

Dzogchen Rinpoche

BUDDYJSKA MEDYTACJA DZOGCZEN

DAR UWAŻNOŚCI I CISZY

Jak opanować stres,
zatrzymać się
i odetchnąć spokojem



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

BUDDYJSKA
MEDYTACJA
DZOGCZEN

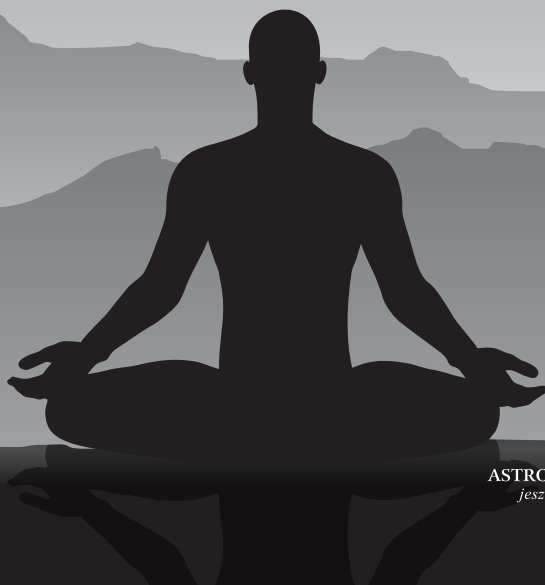
DAR UWAGAŃNOŚCI I CISZY

Dzogchen Rinpoche

BUDDYJSKA MEDYTACJA DZOGCZEN

DAR UWAŻNOŚCI I CISZY

Jak opanować stres,
zatrzymać się
i odetchnąć spokojem



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-941-3

Tytuł oryginału: *Meditation for Modern Madness*

Copyright © 2024 H. E. the Seventh Dzogchen Rinpoche, Jigme Losel Wangpo

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa H. H. Dodrupchen Rinpocze	7
Przedmowa H. E. Alak Zenkar Rinpocze	9
Wstęp od redakcji amerykańskiej	11
Przedmowa	13
Podziękowania	15
Wstęp	17

Część 1: *Po co medytować?*

1. Każdy ma ogromny potencjał	29
2. Umysł	33
3. Dwie prawdy	39
4. Pogląd dzogchen	45
5. Etapy poglądu	51
6. Poza czasem	57
7. Bezpośrednie doświadczenie	65

Część 2: *Metody*

8. Uważność	71
9. Śamatha	79
10. Nie ma przeszłości ani przyszłości	89
11. Vipassana	95
12. Pozwól przyjść, pozwól odejść	105
13. Niesamowita przerwa	113
14. Odpoczynek umysłu	121
15. Błogosławieństwo pochodzenia	131

Część 3: Współczesne szaleństwo

16. Integracja	139
17. Radzenie sobie ze stresem	151
18. Podążaj za swoim sercem	159
19. Akceptacja	167
20. Odnalezienie równowagi	173
21. Zrywanie z nawykami	181
22. Relacje	189
23. Magiczny wytwór	199
24. Codzienna medytacja	209
25. Podsumowanie	215
 Słownik	 221
O Autorze	229

Przedmowa

H. H. DODRUPCHEN RINPOCZE

W odpowiedzi na gorące prośby uczniów skierowane do Jego Eminencji Siódmego Dzogczen Rinpocze, Jigme Lose-la Wangpo, ja, Czwarty Dodrupczen Rinpocze, Thupten Trinley Palzang, składam swoje pokorne modlitwy w intencji *Buddyjskiej medytacji dzogczen*.

Niech ta książka pomoże szerzyć nauki Wielkiej Doskonałości w dziesięciu kierunkach i niech niezniszczalne cechy Dzogpaczhenpo (Wielkiej Doskonałości) rozkwitną i pokonają wszelkie przeciwności losu.

Zwracam się pokornie do wszystkich praktykujących dzogczen, aby postępowali zgodnie z radami autentycznego spadkobiercy linii przekazu, Dzogczen Rinpocze, i zachowali istotę jego instrukcji w swoich sercach. Stosowanie w praktyce **mądrości** dzogczen i nadawanie priorytetu duchowości we wszystkim, co robicie, jest największą ofiarą, przynoszącą korzyści wszystkim.

Szczerze pragnę, aby *Buddyjska medytacja dzogczen* przyniosła wszechogarniający spokój wszystkim czującym istotom. Niech zostaną one wyzwolone od cierpienia umysłu w tym i przyszłych wcieleniach.

Niech te słowa przyniosą błogosławieństwo Padmasambhawy i wszystkich mistrzów linii przekazu tym, którzy je przeczytają.

Jego Świątobliwość Czwarty Dodrupczen Rinpocze,
Thupten Trinley Palzang
Sikkim, 2021

Przedmowa

H. E. ALAK ZENKAR RINPOCZE

Książka autorstwa Jego Eminencji Dzogczen Rinpocze jest darem ofiarowanym dla całej linii dzogczen i jest lekturą obowiązkową dla wszystkich buddystów, a zwłaszcza dla uczonych buddyjskich, których motywacja, umysł i cele są ogromne i nieskończone. Celem tego wstępu jest zwrócenie uwagi na ogromne błogosławieństwo i wielką siłę wspaniałych praktykujących dzogczen, którzy byli przed nami, takich jak mistrz Patrul Rinpocze i inni, a zwłaszcza na głębokie, znaczące i niezwykle Dzogczen *Khandro Njingthig* i tym podobne. Przede wszystkim wstęp ten ma na celu podkreślenie wybitnego miejsca wielkich Dzogczen Rinpocze, którzy pojawili się w całej historii linii dzogczen. W ich złotym wieku nie było potrzeby udzielania wskazówek ani instrukcji dotyczących dharma i medytacji praktykującym dzogczen.

Dzisiaj ta cenna pierwotna świadomość i wyróżniająca się inteligencja linii dzogczen, która od początku była przewodnia, jest obecnie rozpowszechniana wśród uczniów w jasny sposób w języku, który można poczuć, zrozumieć i łatwo zastosować.

Autor tej książki, najdoskonalszy Jego Eminencja Siódmy Dzogczen Rinpocze, jest reinkarnacją Jego Eminencji Szóstego Dzogczen Rinpocze, Jigdreła Jangczuba Dordże, który pojawił się w szczęśliwej epoce oświecenia. Przekazywał on dharmę i udzielał inicjacji, przekazów i innych praktyk tradycji njingma w prestiżowym klasztorze Dzogczen w Kham, we wschodnim Tybecie, oraz w sąsiednich regionach.

Mistrz duchowy i uczony, taki jak obecny Dzogczen Rinpocze, który ma doświadczenie w medytacji i praktyce oraz jest wolny od przywiązania do ośmiu światowych trosk, jest w dzisiejszych czasach wyjątkową osobowością.

Takie czyste, nieskażone postępowanie jest dla mnie źródłem radości i podnosi mnie na duchu; przez co tym bardziej zasługuje na szacunek i cześć. Głęboko pragnę, aby szeroko zakrojona działalność obecnego Dzogczen Rinpocze przyniosła korzyści wszystkim czującym istotom, zarówno w radościach, jak i smutkach, oraz aby postępowanie przeszłych i obecnych Dzogczen Rinpocze, wolne od przywiązania nadal kwitło i rozprzestrzeniało się w nadchodzących latach. Niech tak się stanie.

Jego Eminencja Drugi Alak Zenkar Rinpocze

Thupten Nyima

Chengdu, Syczuan, Chińska Republika Ludowa, 2022

Wstęp od redakcji amerykańskiej

Nauki Jego Eminencji Siódmego Dzogczen Rinpocze, Jigme Losela Wangpo, przemawiają do czytelnika w bardzo osobisty, praktyczny i bezpośredni sposób. Jego wyjaśnienia i rady wynikają wprost z doświadczenia i realizacji Dzogpaczhenpo, Wielkiej Doskonałości, która jest przekazywana uczniom bezpośrednio przez mistrza od czasów Buddy. Ta bezpośrednia transmisja jest definicją żywej linii duchowej. Dzogczen Rinpocze został uznany za inkarnację Szóstego Dzogczen Rinpocze w młodym wieku przez Jego Świątobliwość Dodrupczen Rinpocze i jest powiernikiem tej linii przekazu.

