Wielkiej Matki. W istocie nie różni się ono od nauk mahamudry. Jeśli nie mieliście okazji ich otrzymać albo z jakiegoś powodu nie jesteście pewni, jak je praktykować, wasi nauczyciele, Bardor Tulku Rinpocze i Khenpo Karthar Rinpocze mogą udzielić wam tych pouczeń. Możecie otrzymać od nich szczegółowe, osobiste rady i wskazówki do praktyki mahamudry – nie ma nic, co byłoby od tego lepsze.

I nie dotyczy to tylko mahamudry. Cokolwiek praktykujecie – pokłony, śamatę, rozwijanie Bodhiczitty, proces stwarzania – zawsze możecie otrzymać od nich niezbędne rady i pouczenia. Wystarczy przyjść i spytać. Najpierw musicie wyjaśnić, co robicie, przedstawić kontekst, a oni udzielą wam rad i wskazówek, podadzą więcej szczegółów albo, stosownie do okoliczności, wskażą alternatywę. Wróćcie wtedy do domu, zastosujecie to, czego się dowiedzieliście, i przyjdziecie znowu opowiedzieć o kolejnych doświadczeniach oraz odebrać dalsze wskazówki. Takie stopniowe, empiryczne nauczanie jest najskuteczniejszą i najbardziej praktyczną drogą rozwoju.

Cieszę się bardzo z tego, co tu robiliśmy. Ja miałem możliwość wykładania Dharmy, a wy mieliście okazję o niej słuchać.

PODZIĘKOWANIA

Pragniemy z całego serca podziękować Czcigodnemu Kjabdzie Tendze Rinpoczemu za jego bezgraniczne współczucie i mądrość, z jaką udzielał bezcennych nauk.

Dziękujemy klasztorowi Karma Trijana Dharmaczakra – organizatorowi i gospodarzowi wykładów – tłumaczowi Lamie Jeszie Gjamtso oraz zespołowi redakcyjnemu: Cathy Jackson, Patricowi Taylorowi, Dzigme Nimie, Maureen McNicholas i Peterowi Van Deurzen oraz korektorce Marion Sallis.

Wydanie drugie, przygotowane przez Dharma Ebooks, korynowała i na nowo złożyła Beata Stępień, a zmiany i korekty konsultowała z J.Ś. Siedemnastym Karmałą i Lamą Rinczenem. Labrang klasztoru Bencien pomógł w aktualizacji biografii Tengi Rinpoczego. Redakcji nowego wydania angielskiego podjęła się Jo Gibson a polskiego – w przekładzie Adama Koziela – Lama Rinczen, Beata i Lama Ewa. Dziękujemy również Tomkowi Jarosińskiemu za przekazanie nagrania praktyki wykonywanej przez Rinpoczego.

NAGRANIE PRAKTYKI LYDZIN

Nagranie rytuału *Lydzin* odprawionego przez Tenge Rinpocze-
go zarejestrowano (prawdopodobnie latem 2002 roku) w jego
głównej europejskiej siedzibie, Bencien Phuntsok Lingu, w All-
muthen, w Belgii. Warto wiedzieć, że melodie tradycji poszcze-
gólnych klasztorów różnią się od siebie, a ta intonowana przez
Rinpoczego pochodzi z klasztoru Bencien w Tybecie.



PRAWA AUTORSKIE

Tytuł angielski: *A Daily Practice of Chö*

Tytuł polski: *Codzienna praktyka cie*

DHARMAEBOOKS.ORG

Przekład polski: Adam Kozieł

Przekład tekstu praktyki: Zespół tłumaczy Bencien Arya Tara

Redakcja: Lama Rinczen, Lama Ewa Bugajska i Beata Stępień

Okładka i skład: Beata Stępień

Ilustracja na okładce: Machig Labdron, the Tibetan Yogini, *Rubin Museum of Art*, C2010.3

Zdjęcie Kjabdzie Tengi Rinpoczego: Klasztor Bencien w Kathmandu, Nepal.

Dharma Ebooks jest projektem tworzonym przez Dharma Treasure, który działa pod merytorycznym nadzorem Siedemnastego Gjalłanga Karmapy, Ogjena Trinle Dordze. Prawa własnościowe Dharma Ebooks należą do Dharma Treasure Corporation.