Dzogczen Rinpocze demonstruje swoje wielkie umiejętności, dzieląc się tymi starożytnymi naukami jako użytecznymi metodami, które mają praktyczne zastosowanie i wspierają nasze obecne życie. Jako ludzie Zachodu często postrzegamy praktykę duchową i medytację jako coś oderwanego od świata, coś, co nie pasuje do naszego życia i wymaga dużego nakładu czasu i wysiłku. Wierzymy również, że ich cel leży gdzieś w odległej przyszłości. Rinpocze pokazuje nam, jak nasze codzienne życie może stać się praktyką duchową, która nie tylko złagodzi stres, ale także pozwoli prawdziwej naturze naszego umysłu ujawnić się tu i teraz.

Dzogczen Rinpocze jest strażnikiem linii przekazu *Khandro Njingthig*, „Istoty Serca Dakini”, którą Guru Rinpocze otrzymał od Shri Singha, a następnie powierzył księżniczce Pemie Sal, za nim ukrył ją jako termę. Terma *Khandro Njingthig* została odkryta

wiele lat później przez reinkarnację księżniczki, tertonę^{*} Pemę Ledrelę Tsala, w skale Daklha Tramo Drak. Jej kolejną reinkarnacją był wszechwiedzący Longchenpa, który zapewnił zachowanie autentycznej linii przekazu. Dzogczen Rinpocze jest żywym ucieleśnieniem *Khandro Njingthig*, a jego nauki pozostają tak samo czyste i niepodatne na wpływy zewnętrzne, jak za czasów Guru Rinpocze.

Jako uczniowie Dzogczen Rinpocze, doświadczający ogromnych korzyści i błogosławieństw płynących z nauk dzogczen w naszym własnym życiu, od dawna czekaliśmy na okazję, aby podzielić się nimi z szerszą publicznością, ale dopiero niedawno Rinpocze wyraził na to zgodę. Jesteśmy zaszczytzeni i zachwyceni, że możemy opublikować tę książkę. Życzymy przyjemnej lektury.

Ekipa redakcyjna

* W buddyzmie tybetańskim określenie nadawane odkrywcy term, czyli ukrytych nauk i skarbów duchowych w tradycji tybetańskiej (przyp. tłum.).

Przedmowa

Starożytna mądrość dzogchen przez wiele lat była przechowywana w Himalajach, bez kontaktu ze społecznością świecką. Było to dla mnie nieco frustrujące. Pamiętam, jak dwadzieścia lat temu powiedziałem: „Musimy zerwać z tym nawykiem i połączyć się z ludźmi, którzy naprawdę potrzebują tych nauk”. Zachodni uczniowie prowadzą bardzo intensywne i stresujące życie, mają obowiązki rodzinne, pracę, dzieci oraz doświadczają różnego rodzaju stresu psychicznego i fizycznego. Dzogchen jest doskonałą nauką w takich czasach dla takich ludzi, a nie dla mnichów w klasztorach, którzy prowadzą bardzo łatwe życie. Posiedli już oni wystarczającą wiedzę, podczas gdy społeczność świecka przez długi czas nie miała do niej żadnego dostępu. Powiedziano mi: „Och, przecież oni tego nie potrzebują, nie rozumieją tego”. Uznałem, że to dziwne i postanowiłem czternaście lat temu coś zmienić. Powiedziałem: „Będę uczył ludzi z Zachodu w taki sposób, aby zrozumieli, to bardzo ważne. Powinni mieć dostęp do filozofii, medytacji i rytuałów. Wszyscy powinni mieć dostęp do tej wiedzy”.

To wspaniałe, że osoby świeckie, szczególnie w społeczeństwach zachodnich, mają dostęp do nauk buddyjskich, zwłaszcza do dzogchen. Dzogchen jest bardzo proste w porównaniu z innymi naukami. Nie trzeba spędzać trzydziestu lat w klasztorze, aby się go nauczyć. Nie sądzę też, żebyście mieli tyle czasu. Być może znajdziecie w ciągu roku czas, aby udać się na pięciodniowe albo dwutygodniowe odosobnienie, czy coś w tym rodzaju, ale resztę czasu

wypełniają wam obowiązki zawodowe i rodzinne. Jak w tak krótkim czasie można znaleźć trwałe szczęście i oświecenie?

Można to osiągnąć tylko poprzez dzogchen. Przedstawiam wam tę prostą i szybką metodę, ponieważ jest ona bardzo praktyczna i każdy może z powodzeniem zacząć ją stosować. Wystarczy po prostu odkryć wielki potencjał, który naturalnie tkwi w każdym z nas. Jesteście już oświeceni. Nie musicie ponownie osiągać oświecenia ani go ulepszać. Nie jest to coś, co musicie stworzyć lub w co musicie wierzyć. Musicie tylko dowiedzieć się, kim już jesteście. To całkiem proste.

Jego Eminencja Siódmy Dzogchen Rinpocze,
Jigme Losel Wangpo

Podziękowania

Książkę tę dedykuję mojej rodzinie: mojej żonie Vicky, moim trzem synom, Tsewangowi Rinzinowi, Orgyenowi Rigzinowi i Jamyangowi, oraz moim dwóm córkom, Tarze i Saraswati. Chciałbym im podziękować za ich wsparcie i zachętę, które były dla mnie nieustannym źródłem inspiracji. Chciałbym również podziękować mojemu zespołowi redakcyjnemu: Gemmie, Dorothee, Dee, Markowi, Angelice i Agnes. Zawsze pragnąłem opublikować książkę o starożytnych naukach mądrości dzogchen i podzielić się nimi z szerszym gronem czytelników. Napisałem ją również po to, aby przypomnieć sobie o cennej dharmie, tak aby nadal przynosiła mi korzyści. Nauki dzogchen obejmują wszystkie buddyjskie narzędzia a to, co zostało tu napisane, nie ma na celu krytykowania jakiegokolwiek innej tradycji.

Wstęp

Linia dzogchen jest linią Guru Padmasambhawy,
który pochodził z Indii. Jest to również podstawowa
linia nijngma, pierwotnej szkoły tłumaczeń,
która przybyła z Indii do Tybetu.

STAROŻYTNA LINIA

Chciałbym przedstawić tematykę medytacji nie tylko z perspektywy mojego szalonego umysłu, ale także z perspektywy starożytnej linii dzogchen. W języku tybetańskim *dzog* oznacza doskonałość, a *chen* oznacza wielkość, dzogchen oznacza wielką doskonałość. Jest to starożytna forma zdrowego rozsądku. Indie dały początek najwspanialszej duchowej mądrości ponad 2500 lat temu, a linia dzogchen jest częścią tej mądrości. Pochodzi z Indii, następnie została przeniesiona do Tybetu i trwa po dziś dzień. Ta tradycja wywodzi się od Buddy Gautamy i z powodzeniem stosuje się ją w medytacji, filozofii i przeprowadzaniu rytuałów.

W okresie od IV do XII wieku na Uniwersytet Nalanda w północnych Indiach przybywali ludzie z całego świata, aby studiować nauki Buddy. Było to bardzo ważne centrum nauki, największy uniwersytet tamtych czasów. W Nalandzie nauczano nie tylko filozofii, ale także medycyny, nauk ścisłych, astrologii, geomancji i sztuk walki na wielu różnych poziomach. Z Uniwersytetu Nalanda buddyzm rozprzestrzenił się na dalsze części Azji. Niestety w większości krajów przetrwały tylko fragmenty buddyjskiego kanonu nauk,

jedynie Tybet zachował go w całości. Buddyzm ma długą historię, a my podążamy za tą wspaniałą linią przekazu z Indii.

Linia dzogczen jest linią Guru Padmasambhawy, który także pochodził z Indii. Jest to również podstawowa linia szkoły njingma, pierwotnej szkoły tłumaczeń, która przeniosła się z Indii do Tybetu. *Ningma* (njingma) oznacza stare, ale nie wskazuje na to, że coś jest zepsute, lecz że pochodzi ze starożytnej linii. Czasami stare może być dobre i niekoniecznie musi być złe. Jest to więc najstarsze tłumaczenie nauk buddyjskich, które przez Indie przedostało się do Tybetu. Dlatego nazywamy ją njingmą, tj. starą lub najstarszą linią przekazu.

Szkoła njingma ma sześć siedzib klasztornych w Tybecie: są to klasztory Katok, Dordze Drak, Palyul, Mindrolling, Dzogczen i Sheczen. Dzogczen jest najwyższym poglądem w tej szkole. Jest to najdokładniejsza i najpotężniejsza linia nauk, a jednocześnie najprostsza. Dzogczen nie mówi, że osiągniesz duchową realizację kiedyś w przyszłości – możesz jej doświadczyć natychmiast, możesz jej zasmakować już teraz, a nie za trzysta lub trzy miliony lat, w odległym życiu. To dość proste i bezpośrednie.

LINIA INKARNACJI DZOGCZEN RINPOCZE

Linia inkarnacji Dzogczen Rinpocze sięga prawie czterystu lat wstecz, do Pemy Rigdzina, który w 1685 roku założył klasztor Dzogczen w Kham, w najbardziej na wschód wysuniętej prowincji Tybetu. Pema Rigdzin stał się znany jako Dzogczen Rinpocze, uosobienie nauk Wielkiej Doskonałości, dzięki swojej niezwyklej realizacji i duchowej mądrości. Jeden z jego nauczycieli powiedział: „Znałem dzogczen jako naukę, ale nigdy nie widziałem Dzogczen jako osoby, dopóki nie spotkałem ciebie”. Od tego czasu wszystkie inkarnacje Pemy Rigdzina znane są jako Dzogczen Rinpocze.

Pierwszy Dzogczen Rinpocze, Pema Rigdzin, żył w czasach piątego Dalajlamy. Spotkali się w Lhasie, Dalajlama poprosił go, aby udał się do wschodniej części Tybetu i zbudował klasztor, by zapoczątkować tam linię przekazu dzogczen i nauki dzogczen. Była to prośba piątego Dalajlamy, a jednocześnie rodzaj przepowiedni. Nazywamy to „wielkim znakiem”. Pema Rigdzin i jego trzech uczniów, znani jako słońce, księżyc i gwiazdy – Nyima Drakpa, Namkha Osel i Rabjam Tenpe Gjalcen – wyruszyli w pielgrzymkę do Kham. Mistrz i jego trzech uczniowie podróżowali trochę jak australijscy turyści, którzy wędrują wyłącznie z plecakami. Ich plecaki były wykonane z trzciny i miały kształt dwóch liter U. Niesli w nich koce i ubrania. Ostatecznie udało im się dotrzeć do doliny we wschodnim Tybecie. Kiedy byli już na miejscu, w którym obecnie znajduje się klasztor w Rudam, usiedli, aby odpocząć. Zdjęli plecaki i wypili herbatę. Zazwyczaj podróżowali jak pielgrzymi, taki był ich styl.

Wykonali tam rytuał ofiarny *serkjem*. Serkjem to srebrna miska wypełniona owocami i ciastkami oraz kubek wypełniony tak zwanym „złotym napojem”, który ofiarowuje się lokalnym bóstwom i opiekunom. Po zakończeniu rytuału ofiarowanego opiekunom, przyleciał kruk, który podniósł dziobem serkjem, po czym odleciał i upuścił go. W miejscu, w którym kruk upuścił serkjem, postanowili zbudować klasztor, poprosili więc nomadów o przekazanie im tej ziemi. Plecak Pemy Rigdzina pozostawił ślad na skale, na której go położył. Ślad ten zachował się i można go wciąż zobaczyć. Pierwszy Dzogczen Rinpocze dokonał tego cudu, pozostawiając ślad plecaka.

Cała historia linii dzogczen wywodzi się z tych skromnych początków. Uważam, że to niesamowite. Ta linia wydała wiele gałęzi i wielu mistrzów, rozprzestrzeniając się we wszystkich kierunkach. Klasztor Dzogczen, z 360 gałęziami, stał się największym ośrodkiem nauki; był drugim co do wielkości uniwersytetem buddyjskim na świecie po Uniwersytecie Nalanda, z około 980 000 mnichów.

Kształcili się na nim wszyscy wielcy mistrzowie w tradycjach njingma, kagju i sakja. Jego uczniowie byli bardzo biegli w rytuałach, medytacji i filozofii, a mury uczelni opuściło wielu wielkich mistrzów tych dziedzin. Dzogchen Patrul Rinpocze, który napisał *The Words of My Perfect Teacher* (Słowa mojego doskonałego nauczyciela), należał do klasztoru Dzogchen. Jego jaskinia medytacyjna znajduje się tuż za *shedrą*, szkołą dla mnichów. Wielu innych mistrzów linii przekazu przybyło, aby uczyć się od niego, a jego nauki stworzyły odgałęzienie linii przekazu. Pierwotną linią przekazu klasztoru Dzogchen jest nasza linia, linia dzogchen. Tak wielu khenpo, tak wielu wielkich uczonych i mistrzów wywodzi się właśnie z shedry klasztoru Dzogchen zwanej Dzogchen Shri Singha Shedra. Zostało założonych również wiele innych shedr w tradycjach kagju i sakja. Wielu młodych khenpo z tradycji njingma w Indiach jest uczniami khenpo z linii dzogchen.

Drugi Dzogchen Rinpocze, Gjurmie Tegczog Tenzin, urodził się w Mongolii i został zaproszony do klasztoru Dzogchen w Tybecie. Wraz z nim do doliny Dzogchen przybyło trzydzieści mongolskich rodzin. Jego mongolska rodzina nazywała się Tsangpo Tsang. W klasztorze Dzogchen przez pokolenia mieszkali mnisi wywodzący się z tych mongolskich rodzin, wśród nich czcigodny Genjen Rangdzung, który później służył piątemu i szóstemu Dzogchen Rinpocze.

Trzeci Dzogchen Rinpocze, Ngedon Tenzin Zangpo, napisał komentarz do *Khandro Nyingthig* Longchenpy. Można go porównać do *Słów mojego doskonałego nauczyciela* Patrula Rinpocze, które jest komentarzem do *Longchen Nyingthig* Jigme Lingpy. Komentarz Ngedona Tenzina Zangpo jest bardzo bezpośrednim wprowadzeniem, potężną szybką ścieżką do zrozumienia poglądów i praktyki *Khandro Nyingthig*. Trzydziestu siedmiu uczniów Ngedona Tenzina Zangpo osiągnęło tęczowe ciało za życia, postępując zgodnie

z tymi naukami. Komentarz ten został prawie utracony podczas komunistycznej inwazji na Tybet, kiedy to spalono większość tekstów buddyjskich. Ocalała tylko jedna kopia, która trafiła do Sikkimu. Dzięki tej kopii udało nam się w Indiach odtworzyć książkę.

Czwarty Dzogczen Rinpocze, Mingjur Namkhaj Dordże, żył w czasie zakładania Shri Singha Shedra w klasztorze Dzogczen. Krajobraz shedry przypominał symbol złotej ryby, a kiedy została założona, podobno Shri Singha przyleciał z Chin, aby ją pobłogosławić. Pierwszym khenpo, który ukończył Shri Singha Shedra, był Singtuk Pema Tashi, a założycielem shedry był Gjalce Szienpen Taje, emanacja Shantidevy i uczeń czwartego Dzogczen Rinpocze. Shri Singh Shedra została pobłogosławiona przez Miphama Rinpocze i Patrula Rinpocze. Nawet Jigme Lingpa udzielił błogosławieństwa z daleka, a kiedy to zrobił, spadł na nią deszcz kwiatów.

Następnie doszło do kilku nieszczęśliwych wydarzeń. Klasztor został całkowicie spalony w wyniku wypadku. A w trakcie wizyty Czwartego Dzogczen Rinpocze w innym klasztorze, który odwiedzał, aby poznać nowe nauki i przekazy, doszło do trzęsienia ziemi. Nałożył on wtedy swoją szatę na głowę i powiedział: „Och, och, och, muszę chronić, muszę chronić, muszę chronić”. Poruszył głowę i ciałem, a klasztor przestał się trząść. Z tej odległości widział, co się dzieje. Wszyscy mówili, że spotkanie czwartego Dzogczen Rinpocze było fascynujące, ponieważ był on niczym żywy budda. Nawet mistrzowie linii dzogczen podchodzili i dotykali jego stóp, był tak potężnym, niesamowitym mistrzem.

Piąty Dzogczen Rinpocze, Thupten Chokji Dordże, odbudował klasztor Dzogczen po pożarach. Na początku poprosił wszystkie lokalne bóstwa lasu: „Proszę, dajcie nam kłody i drzewa, których potrzebujemy do odbudowy klasztoru”. Lokalne bóstwa ofiarowały drzewa. Złożył taką prośbę, ponieważ nie można ścinać drzew bez ich zgody. Klasztor Dzogczen naprawdę rozkwitł w tym okresie,

a Shri Singha Shedra stała się bardzo znana. Działania czwartego Dzogczen Rinpocze były wyjątkowe, ale nie stworzył on zbyt wielu struktur w klasztorze. To właśnie piąty Dzogczen Rinpocze uporządkował wszystko w shedrze.

W tym czasie odwiedzili ją Do Khjentse Jesze Dordże i wielu innych mistrzów. Później ośrodek odosobnienia w klasztorze Dzogczen został również pobłogosławiony przez Jigme Lingpę. Całe miejsce – shedra i ośrodek odosobnienia – było błogosławione, ale ośrodek odosobnienia nie odniósł takiego sukcesu jak Shri Singha. Pobłogosławiona przez mistrzów lokalizacja ośrodka odosobnienia została zmieniona z powodu polityki klasztoru, co nie przyniosło pomyślnych rezultatów. Tak czasami bywa. Jednak błogosławieństwo Jigme Lingpy było nadal niezwykle potężne.

Piąty Dzogczen Rinpocze słynie również z tego, że rozpoznał wielu wielkich mistrzów ubiegłego wieku. Jego Świątobliwość Dodrupczen Rinpocze, Penor Rinpocze, a nawet Szesnasty Karmapa zostali przez niego rozpoznani, co czyni go głównym autorytetem w zakresie nieomylnego rozpoznawania inkarnacji. Każdy, kto został przez niego rozpoznany, był niezwykle mistrzem.

Szósty Dzogczen Rinpocze, Jigdreł Jangczub Dordże, zmarł w wieku dwudziestu pięciu lat, podczas zamieszek w czasie chińskiej inwazji. Gdyby przeżył, byłby w tym samym wieku co obecny Dalajlama. Ten Dzogczen Rinpocze był bardzo blisko związany z czternastym Dalajlamą. Relacje między klasztorem Dzogczen a rządem tybetańskim były bardzo dobre. Dzogczen Rinpocze został zaproszony do Lhasy przez rząd tybetański i otrzymał tytuł *hutuktu*, czyli rangę o wielkim znaczeniu duchowym, ustępującą jedynie królowi.

Podczas chińskiej inwazji na Tybet klasztor Dzogczen został ponownie spalony. Przybyły tysiące chińskich żołnierzy, a mnisi i setki tulku i khenpo zostali zamknięci w klasztorze. Za każdym razem,

gdy ktoś próbował uciec, żołnierze do niego strzelali. Zginął tam jeden z wysokich rangą chińskich oficerów, armia zabrała jego prochy do Chin. Gdy chińscy żołnierze zdali sobie sprawę, że nigdy nie pokonają Tybetańczyków w tym miejscu, oblali domy i klasztor benzyną i podpalili. Klasztor został całkowicie zrównany z ziemią. Niektórzy próbowali odnaleźć Dzogczen Rinpocze i innych mistrzów i pomóc im w ucieczce. Dzogczen Rinpocze próbował uciec w przebraniu chińskiego żołnierza, ale został dźgnięty nożem przez mnicha, który go nie rozpoznał.

Jednemu starymu mnichowi z klasztoru Dzogczen udało się uciec z Tybetu do Sikkimu. Opowiedział nam całą tę historię, inaczej nie wiedzielibyśmy, co się tam wydarzyło. Po przejęciu władzy przez Chińczyków przez ponad dwadzieścia pięć lat nie mieliśmy dostępu do żadnych informacji – przekroczenie granicy nie było możliwe, więc nie mieliśmy pojęcia, co się tam dzieje. Kiedy w 1983 roku granica została otwarta, informacje zaczęły ponownie płynąć. W 1984 roku otrzymałem zaproszenie do Tybetu, zaplanowałem więc wizytę w moim klasztorze i wielu jego filiach. Kiedy pojechałem do Tybetu w 1985 roku, oficjalna wersja była taka, że wojsko nie zniszczyło klasztoru, tylko spłonął on w pożarze. Ale zginęło tam również wielu chińskich żołnierzy. Nie wspominając już o tym, że szósty Dzogczen Rinpocze został zabity nożem, a wiele osób zastrzelono, gdy stawiały opór. Słyszałem, że wszyscy jeździli konno, wykonując phowa*, i umierali na swoich koniach. Liczba osób, które zginęły w pobliżu klasztoru była szokująca; były to tysiące żołnierzy i tysiące mnichów. Podczas wizyty w tym miejscu nie mogłem spać. Spodziewałem się, że okolica będzie pełna duchów i zjaw, nie mogłem spać, chociaż panowała tam wielka cisza, a ziemia była błogosławiona.

* Phowa (również phoła) praktykowana jest między innymi w momencie śmierci. Wierzy się, że myśli w ostatnich chwilach życia wpływają na nasze odrodzenie (przyj. tłum.).

SIÓDMY DZOGCZEN RINPOCZE

Siódmym Dzogczen Rinpocze jestem ja. Nazywam się Jigme Losel Wangpo. Mam dwa imiona: kiedy miałem dziewięć lat, Jego Świątobliwość Dodrupczen Rinpocze nadał mi imię Jigme Losel Wangpo, a po ukończeniu dwunastu lat zostałem zaproszony do Dharamsali przez Jego Świątobliwość Dalajlamę, który nadał mi imię Tenzin Jigdral Lhunpo. Kiedy byłem młody, miałem jeszcze inne imię, ale nie pamiętam już jakie.

Chciałbym podzielić się swoją historią i doświadczeniem, abyście wiedzieli, kim jestem i dlaczego napisałem tę książkę. Urodziłem się jako spadkobierca linii dzogczen, chociaż nie wybrałem sobie tego jako dziecko. Po prostu postawiono mnie w tej pozycji. Musiałem studiować u bardzo poważnych mistrzów i starać się wziąć odpowiedzialność za linię przekazu, aby chronić jej autentyczność i zapobiec jej nadużywaniu. Moim obowiązkiem jest utrzymanie linii przekazu; taka jest moja rola. Staram się jak mogę, ale w XXI wieku jest to bardzo trudne. To naprawdę duże wyzwanie.

Linia to coś, co przekazuje się od mistrza do ucznia. Dopiero gdy uczeń osiągnie mistrzostwo, może te nauki przekazać komuś innemu. Nazywamy to „przekazem”. W starożytnym Indiach, na Uniwersytecie Nalanda, przekazy były chronione i utrzymywane w ścisłej tajemnicy. Nie miał do nich dostępu nikt, kto nie posiadał niezbędnej wiedzy do ich zrozumienia. W ten sposób chroniono i utrzymywano linię przekazu. Straciliśmy wszystko, ale nie straciliśmy linii przekazu. Straciliśmy budynki, straciliśmy majątek, straciliśmy ludzi, ale linia przekazu została zachowana, transmisje zostały zachowane, kultura nie została utracona.

Jego Świątobliwość Dodrupczen Rinpocze w Sikkimie uznał mnie za siódmego Dzogczen Rinpocze. Jest on inkarnacją zarówno Jigme Lingpy, jak i Do Khjentse i jest bardzo ważny dla linii

przekazu njingma jako posiadacz Longczen Nyinthig. Siódmego Dodrupczen Rinpoce uznaje się za żyjącego Guru Rinpoce. Jego klasztor jest filią klasztoru Dzogczen w Kham. Klasztor Dzogczen jest macierzystym klasztorem, podtrzymującym medytację, filozofię i rytuały w regionach Kham i Amdo w Tybecie.

Urodziłem się w Sikkimie, w północnych Indiach. Kiedy starsi khenpo przybyli do Indii, założyliśmy na południu Indii nowy klasztor Dzogczen, z nową historią. Prowadzili nas Jego Świątobliwość Dudjom Rinpoce, Dilgo Khjentse Rinpoce i Jego Świątobliwość Dalajlama. Wszyscy mówili: „Tak, musicie to zbudować” i wskazali nam kierunek, w którym powinniśmy podążać. Pod moim kierownictwem i z pomocą mojego zmarłego ojca ponownie założyliśmy klasztor Dzogczen.

Dzogczen, znany w sanskrycie jako *atijoga*, stanowi duchowe tło tej książki. Tradycja njingma ma dziewięć różnych „pojazdów”, a atijoga jest ostatnim z nich. Jest to najwyższa mądrość buddyzmu tybetańskiego. W ostatnich latach niektórzy próbowali zbyt intelektualizować nauki dzogczen co sprawiło, że przez ostatnie kilka dekad trudno było utrzymać linię przekazu, ale jak dotąd nam się to udawało. W buddyzmie jest wiele rzeczy do zrobienia – niekończące się teksty filozoficzne do studiowania i rytuały do praktykowania – i nie ma w tym nic złego, w dzogczen zaś nasza praktyka jest tak prosta, że prawie nic nie robimy.

Chociaż staramy się utrzymać linię przekazu, dzogczen nie ma nic wspólnego z przynależnością do tradycji monastycznej. Jest to po prostu bardzo prosta praktyka dla każdego. Można ją wykonywać i praktykować w codziennym życiu, na przykład w domu, w pracy, w urzędzie i tak dalej. Pomaga poprawić zdrowie, utrzymać relacje, zrównoważyć emocje i zmniejszyć stres. Z czasem zobaczysz, jak wartość twojego życia będzie rosła, a cel twojego życia stanie się jaśniejszy i wszystko nabierze większego sensu.

Studiowałem i praktykowałem dzogczen od dzieciństwa. Wykszolono mnie, abym był swego rodzaju wzorem dla linii, chronił ją, prowadził i kierował. Nie miałem wyboru – namaszczone mnie na spadkobiercę, chociaż nigdy nie promowałem się jako wielki lama lub mistrz. Kiedy miałem około siedmiu lub ośmiu lat, zabrano mnie z rodziny i oficjalnie uznano za siódmego Dzogczen Rinpocze. Nadanie tytułu odbyło się w pałacu rodziny królewskiej w Sikkim. Nie miałem pojęcia, co się dzieje; posadzili mnie na tronie i nałożyli mi na głowę ogromny tradycyjny kapelusz. Kapelusz był tak duży, że prawie całkowicie zakrywał mi twarz. W końcu musieli go zmniejszyć, aby pasował na moją głowę. Kapelusz ten podarował mi zwierzchnik szkoły njingma, Jego Świątobliwość Dudjom Rinpocze. Nadal go mam. Obecnie pasuje całkiem dobrze.

Każdy ma ogromny potencjał

Wszyscy posiadamy naturę buddy, mądrość,
która jest nam dana od urodzenia, towarzyszy nam
przez cały czas i podróżuje z nami od samego początku
– po prostu nigdy jej nie dostrzegaliśmy.

WIELKI PROJEKT – ŻYCIE

Musimy zrozumieć, dlaczego każdy z nas się urodził. Nie pojawiliśmy się gdzieś bez powodu; nasze narodziny jako istoty ludzkiej mają istotny cel. Co ciekawe, w większości przypadków nie zdajemy sobie z tego sprawy. Po prostu myślimy: „No cóż, po prostu jestem i tyle”. Ale to nie tak. Jak sprawić, by życie stało się bardziej zabawne, bardziej znaczące i bardziej celowe? Odkryj swój wielki potencjał. Nie urodziliśmy się jako ludzie tylko po to, aby wegetować, a potem spędzić życie na robieniu tych samych nieambitnych rzeczy, aż zbliżymy się do śmierci. Byłaby to wielka strata.

Jeśli usiądziesz i naprawdę przyjrzyj się sobie, zauważysz, że każdy z nas nosi w sobie ogromny potencjał, ale przez to, że budujemy wokół siebie ograniczenia ta wielka szansa – ta odpowiedzialność za osiągnięcie wielkich rzeczy i możliwość ich zdobycia – pozostaje niezauważona. Każdy z nas ma przed sobą wielki projekt, największy projekt swojego życia: projekt oświecenia. Warto dokonać wyboru dotyczącego tego, jakiego życia pragniemy teraz i w przyszłości. To życie nie zależy od polityki, mody ani mediów społecznościowych. Zależy od ciebie. Wybór należy do ciebie. Twoja wolność należy do ciebie; twoja przyszłość należy do ciebie.

NATURA BUDDY

Ważne jest, aby zrozumieć, że wszyscy jesteśmy równi, ponieważ wszyscy mamy umysł. Owszem są pewne różnice – niektórzy są trochę bardziej szczęśliwi, niektórzy trochę bardziej zrędlivi, a inni są po prostu przeciętni. Najpierw warto to rozpoznać. Co rozpoznajemy? Wielki potencjał, który naturalnie tkwi w każdym z nas. Potencjał ten nazywamy „naturą buddy”, ale natura buddy nie ma nic wspólnego z byciem buddystą. Zakładamy, że budda należy do buddyzmu, ale budda jest całkowicie niezależny od tradycji religijnej buddyzmu. Podobnie dzogchen nie ma nic wspólnego z religijnością. Poglądy religijne zazwyczaj zachęcają nas do myślenia, że coś jest z nami nie tak, że potrzebujemy pomocy z zewnątrz, aby stać się lepszymi ludźmi. Dzogchen mówi nam, że wszystkie czujące istoty mają naturę buddy – nie ma znaczenia, ile masz lat, ani jaki jest kolor twojej skóry, klasa społeczna, rasa czy płeć; wszyscy jesteśmy równi, ponieważ wszyscy mamy ten wielki potencjał, tę niesamowitą prawdziwą naturę. Masz w sobie niezwykle cenną i czystą świadomość. Jest ona niesamowita, jest doskonała. I towarzyszy ci cały czas.

Niektóre tradycje buddyjskie mogą sugerować, że nie jesteś wystarczająco dobry taki, jaki jesteś, że musisz stać się kimś innym – że musisz stać się buddą. Dzogchen nie mówi, że musisz stać się buddą. *Już* nim jesteś. Jesteś doskonały od samego początku; nie stajesz się doskonały później, nie zmieniasz się w kogoś lepszego. W języku tybetańskim nazywa się to Kuntuzangpo, pierwotnym buddą, który jest uosobieniem naszej fundamentalnej dobroci. W dzogchen nigdy nie mówimy, że w niektóre dni jesteś dobry, a w inne nie. Jesteś czysty od samego początku, po prostu jeszcze tego nie dostrzegasz. Jeśli uda ci się rozpoznać, kim jesteś, to wystarczy. Jakie to proste! Problem polega na tym, że nie znasz do końca swojej natury; trudno ci to zaakceptować z powodu nawyku umysłu, który mówi:

„Nie, nie jestem wystarczająco dobry, nie jestem buddą; jestem niedoskonałą istotą ludzką”. Zawsze wracasz do tego nawykowego myślenia. Dlatego nie akceptujesz swojej natury buddy.

Sposobem na rozpoznanie swojej natury buddy jest medytacja. Gdziekolwiek jest umysł, tam jest natura buddy. Niezależnie od tego, czy w to wierzysz, czy nie, ona zawsze tam jest, bez wątpienia. Oczywiście natura buddy nie zależy od tego, czy ją rozpoznajesz, czy nie – ona zawsze jest naturą buddy. To, czy rozpoznajesz swoją prawdziwą naturę, zależy tylko od twojej mądrości lub jej braku. Możesz nie rozpoznać swojej natury buddy, ponieważ rozprasza cię to samsaryczne* życie z jego ciągłymi wzlotami i upadkami i nie widzisz rzeczy tak, jak powinien je widzieć.

ROZPOZNAWANIE SVOJEJ PRAWDZIWEJ NATURY

W buddyzmie istnieje wiele etykiet. Mówimy o oświeceniu, naturze buddy, buddzie – ale czym jest budda? To bardzo proste: budda to ktoś, kto osiągnął wieczne szczęście, spokój, który trwa na zawsze. To szczęście nie jest czymś, w co musimy wierzyć lub czymś, czym musimy się stać; każdy już je posiada. Etykiety nie oznaczają, że musimy stać się kimś innym; nie musimy tworzyć kolejnych etykiet. Mamy już wystarczająco dużo. Masz niedualną czystą świadomość, *rigpa* w języku tybetańskim. Wszyscy ją mamy. Nazywamy ją prawdziwą naturą umysłu. To jest budda i jest doskonały.

Oznacza to, że jesteś już oświecony. Czy musisz ponownie osiągnąć oświecenie? Nie! Jesteś już oświecony i nie musisz tego poprawiać. Tak było od początku. W każdym razie nie ma czasu, więc nigdy nie staniesz się gorszy, nigdy nie staniesz się lepszy, twoja oświecona natura nigdy się nie zmieni. Jest trwale czysta i doskonała.

* Angielski przymiotnik to *samsaric*, który odnosi się do *samsary* (przyp. tłum.).

Dzogchen mówi, że nie musisz się nikim stawać. To błąd; wystarczy tylko, że rozpoznasz, kim już jesteś. To jest ostateczne doświadczenie.

Możemy kontynuować intelektualne poszukiwania i szukać poza sobą jakiegoś ostatecznego doświadczenia, ale nigdy nie będziemy zadowoleni. Umysł nie osiągnie satysfakcji poprzez badania lub znalezienie czegoś. Możemy szukać przez lata i nigdy nie otrzymamy odpowiedzi, ponieważ prawdziwych odpowiedzi nie można znaleźć umysłem. Odpowiedź można uzyskać tylko wtedy, gdy umysł odpoczywa. Dlatego poszukiwanie odpowiedzi to przedsięwzięcie z góry skazane na porażkę. Warto po prostu dać odpocząć umysłowi.

Buddyzm nie ma charakteru religijnego. Nie chodzi w nim o tworzenie nowych idei ani o dawanie czegoś, co można czcić lub za czym można podążać. Jego celem jest wyjaśnienie, jak rzeczy się mają. Nie musimy się zmieniać, musimy tylko to dostrzec. Wcale nie trzeba ciężko pracować, aby coś zmienić. Starajmy się dostrzec naszą prawdziwą naturę, którą jest spokój, który już w nas jest. Wystarczy tylko to odkryć. Nie musimy tego szukać gdzieś indziej. Nie musimy gonić za czymś lub kimś, aby to osiągnąć; nie musimy tego realizować, ponieważ to już jest w nas.

Natura buddy to wielki potencjał drzemiący w każdej czującej istocie. Wszyscy mamy naturę buddy, mądrość, która rodzi się wraz z nami, towarzyszy nam przez cały czas i podróżuje z nami od początku – tylko po prostu nigdy jej nie odkryliśmy. Nie jest to coś, w co trzeba wierzyć, ani nie trzeba tworzyć czegoś, w co można wierzyć. Nie. Wystarczy tylko to rozpoznać, takim, jakim jest. To właśnie nazywamy dzogchen. Nie próbujemy czcić czegoś. Mówimy o umyśle. Bez względu na kolor skóry, kulturę czy narodowość, bez względu na to, w co wierzysz lub nie wierzysz, masz umysł – i tak długo, jak długo umysł jest z tobą, warto wiedzieć, jak uwolnić go od stresu i cierpienia. Odkryj jak się uwolnić, aby spokój zapanował na zawsze.

Umysł

Jesteśmy w stu procentach pod wpływem naszego intelektualnego umysłu. On zawsze mówi: „Och, nie jesteś wystarczająco dobry, masz problem”.

DWIE CECHY UMYŚŁU

Z punktu widzenia dzogchen umysł ma dwie właściwości: jedna jest bardzo spokojna i pogodna, a druga jest trochę chaotyczna. Ta druga właściwość umysłu jest nieco podstępna; nie ma w niej stabilności i jest ona dość szalona. W jednej chwili możemy być naprawdę zainspirowani i zmotywowani do robienia dobrych rzeczy, a potem nagle umysł może się przełączyć i poprowadzić nas w całkowicie niepożądanym kierunku. Nie chodzi o to, że umysł chce to zrobić, po prostu natura umysłu jest pod tym względem trudna. Zawsze istnieje możliwość, że będzie on rozproszony, będzie się zmieniał, będzie miał wzloty i upadki, i będzie nas destabilizował. Takie jest zadanie umysłu, tak działa. Nie powinno nas to dziwić, ponieważ obowiązkiem umysłu jest zachowywać się w ten sposób. Nie zdajemy sobie jednak z tego sprawy i pytamy: „Dlaczego to mi się przydarza?”. Ale to nie ty, to twój umysł.

Nie oceniamy źle umysłu, to ważne, aby zrozumieć, że jedna część umysłu jest bardzo wrażliwa i emocjonalna. Jest pełna strachu, wątpliwości i niepokoju, rzeczy, które sami stworzyliśmy, i z nimi żyjemy. Nie ma w tym nic złego; buddyzm nazywa to *samsarą*. Należy przyjrzeć się swojemu umysłowi. Jaki jest twój umysł w tej chwili? W jakim stanie umysłu się znajdujesz? Czy jest

spokojny i pogodny, czy też bardzo nerwowy? Czy jest rozproszony, szczęśliwy, smutny, czy po prostu taki sobie? Czy ma to wpływ na twoje życie, czy nie?

Istnieją dwa sposoby rozpoznawania umysłu. Po pierwsze, jeśli uznajemy nasz sposób życia za trudny, chaotyczny i niewygodny, ale sobie z tym radzimy, umysł nie będzie nam przeszkadzał. W tej chwili jednak nie potrafimy sobie z tym poradzić. Drugim sposobem rozpoznania umysłu jest kultywowanie połączenia mądrości i koncentracji, aby sobie z tym poradzić. Każdy posiada mądrość – nie musimy jej tworzyć ani rozwijać – ale ta mądrość nie może nas prowadzić, ponieważ brakuje nam koncentracji. Nie pozostawiamy przestrzeni dla mądrości. Zajmujemy umysł rozpraszającymi działaniami i nie mamy miejsca, aby uporządkować wszystkie te szalone myśli.

MAŁPI UMYSŁ

Ważne jest, aby zrozumieć, że wszyscy mamy rozproszony umysł i że umysł nie jest łatwy. Jeden umysł nie jest łatwy, dwa umysły razem są jeszcze trudniejsze, a trzy to gotowy przepis na ból głowy. Często obwiniamy świat, obwiniamy system, obwiniamy innych ludzi, ale nasze problemy nie mają nic wspólnego z innymi ludźmi ani światem; wszystko ma związek z naszym umysłem. Próbuujemy różnych rzeczy, aby znaleźć szczęście. Szukamy radości i spokoju w modzie, mediach społecznościowych, telewizji i tak dalej, ale nic, co odkrywamy, nie daje nam szczęścia. To prawdziwa porażka.

Buddyzm zakłada, że umysł jest jak małpa w domu z pięcioma oknami. Małpa skacze po domu i wygląda przez te okna. Z zewnątrz wydaje się, jakby w środku było pięć małp. Gdyby ktoś to obserwował, powiedziałby: „O, w tym domu jest pięć małp,

bo widziałem jedną w tym oknie, a drugą w tamtym” i tak dalej. Już zaczynają się plotki: „W domu jest pięć małp, wiesz o tym?”. Sąsiedzi rozpowszechniają tę plotkę, ale w rzeczywistości jest tylko jedna małpa, która po prostu wygląda przez różne okna. Dlatego mówimy, że małpa jest bezczelna, nie pozostaje w jednym miejscu, tylko ciągle biega w kółko. W ten sam sposób umysł przeskakuje między naszymi pięcioma zmysłami: przechodzi od uszu do oczu, od oczu do języka, od języka do nozdrzy, od nozdrzy do wrażeń dotykowych. Nigdy nie jest spokojny i stabilny.

Wszyscy mamy taki umysł i kiedy nie odpoczywa, jesteśmy dokładnie tacy jak ta małpa. Pięć zmysłów to nasze różne dostępy lub ekrany do umysłu. Komputery mają system operacyjny Windows, a my mamy okna oczu, uszu, nozdrzy, kubków smakowych i zmysłu dotyku. Umysł obsługuje funkcje świata względnego, patrząc na obiekty przez każde okno – widząc, słysząc, wąchając, smakując i dotykając – ale wciąż jest to tylko jeden umysł.

Dużo mówimy o umyśle, zwłaszcza o naszym umyśle intelektualnym, który jest zawsze rozproszony. Pozostajemy w stu procentach pod wpływem naszego umysłu intelektualnego. On zawsze mówi: „Och, nie jesteś wystarczająco dobry. Masz problem”. Umysł intelektualny zawsze nas zniechęca, zamiast dodawać nam otuchy. Czasami może cię lekko zachęcić, ale tylko po to, by po chwili odciągnąć cię w przeciwnym kierunku. Nie ma nic złego w intelektualnym umyśle, ale może on doprowadzić cię do szaleństwa, jeśli tylko na nim polegasz. Warto nauczyć się rozumieć tę inteligencję. Chce ona wpływać na twoje decyzje poprzez zmysły. Wszystko jest przekazywane tej inteligencji, która następnie mówi: „Tak, to mi się podoba” lub „Nie, to mi się nie podoba”. Sporządza raport i wpływa na umysł. „To ci się spodoba, ale nie powinno ci się podobać”.

Ten tak zwany inteligentny umysł opiera się na ignorancji. Tak właśnie jest; kieruje nami nasza ignorancja, a nie mądrość.

Czasami mamy problem z rozróżnieniem tych dwóch rzeczy. Myślimy: „Och, to nie jest ignorancja; to coś innego, bo jestem bardzo mądry”. To nie jest mądrość; to coś, co nazywamy „inteligencją” i co tworzy wszystkie kształty, kolory, zapachy, smaki i uczucia naszych namacalnych doświadczeń. Tworzy wszystko i ponieważ jest źródłem wszystkiego, powie nam: „Tak właśnie jest”. Wszystkie nasze doświadczenia rozwijamy poprzez ten przejaw intelektualnego umysłu. To prawie jak aplikacja stworzona przez umysł. Pobieramy tę aplikację do naszego systemu, a następnie doświadczamy jej funkcji. Spróbuj to zrozumieć.

PODĄŻAJ ZA SWOJĄ MĄDROŚCIĄ

Poznaj różnicę między umysłem a mądrością i między umysłem a sercem. Serce jest bliższe mądrości. W terminologii duchowej nazywa się to „mądrością”, ale w języku potocznym używamy terminu *serce*, ponieważ wszyscy wiedzą, co oznacza *serce*. Mądrość naturalnie poprowadzi cię, gdy umysł odpoczywa, ale jeśli umysł nie odpoczywa, mądrość nie może cię poprowadzić, ponieważ nie dajesz jej potrzebnej do tego przestrzeni i czasu.

Staramy się podążać za sercem, stworzyć przestrzeń dla serca, aby mogło nas prowadzić, aby to mądrość mogła nas prowadzić. Prawdziwe podążanie za sercem oznacza uwolnienie umysłu. W przeciwnym razie nie możesz podążać za sercem, to niemożliwe. To całkiem proste. Dzogczen jest tak prosty. Niektórzy uważają, że jest zbyt prosty i że nie może działać. Wszyscy jesteśmy wykształceni, a nasz świat kładzie nacisk na osiągnięcia akademickie i inne dokonania koncepcyjne, więc tworzymy coraz więcej myśli i nigdy nie uspokajamy umysłu. Wciąż kreujemy skomplikowane rzeczy i szukamy skomplikowanych rzeczy, ale nigdy nie uspokajamy umysłu.

Twoim najlepszym przyjacielem jest serce. Jeśli potrafisz podążać za sercem, zaprowadzi cię ono we właściwe miejsce. Umysł zawsze będzie próbował przejąć kontrolę, jeśli tylko będzie mieć ku temu sposobność. Umysł ma wiele zalet, ale ma też wiele podstępnych stron. Dlatego warto znaleźć równowagę.

Nad naszym światem znajduje się tylko jeden księżyc, ale możemy zobaczyć księżycy odbijające się we wszystkich jeziorach. Na całym świecie są tysiące jezior i w każdym z nich można zobaczyć księżyc. Rozłączamy się od siebie, mówiąc: „Ja pochodzę z tego jeziora, ty pochodzisz z tamtego jeziora, jesteśmy różni”. Staramy się oddzielać od siebie, zamiast łączyć się w jedność, a to właśnie to oddzielenie rodzi strach. Podstępny umysł sprawia, że się boimy, próbuje więc nas zatrzymać myślami typu: „Nie idź tam, to jest nieznane, nie będziesz tam bezpieczny”. Jeśli się boisz, twój podstępny umysł jest szczęśliwy; jeśli jesteś szczęśliwy, podstępny umysł jest niespokojny, ponieważ robisz coś dobrego. Tak właśnie działa umysł. Zmień to, czemu ufasz. Przestań ufać podstępnemu umysłowi i zacznij ufać swojemu sercu. Serce jest w twojej klatce piersiowej, a nie w głowie. Jeśli podążasz za swoim umysłem, zapomnij o tym – on po prostu będzie się błakał. Jeśli podążysz za swoim sercem, wszystko będzie się świetnie układać.

Jeśli pozbędziemy się małpy z budynku i zastąpimy ją jedną dużą świecą, ile światła będzie widać przez okna? Nie będzie już pięciu małp, tylko pięć światła. Możesz mieć małpę lub światło, masz te dwie możliwości. Z zewnątrz może się wydawać, że w każdym z pięciu okien jest inna świeca, ale nie, w środku jest tylko jedna świeca. Ta świeca reprezentuje twoją wewnętrzną mądrość. Możesz jej doświadczyć przez pięć okien, a wtedy jasno zobaczysz siebie i otaczający cię świat. Jest to przykład tego, jak możemy utrzymać umysł w medytacji, aby nie zbaczał w lewo ani w prawo, w przyszłość ani w przeszłość, ale pozostawał skupiony na teraźniejszości.

Pozwól przyjść, pozwól odejść

Kiedy coś jest dla ciebie trudne lub nie wychodzi, po prostu zaakceptuj to, a stanie się to łatwiejsze. Pozwól przyjść, pozwól odejść. Nie podążaj za swoimi myślami, historiami, narracjami.

SKIERUJ SWÓJ UMYŚŁ DO WEWNĄTRZ

Używamy umysłu, aby analizować umysł, ale czy możemy go znaleźć? Nie ma mowy. Nauki buddyjskie mówią, że nawet budowie nie potrafili znaleźć umysłu, więc jak my mamy to zrobić? Jest to niemożliwe, ale mimo to próbujemy go zlokalizować, ponieważ zawsze chcemy wiedzieć więcej. Nasz intelektualny umysł lubi wiedzieć wszystko. Chociaż praktykowanie medytacji analitycznej jest ważne, warto wyjść poza intelekt i dać odpocząć analizującemu umysłowi. Kiedy umysł analityczny jest całkowicie spokojny, nie ma nic do analizowania i nie ma nikogo, kto mógłby to analizować. Omówiliśmy względną śamathę i wartość wykorzystania naszej koncentracji do pozostania w chwili obecnej. To ważne, ale jest to tylko pierwszy etap praktyki dzogchen. Kolejnym etapem śamathy dzogchen jest rozpoznawanie każdej myśli w momencie jej pojawienia się.

Mądrość zyskujemy, pozwalając umysłowi pozostać spokojnym. Jeśli uznamy coś za problem, będziemy się tym stresować, a wtedy mądrość nigdy nie przyjdzie. Dajmy naszym myślom przestrzeń. Czasami umysł jest szczęśliwy, czasami smutny. Może być szczęśliwy rano, a po południu zrzędlawy. Nie chodzi tu o ocenianie, co jest dobre, a co złe, po prostu spróbujmy rozpoznać, jak jest. Taka jest natura człowieka, więc nie musisz się tym martwić. Masz prawo być

zręczliwy, tak samo jak masz prawo być miły. Czasami czujesz się miły i chcesz być miły. Czasami czujesz się zręczliwy. Taka jest nasza natura i dobrze jest rozpoznać fakt, że masz w sobie oba te aspekty.

Uczymy się obserwować nasz umysł i dostrzegać wszelkie pojawiające się myśli, nie reagując na nie. Zwróć na nie uwagę, ale nie przywiązuj do nich zbytnej wagi, bo zaczniesz myśleć: „Muszę coś zrobić – muszę temu przeciwdziałać”. Ile lat już to robisz? To nigdy się nie skończy, chyba że zwrócisz swój umysł do wewnątrz i będziesz go obserwować każdego dnia. Przestań patrzeć na innych i spójrz na siebie. Obserwuj swój umysł i zobacz, ile myśli się pojawia. Umysł ma tak wiele myśli, że przypomina ruchliwe międzynarodowe lotnisko, na którym nieustannie pojawiają się i znikają tysiące ludzi.

Warto zidentyfikować rodzaje pojawiających się emocji, ponieważ każdego dnia uwidaczniają się i znikają różne ich rodzaje. Przyjrzyjmy się, jak radzimy sobie z emocjami takimi jak gniew i zazdrość. Gniew nigdy nie jest dla ciebie dobry; jest to silna negatywna emocja i potężna energia. Gniew sam w sobie nie jest zły, ale powoduje agresję, zazdrość i dumę, dlatego nazywany jest jedną z pięciu trucizn. Gniew uważany jest za truciznę ze względu na skutki, jakie po sobie pozostawia; to my zamieniamy go w truciznę. Może on zniszczyć nas samych, nasze przyjaźnie i relacje.

Gniew łatwo rozpoznać, zupełnie innym dość niebezpiecznym problemem jest zazdrość. Nazywamy ją „cichą” emocją, ponieważ kryje się za fasadą, trochę jak wąż. Nigdy nie wiadomo, kiedy wąż się zbliża; trzeba być czujnym, bo może się nagle podnieść i cię ugryźć. Zazdrość może pojawić się w taki sam sposób, znienacka, i zniszczyć nasze relacje, przyjaźnie i spokój. Kiedy się nad tym zastanowić, widzimy, że zazdrość dotyczy wyłącznie nas samych. Zawsze myślimy: „Chcę być szczęśliwy. Oni są szczęśliwi, dlaczego ja nie?”

Co robić, gdy pojawia się emocja? Na początek po prostu ją rozpoznaj. Nie oceniaj jej, po prostu rozpoznaj ją taką, jaka jest.

Tak jak rozpoznajesz różne rodzaje napojów, napoje gazowane, soki lub wodę, aby wybrać ten, na który masz ochotę, tak samo rozpoznaj swoje myśli i emocje, aby je rozróżnić. Rozpoznanie pozwoli ci dokonać właściwego wyboru. Spróbujmy rozpoznawać nasze myśli i emocje, aby wiedzieć, kiedy pojawia się gniew, duma, przywiązanie, pożądanie lub zazdrość.

NIE BLOKUJ, NIE PODĄŻAJ

Wszystkie te negatywne emocje i myśli są tylko przykrymi wytworami umysłu. Nigdy się nie kończą. Chcemy pozbyć się tych myśli i uczuć, ale nie możemy ich zmusić do odejścia, nie możemy ich odepchnąć, to niemożliwe. Większość szkół buddyzmu twierdzi, że kiedy pojawiają się negatywne emocje, powinniśmy je blokować, a kiedy pojawiają się pozytywne emocje, powinniśmy za nimi podążać. Łatwo powiedzieć: „Blokuj swoje negatywne myśli”, ale kiedy to robisz, stają się one tylko gorsze. Dzogczen nigdy nie zaleca blokowania myśli i emocji, czy też zaprzeczania ich istnieniu.

Metoda dzogczen pozwala myślom i emocjom przychodzić bez podążania za nimi, ponieważ podążanie za nimi tworzy tylko fabułę, która staje się coraz ważniejsza i wydaje się bardziej realna. Nauki dzogczen mówią, że cokolwiek się pojawia – dobre lub złe myśli, dobre lub złe emocje – trzeba pozwolić temu przyjść, ale nie podążać za tym. W dzogczen dobre myśli są nadal tylko myślami, więc nie oceniamy ich jako lepszych od negatywnych myśli. Podejście dzogczen polega na powiedzeniu: „Bez względu na to, jaka myśl lub emocja się pojawi, nie rób nic. Po prostu pozwól jej przyjść i odejść”. Jeśli potrafisz to zrobić, nie będziesz stresować się żadnymi myślami. Nazywamy to praktyką „pozwól przyjść, pozwól odejść”.

Nie chcemy żadnych myśli. Żadnych myśli w umyśle, żadnych chmur na niebie. To o wiele lepsza zabawa.

Każdej godziny mamy wiele myśli. Ważne jest, aby to zrozumieć. Nie panikuj z powodu tych wszystkich myśli, po prostu pozwól im przyjść i odejść. Mogą pojawić się różne negatywne emocje i to jest w porządku. Nie blokuj ich i nie podążaj za nimi. Być może zauważysz, że odczuwasz strach. Nie powinniśmy jednak blokować strachu w umyśle, bo wtedy powróci silniejszy i większy. Po prostu pozwól mu przyjść i odejść. Nie blokuj strachu i nie podążaj za nim. Nie zapraszaj dobrych myśli i nie odrzucaj złych. Przestań martwić się o wszystkie rzeczy, które pojawiają się w twoim umyśle. Rozpoznaj swoje myśli, pozwól im przyjść, a następnie pozwól im odejść. Jeśli podążasz za swoimi negatywnymi emocjami, doprowadzą cię one do szaleństwa, więc lepiej je zostaw. Jeśli blokujesz swoje negatywne emocje, będą się one tylko nasilać, więc nie blokuj ich. Nic z nimi nie rób. Po prostu pozwól im przyjść, pozwól im odejść. Wtedy nie będą miały większego znaczenia.

TRZY ETAPY ROZPOZNAWANIA MYŚLI

Zwykle, jeśli nie możemy zablokować naszych negatywnych myśli, podążamy za nimi. Wiemy, że to nie jest dobre, że nie powinniśmy podążać za gniewem, zazdrością, dumą lub ego – ego jest najgorszą rzeczą, za którą można podążać, jest trucizną – ale i tak robimy to z przyzwyczajenia. Myślimy: „Nie mogę się zmienić, zawsze tak robię”. Nasze nawyki nie mają nic wspólnego z tym, kim jesteśmy, są po prostu tym, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Jak zamierzasz zmienić swoje podejście? Jak zamierzasz zerwać ze starym nawykiem „wybierania i podążania” i zmienić go na nawyk „pozwól przyjść i pozwól odejść”?



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dzogchen Rinpoche to siódmy dzierżawca linii dzogchen w tradycji buddyzmu tybetańskiego, uznawany za jednego z najwybitniejszych współczesnych mistrzów duchowych. Od lat przekazuje nauki medytacji na całym świecie, łącząc głęboką mądrość tybetańską z praktycznym podejściem do życia. Jego styl nauczania jest jasny, bezpośredni i otwarty, dzięki czemu nawet złożone duchowe idee stają się zrozumiałe i możliwe do zastosowania w codzienności.

Medytacja dzogchen stanowi esencję buddyzmu tybetańskiego. To prosta, a jednocześnie głęboka ścieżka prowadząca do życia w pełnej obecności. Opiera się na prostych rytuałach, świadomym oddechu, uważności i bezpośrednim rozpoznaniu natury umysłu. Praktyka ta jest skierowana zarówno dla początkujących, jak i dla osób z doświadczeniem medytacyjnym.

Dzięki tej książce:

- poznasz trzy etapy rozpoznawania myśli i nauczysz się patrzeć na nie z dystansem,
- odkryjesz, czym naprawdę jest natura umysłu, bez filozofii, a poprzez osobiste doświadczenie,
- nauczysz się technik vipassany w duchu dzogchen, prosto i praktycznie,
- doświadczysz, jak działa medytacja tybetańska, nawet jeśli jesteś początkujący.

**Odkryj, jak medytować, aby odnaleźć spokój
niezależnie od okoliczności**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY