

Padmasambhawa

ODPOWIEDZI NA PYTANIA ZADANE PRZEZ JESZIE TSOGYAL

W pustelni Same Czimphu, Pani Tsogyal, księżniczka z Kharczien, błagała mistrza Padmakarę: proszę, zwróć uwagę, wielki mistrzu! Choć ukazałeś nieinteligentnej dziewczynie takiej jak ja, że cały świat i [wszystkie] jego istoty są dharmakają, to jednak ponieważ stale towarzyszy mi nawyk omamionej percepcji, moja praktyka Dharmy wciąż błąka się w teoretycznym rozumieniu. Proszę cię: obdarz mnie łaskawie wyjaśnieniami, które umożliwią mi zintegrowanie wszystkiego, co robię, z wrodzoną naturą dharmaty!

Padmasambhawa odparł: Słuchaj, Tsogyal! Kiedy praktykujesz nauki Tajemnej Mantry wielkiego pojazdu, musisz posiadać te trzy kluczowe punkty: kluczowy punkt ciała, pozycję; kluczowy punkt oczu, spojrzenie; oraz kluczowy punkt umysłu, sposób spoczywania.

Przede wszystkim, w odosobnionym miejscu, usiądź na wygodnej poduszce ze skrzyżowanymi nogami, prostym kręgosłupem i rękoma opartymi [na podołku]. Jeśli twoje ciało pozostaje w swoim oryginalnym stanie, medytacja pojawi się w sposób naturalny. Jeśli nie przyjmie się fizycznej pozycji, medytacja nie dojdzie do skutku.

Następnie, jeśli chodzi o spojrzenie, nie zamykaj oczu, nie mrugaj, ani nie gap się na boki. Patrz prosto i niezachwianie przed siebie. Ponieważ wzrok i świadomość łączy ta sama natura, medytacja pojawia się w sposób naturalny. Bez właściwego spojrzenia, nie będzie medytacji.

Kluczowym punktem umysłu jest to, by nie pozwolić naturalnemu stanowi swojego zwykłego umysłu ścigać nawykowych wzorców z przeszłości. Nie pozwól, aby spoglądał wprzód na przyszłe aktywności przeszkadzających uczuć, i nie pozwól, aby zmyślał cokolwiek w swoim obecnym stanie poprzez konceptualizację. Jeśli świadomość spoczywa w naturalnym stanie, medytacja pojawia się w sposób naturalny. Jeśli jesteś rozproszona, nie będzie medytacji.

Jeśli w ten sposób pozwolisz swoim trzem bramom spocząć w naturalnym stanie, wszystkie subtelne i niesubtelne myśli rozproszą się, a twój umysł uwolni się sam z siebie. Nosi to nazwę śamathy (szine), spokojnego spoczywania. [Kiedy twój umysł] nie napotyka na przeszkody, nie ma żadnego oparcia i jest nagi w spontanicznej pełni uwagi, [nosi to nazwę vipaśjany]. Jeżeli obie [śamatha i vipaśjana] w świadomej chwili są żywe i przejrzyste jako niepodzielna tożsamość, nosi to nazwę śamathy nieoddzielnej od vipaśjany. Intelktualne zrozumienie jest wtedy, kiedy świadomość utrzymuje się jako przedmiot. Doświadczenie ma miejsce wtedy, kiedy odkrywasz jego brak umiejscowienia, natomiast urzeczywistnienie pojawia się wówczas, gdy te stany umysłu pozostają żywo przejrzyste jako esencja twojej praktyki medytacyjnej. Nie jest to w żaden sposób różne od urzeczywistnienia buddów trzech czasów. Nie

jest to coś sztucznego, co opiera się na głębokich wyjaśnieniach mistrza, ani też rezultat inteligencji ucznia. Nosi to nazwę przybycia do naturalnego stanu podstawy.

Medytując w ten sposób, można doświadczyć błogości, przejrzystości i braku myśli.

Świadomość wolna od konceptualnego myślenia nosi nazwę nie-myśli i ma trzy rodzaje: "Żadnej dobrej myśli" oznacza wolność od lgnięcia do medytującego i obiektu medytacji. "Żadnej złej myśli" to przerwanie przepływu niesubtelnego i subtelnego konceptualnego myślenia. "Żadnej neutralnej myśli" jest rozpoznaniem naturalnego oblicza świadomości jako nie mającej umiejscowienia.

Podczas tego stanu braku myśli, przejrzystość jest nie napotykaną na przeszkody, nagą promiennością. Istnieją trzy rodzaje przejrzystości. "Spontaniczna przejrzystość" jest stanem uwolnienia się od obiektu. "Pierwotna przejrzystość" nie pojawia się na jakiś określony czas. "Naturalna przejrzystość" nie została przez nikogo stworzona.

Istnieją cztery rodzaje błogości. "Uczucie błogości" to wolność od przeciwstawnych stanów harmonii. "Błogość bez koncepcji" to wolność od bólu koncepcji. "Błogość niedualistyczna" to wolność od lgnięcia do dualistycznego zróżnicowania. "Błogość nieuwarunkowana" to wolność od przyczyn i warunków.

Kiedy powstają te cztery rodzaje doświadczenia, potrzebujesz trzech analogii nie przywiązywania się: nie przywiązywanie się do błogości przypomina szaleńca; nie przywiązywanie się do przejrzystości przypomina sen małego dziecka; nie przywiązywanie się do braku myśli jest jak jogin, który udoskonalił swoją jogiczną dyscyplinę. Jeśli posiadasz wszystkie trzy, jesteś wolna od wad medytacji.

Jeśli przyciąga cię lgnięcie do tych trzech doświadczeń, zboczysz w trzy stany istnienia. Lgnąc do błogości, znajdziesz się w sferze pragnienia, lgnąc do przejrzystości, znajdziesz się w sferze formy, a lgnąc do braku myśli, znajdziesz się w sferze bezforemnej.

Nawet jeśli myślisz, że nie przywiązujesz się, ani nie lgniesz do nich, [ciągle] utrzymujesz subtelne wewnętrzne przywiązanie. W celu odcięcia tej pułapki, istnieje "dziewięć pogodnych stanów sukcesywnego przebywania", które rozpoczynają się od czterech pogodnych stanów dhjany, mających na celu pozbycie się pożądlivych myśli. Pierwsza dhjana ma na celu uwolnienie od konceptualnego myślenia postrzegającego i postrzeganego; ciągle jednak jest zaangażowana w odróżnienie obiektu i aktu medytacji. Druga dhjana ma na celu uwolnienie od konceptualnego myślenia i zdolności odróżniania, podczas gdy [praktykujący] ciągle skupia się na smaku samadhi radości. Trzecia dhjana ma na celu osiągnięcie nieporuszonego umysłu, ale z wdechem i wydechem. Samadhi czwartej dhjany obejmuje całkowite uwolnienie się od konceptualnego myślenia i niczym nie zakłóconą, czystą percepcję.

Cztery bezforemne, pogodne stany eliminują konceptualne myślenie sfery formy. Zatrzymując się na myśli "wszystkie zjawiska są jak przestrzeń", zbaczasz w [sferę percepcji] Nieskończonej Przestrzeni. Zatrzymując się na myśli "świadomość jest nieskończona i nie posiada kierunku", zbaczasz w Nieskończoną Świadomość. Zatrzymując się na myśli "przejrzysta percepcja nie jest ani obecna, ani nieobecna, nie może też być obiektem intelektu", zbaczasz w [stan] Ani Percepcji Ani Jej Braku. Zatrzymując się na myśli "ten umysł nie zawiera w sobie żadnego bytu, jest nieistniejący i pusty", zbaczasz w [sferę percepcji] Nicości. W tych stanach istnieją niewielkie splamienia konceptualizacji, umysłowych olśnień i doświadczeń dualistycznego umysłu.

Pogodne wygaśnięcie [polega na] pozbyciu się koncepcji wszystkich tych stanów. Analityczne wygaśnięcie jest wygaśnięciem zaangażowania się sześciu świadomości ich obiektami, co obejmuje spokojne spoczywanie w nieprzerwanym ruchu oddechu i dualistycznego umysłu. Wygaśnięcie nieanalityczne to dojście do swojej wrodzonej natury. Jest to ostateczne niezróżnicowanie.

Wśród dziewięciu stanów uspokojenia, czwartym stanem dhjany jest "samadhi, które wytwarza vipaśjanę". W ten sposób, samadhi tych czterech dhjan pozostaje się w harmonii z wrodzoną naturą i najbardziej znaczącym wśród czterech rodzajów światowego samadhi.

Cztery bezforemne stany uspokojenia to pułapki samsary. Uspokojenie wygaśnięcia jest łagodnym samadhi śrawaki.

Rozpoznając te stany możesz odróżnić różne rodzaje samadhi, oczyścić przeszkody w swojej praktyce medytacyjnej i uniknąć zbaczenia na manowce.

Pięć ścieżek jest włączonych w trzy. Po odcięciu tych pułapek i praktykowaniu nieskazitelnej medytacji, pozostajesz podczas medytacyjnego stanu uspokojona w błogości, przejrzystości i braku myśli.[Jak mówi Tulku Urgyen Rinpocze: "Te trzy właściwości (błogość, przejrzystość i brak myśli) to podstawowe cechy natury umysłu i same w sobie nie są one pułapkami. Kiedy uwaga zostaje nakierowana na te właściwości, chwytą je i daje się przez nie zabarwić jako wartościowe 'doświadczenia', do których należy dążyć i które należy utrzymywać, tworzy się subtelne przywiązanie; jest to subtelna fascynacja, która stanowi bezpośrednią przyczynę dalszej egzystencji samsarycznej.] W stanie pomedytacyjnym, zjawiska powstają bez przeszkód i są tak niesubstancjalne jak sen lub magiczne złudzenie. Rozumiejąc naturę przyczyny i skutku, po brzegi wypełnij miarę zasługi, osiągnij "ciepło samadhi" i w ten sposób udoskonal ścieżkę nagromadzenia.

Praktykując w ten sposób przez długi czas, widzisz w rzeczywistości, nieumiejętowaną i widzącą siebie, obecną w sobie naturę. Rozpoznanie swojego naturalnego oblicza jest ścieżką widzenia. Doświadczając zjawiska, świadomości i pustki jako nieumiejętowanych i widzących siebie, postrzegasz bezpośrednio

nieuwarunkowaną, wrodzoną naturę. Zaciemnienia przeszkadzających uczuć zostają zniszczone u korzenia. Dzięki zrozumieniu, że przyczyna i skutek są puste, samsara nie ma trwałej egzystencji. Nosi to nazwę pierwszego bhumi, Radosnego. Stan medytacyjny jest nieoddzielny od stanu buddy, a w stanie pomedytacyjnym wszystko pojawia się jako magiczna iluzja.

Po zaznajomieniu się z tym stanem i ustabilizowaniu go, wszystkie zjawiska stają się niedualistyczne. Jeśli rozpozna się je jako przejaw siebie, zjawiska i umysł staną się jednym. Kiedy pustka powstaje jako przyczyna i skutek, urzeczywistniasz współzależne powstawanie. Podczas stanu medytacyjnego wszystkie zjawiska są nieumiejscowione i obecne jako esencja świadomości. Niewielka obecność obiektywnych zjawisk podczas stanu pomedytacyjnego, jest ścieżką doskonalenia.

Utrzymując to przez długi czas realizujesz, że samsara i nirwana są niedualistyczne, poza powstawaniem i zanikiem, niez mieszane i całkowicie doskonałe, nieumiejscowione i postrzegające siebie. Zaciemnienia percepcji całkowicie zanikają i w tej chwili, w której wszystko pojawia się jako pierwotna pełnia uwagi, staje się to ścieżką wchłonięcia, stanem buddy.

I ponownie Tsogyal spytała: proszę, zwróć uwagę, wielki mistrzu! Jest to wrodzona natura rzeczy, jak jednak należy postępować do czasu osiągnięcia stabilizacji?

Padmasambhawa odparł: Słuchaj, Tsogyal! Istnieją trzy sposoby postępowania. Przede wszystkim, aby ugruntować się na ścieżce, istnieje wspólne postępowanie, które jest ogólne. Następnie, aby to uwydatnić, istnieje tajemne postępowanie jogicznej dyscypliny. Na koniec, istnieje ostateczne zachowanie prawdziwej takości.

Zachowanie jest bardzo ważne, ponieważ większość naszego życia spędzamy na codziennych działaniach po medytacji. Intelktualnie możesz rozumieć wysoki pogląd, ale jeśli nie postępujesz w zgodzie z jego znaczeniem, schodzisz ze ścieżki. Możesz osiągnąć doskonały stan medytacji, ale jeśli nie utrzymasz go w okresie po medytacji, to on zaniknie. Zrozum więc żywotny punkt przyczyny i skutku: unikaj negatywnych czynów i wykonuj nawet najdrobniejsze pozytywne czyny. Jest to właściwa ścieżka, esencja nauk Buddy, kluczowy punkt poznania.

Jeśli po osiągnięciu cennego ludzkiego ciała chcesz we właściwy sposób praktykować świętą Dharma, nie pozwól, aby twoje trzy bramy nawet przez chwilę błąkały się w pospolitości. W dzień praktykuj pozostawianie swojej świadomości w niezafałszowanym stanie, i pozwól, aby sześć zmysłów doświadczało [świata] w sposób swobodny, jak snu lub magicznej iluzji. W nocy zmieszaj głęboki sen z dharmatą w niekonceptualnym stanie wolnym od projekcji lub rozpuszczania myśli. Oczyść omamione doświadczenie stanu snu, skierowując ją na właściwą ścieżkę; czyli: ćwicz się w miłości, współczuciu, bodhiciccie i zaznajomieniu się z fazami rozwojową i spełniającą.

Rano i wieczorem, wykonaj siedmioraką czystość [Jest to to samo co siedem gałęzi: pokłony, składanie ofiar, wyznanie win, rozradowanie, prośba o obracanie kołem Dharmy, błaganie [Buddów], aby nie odchodzili do nirwany, oraz dedykowanie zasługi dla pożytku wszystkich istot.] i nie zaniedbuj codziennych ofiar z tormy itd. Wyznaj swoje błędne czyny stusylabową mantrą. Bądź uważna w związku z żywotnym punktem przyczyny i skutku. Raz po raz rozmyślaj nad trudnościami osiągnięcia wolności i wyposażenia, [rozmyślaj nad] śmiercią i nietrwałością oraz nad wadami samsary.

Ćwicz się w bodhicicie. Ćwicz się w fazie rozwojowej, [w tym,] że wszystko, co pojawia się i istnieje, jest mandalą bóstwa. Odnoście fazy spełniającej, spocznij w stanie niedualizmu, który jest zjawiskiem nie posiadającym własnej natury, jak odbicie księżyca w wodzie. W końcu dedykuj zasługę.

Praktykując w ten sposób, znajdziesz się w harmonii z ogólnymi pojazdami, przechodzisz na właściwą ścieżkę i uguntowujesz podstawy dla ścieżki jogi.

Po ugruntowaniu podstawy ścieżki i osiągnięciu doświadczenia, zrozumienia i zaufania do poglądu i prawdziwego stanu, praktykuj tajemne postępowanie jogicznej dyscypliny. Tajemne postępowanie uwydatnia tę ścieżkę i odcina konceptualne myślenie. W ten sposób może postępować praktykujący, który silnie zaznajomił się z praktyką i osiągnął w niej stabilność.

W kategoriach właściwej praktyki mahajany, istnieje pogląd zrozumienia, że wszystkie obiekty są nierzeczywiste. Jeśli chodzi o Tajemną Mantrę, istnieje pogląd koła bóstw, [czyli] fazy rozwojowej, i niedualizmu poza skrajnościami, [czyli] fazy spełniającej.

Kiedy postrzegasz wszystkie czujące istoty jako swoich rodziców, pozwoliłaś na powstanie ścieżki poprzez trening swojego umysłu w bodhicicie. Aby przedrzeć się przez lgnięcie do ego i wiarę w [istnienie] demonów, udaj się na budzące grozę miejsce i rozłóż się na najstraszniejszym miejscu. Zaczynij od przyjęcia schronienia w Trzech Klejnotach, rozwinięcia bodhicitty i zwrócenia się z błaganem do swego guru. Następnie przez długi czas szczerze kultywuj niezmierną miłość, współczucie i bodhicittę dla wszystkich czujących istot, [których ilość] dorównuje [ogromowi] przestrzeni, na czele z duchem danego miejsca. Odpocznij i udaj się na spoczynek w ostatecznej bodhicicie, stanie niewymyślonej wielkiej błogości poza powstawaniem, trwaniem i zanikiem, w którym bogowie i demony są niedualni. Kiedy czujesz strach lub przerażenie, skoncentruj swój umysł na tych słowach: "Ten strach i przerażenie powstają z wiary w demony, a ona z niezrozumienia, że wszystkie czujące istoty są moimi rodzicami. Teraz ta projekcja myśli pojawia się jako demony. W jaki sposób moja bodhicitta, będąca tylko banałami i intelektualnymi ideami, może zrealizować prawdziwe znaczenie?" Skupiając swój umysł na tym, kultywuj szczerze współczucie i bodhicittę i powierz swoje ciało, nie interesując się nim, wszystkim bogom i demonom, na czele z duchem tej społeczności. Mówiąc:

"Weźcie moje ciało, krew i kości, jeśli tylko macie na to ochotę", pozwól umysłowi spocząć spokojnie w bodhiciccie.

W ten sam sposób, kiedy masz myśl o bogu czy demonie, i twoja bodhicitta się chwieje, pomyśl: "Jest to projekcja, powstała wskutek wiary w demony", i ofiaruj im ciało, nie interesując się nim. Potem spocznij w spokoju umysłu. Jeśli jakiś duch rzeczywiście się pojawi, skocz wprost w jego usta lub na jego podolek i całkowicie wyrzeknij się pojęcia umiłowania swego ciała. Kultuwuj współczucie i dedykuj zasługę.

Kiedy twoja wiara w demony zostanie odcięta, zanikają demoniczne manifestacje i magiczne przejawy, a duch tego miejsca dostanie się pod twoją kontrolę. Rozpuszczenie myśli i okiełznanie demonów zachodzą równocześnie.

Jeśli raz zrozumiesz, że wszystkie czujące istoty są twoimi rodzicami, nie będziesz w stanie uwierzyć w demony, ale jeśli nadal będziesz w nie wierzyć, [oznacza to,] że nie jesteś jeszcze w pełni wyćwiczona.

Po drugie, aby odciąć przeciwności, rozpoznaj, że wszystkie obiekty są nierzeczywiste. Po odcięciu wiary w demony i skupianiu się na złych wpływach jako czymś rzeczywistym, udaj się na najbardziej przerażające miejsce, aby uwydatnić twój pogląd o nierzeczywistości zjawisk. Przyjmij schronienie, rozwiń bodhicittę, i zwróć się z błaganiem [do swego guru]. Rozpoznając, że wszystkie obiekty są nierzeczywiste, wszystkie pojęcia złudzeniem, wszystkie rzeczy pustką, i że twoja obecna percepcja jest jak sen lub magiczne złudzenie, połóż się spać w tym stanie niewymyślonej pustki, w którym nic nie istnieje w sposób ostateczny.

Kiedy czujesz strach lub przerażenie, skup swój umysł, rozmyślając w ten sposób: "Nie rozumiejąc, że strach i przerażenie są jak sen i magiczne złudzenie, wierzę w demony. Teraz projekcja ta powstała po to, żeby pokazać mi, że mój pogląd o złudzeniu jest wyłącznie intelektualnym rozumowaniem. W ten sposób nie zrealizuję prawdziwego znaczenia!" Skoncentruj się i skup swój umysł na tej myśli i spocznij swobodnie w stanie, w którym wszystko jest nierzeczywiste jak magiczna iluzja.

Musisz rozpoznać nierzeczywistą naturę projekcji wiary w demony w chwili, w której pojawiają się myśli lub magiczne przejawy. Zdecyduj, że nie mają one rzeczywistości, lecz najwyraźniej są magicznym złudzeniem. Jeśli faktycznie pojawi się jakiś duch, postanów, że jest on nierzeczywisty i skocz mu bezpośrednio na podolek. Wirujący wiatr demonicznego zjawiska zaniknie, a ty przenikniesz przezeń niepowstrzymany. W tej samej chwili, w której odetniesz swoją wiarę w demony, magiczny przejaw zniknie w sposób naturalny. Przewyciężenie myśli i okiełznanie demonów ma miejsce równocześnie.

Po trzecie, aby przedrzeć się [przez przeszkody], ćwicz się w solidnej fazie rozwojowej, aby twoje doświadczenia zmanifestowały się w formie bóstwa. W celu

uwydatnienia fazy rozwojowej i odcięcia wiary w demony i dualistyczne lgnięcie do świata wraz z istotami, udaj się na budzące przestraszające miejsce. Po przyjęciu schronienia, rozwiń bodhicittę i zwróć się z błaganem [do swego guru]. Wizualizuj otoczenie jako niebiański pałac, a wszystkie czujące istoty, zwłaszcza ducha miejsca, jako bóstwo jidama. Recytuj esencjonalną mantrę, wyostrzyj świadomość, rozjaśnij umysł i medytuj przez długi czas. Obejmij ostateczną pustkę żywotnym punktem. Połóż się spać w stanie, w którym wszystko się pojawia, a jednak nie posiada własnej natury. Kiedy pojawia się myśl budząca strach czy przerażenie, skup swój umysł jednopunktowo na i myśl w następujący sposób: "Nie rozpoznawszy przerażającego demonicznego zjawiska jako jidama, stworzyłem wiarę w demony i złe duchy. Teraz jego projekcja pojawia się jako magiczny przejaw. Moja faza rozwojowa to tylko słowa i intelektualne rozumienie. Jak może mi to pomóc w osiągnięciu spełnienia?" Skoncentruj umysł w jednym punkcie, odrzuć skupienie się na własnym ciele lub umiłowanie go, i ofiaruj je podczas pudży [czod]. Wizualizuj, że wszystko to, co się pojawia i istnieje, jest bóstwem jidama.

Poświęć swoje zwykłe ciało jako nektar i daj go wszystkim czującym istotom na czele z tymi, które popełniają negatywności. Spocznij swobodnie w stanie niewymyślonej niedualności.

Wiara w demony powstaje dlatego, ponieważ wkrótce po tym jak pojawią się demoniczne zjawiska lub magiczne przejawy, nie rozpoznajesz, że zjawiska są mandalą bóstwa. Myśl: "To tylko projekcja" i pamiętaj o bóstwie.

Dzięki osiągnięciu pewnej realizacji, zrozumiesz, że ty i demon posiadacie tę samą tożsamość, co bóstwo. Pomyśl więc: "Jak wspaniale jest spotkać jidama!" Weź w uścisk demona [skacząc na] jego podolek, wejdź mu przez usta i zmieszaj z nim nierozdzielnie swój umysł. Sprezentuj swoje materialne ciało jako ofiarę na pudży [czod]. Dzięki temu zrozumiesz, że zjawiska są bóstwem. W ten sposób znikną wszystkie koncepcje na temat demonów, magiczne przejawy w sposób naturalny, same z siebie się uspokoją, a duch miejsca dostanie się pod twoją kontrolę.

Po czwarte, aby przedrzeć się [przez przeszkody], zrozum naturę niedualizmu dzięki ustabilizowanemu pogładowi fazy spełniającej.

Wykorzystaj swój strach, przerażenie i wiarę w demony do uwydatnienia niedualnej natury fazy spełniającej. Aby to zrobić, wykonaj praktyki wstępne i pozostań swobodna w stanie niedualizmu, w którym ciało i umysł nie są dwoma, zjawiska i umysł nie są dwoma, "ja" i inni nie są dwoma, przyjaciel i wróg nie są dwoma, bóg i demon nie są dwoma. Krótko mówiąc, spocznij w stanie, w którym nie ma żadnych dualistycznych zjawisk. Utrzymuj tę ciągłość, nie rozpraszać się.

Jeśli praktykując to, pojawi się magiczny przejaw lub myśl o demonach, pomyśl: "Ta zrodzona z wątpliwości projekcja pojawia się dlatego, ponieważ mój umysł nie spoczywa jednopunktowo w niedualizmie!" Wkrótce po pojawieniu się wiary w

demony, spocznij swobodnie w niedualności. Jeśli demon faktycznie się pojawi, skup swój umysł na jednym punkcie i pomyśl: "Jak wspaniale jest mieć szansę ćwiczenia się w naturze niedualności, będącej uwydatnieniem poglądu!" Skocz na podolek demona i nie zatrzymywany przez nikogo przejdź przez niego w niedualistycznej, niezakorzenionej pustce. Ostatecznie demon nie posiada żadnej rzeczywistości.

W ten sposób w twojej istocie pojawi się znaczenie niedualizmu. Dualistyczna myśl wiary w demony zostanie przerwana, a zewnętrzne, magiczne przejawy w sposób naturalny się uspokoją. Kiedy realizujesz niedualizm, osiągasz również kontrolę na negatywnymi siłami i przeszkadzającymi demonami. Dzieje się tak wskutek niedualizmu i współzależnego [powstawania] zjawisk i umysłu.

Wskutek tego, kiedy jesteś spokojna, demony są również spokojne; kiedy jesteś ułagodzona, demony są także ułagodzone; kiedy jesteś wyzwolona, demony są również wyzwolone; a kiedy jesteś okiełznana, demony są także okiełznane. Demon jest twoim własnym demonem, i odcięcie jego [wpływu], uspokaja również i ciebie. Dlatego też większe znaczenie ma stanięcie w obliczu jednego budzącego przestach miejsca, aniżeli praktykowanie medytacji przez trzy lata.

To tajemne postępowanie ma na celu nie tylko myśl o demonach, ale również uwolnienie się od zaraźliwych chorób, takich jak trąd, oraz uczuć strachu, przerażenia, wstrętu, odrazy, nieśmiałości, tchórzostwa, zażenowania itd. Krótko mówiąc, bez względu na to, jaka powstanie myśl, odetnij ją jak [zostało to powiedziane] wyżej.

W końcu, ostateczne postępowanie prawdziwej takości jest wolne od dualizmu bogów i demonów. Wolny od dualizmu czystości i brudu, węzeł dualistycznego skupiania się zostaje rozwiązany. Wolne od akceptowania dobra i odrzucania zła, wątpliwość i wahanie zostają odcięte. Wolne od impulsów unikania czy lgnięcia, wszystkie pojęcia samsary i nirwany całkowicie znikają w przestrzeni niedualnej pełni uwagi, a ty pozostajesz naga jako niedualistyczna jedność, esencja wielkiej błogości.

Jeśli nawet wówczas Pan Śmierci Dharmaradża porwie cię na haku, nigdy nie poczujesz stachu, ani przerażenia. Nawet jeśli sam Budda Wadźrasttwa się pojawi, nie będzie w tobie żadnych wątpliwości, ani niepewności. Samo to nosi nazwę ostatecznego postępowania prawdziwego znaczenia.

Dzięki tego typu tajemnemu postępowaniu, ugruntujesz podstawy naturalnego stanu, uwydatnisz pogląd, oczyścisz praktykę i przyswoisz sobie rezultat. Ta nauka jest wyjątkowo głęboka.

I ponownie Tsogyal spytała: proszę, zwróć uwagę, wielki mistrzu! Błagam cię, udziel mi łaskawie kluczowych instrukcji, które odcinają źródło cierpienia w obecnej pełni uwagi i wprowadź na ścieżkę zarówno narodziny jak i śmierć.

Padmasambhawa odparł: Słuchaj, Tsogyal! Wskazując na kluczowe punkty praktyki poprzez pięć jog, przekażę ci głęboką instrukcję o wykorzystywaniu jako ścieżki wszystkiego, co robisz.

Po pierwsze, odnośnie jogi snu, to chwila zasypiania przypomina śmierć. Dlatego też, odnow ślubowania samaja, przyjmij na nowo ślubowania śrawaki, oczyść strumień swojego umysłu, odetnij powikłania trzech trujących uczuć i unikaj zangażowania się w rozmyślanie o przeszłości i przyszłości. Pozostaw całkowicie wolne wszystkie zewnętrzne i wewnętrzne zjawiska w samadhi takości, stanie nie skupiania się na niczym. Zasypianie w stanie niewymyślonej fazy spełniającej, niekonceptualnej dharmakaji, to wykorzystywanie śmierci jako ścieżki.

Rozpuść wszystkie zewnętrzne i wewnętrzne zjawiska, świat i istoty, centralną postać [mandali] i jej orszak w nasienną sylabę w swoim ośrodku serca. Idąc spać w stanie nie skupiania się na centrum, wykorzystujesz śmierć jako ścieżkę.

Po drugie, joga budzenia się przypomina odradzanie się. Tuż po obudzeniu się, z wnętrza fazy spełniającej wyraźnie przypomnij sobie o nie napotykającej na przeszkody świadomości. Oczyszcza to odradzanie się.

Następnie powinnaś zrozumieć kluczowe punkty przyczyny i skutku. Wprowadzi to żywotną substancję do dowolnej wykonywanej przez siebie praktyki, i spowoduje większy postęp, niż cokolwiek innego.

O świcie rozdziel czystą część pożywienia do nadi i wydziel nieczystą jego porcję. Kiedy wnętrza nadi są całkowicie puste, łatwo jest powstać zewnętrznym, wewnętrznym i tajemnym błędem. Wówczas nadi powstają jako kanał centralny, prana jako [prana] mądrości, elementy jako wielka błogość, a twój umysł jako niedualistyczna pełnia uwagi. Jest to również cel wykonywania wszelkiego rodzaju rytuałów związanych z leczeniem. Ponadto jest to powód, dla którego prawdziwie doskonały Budda budzi się o świcie do prawdziwego i całkowitego oświecenia.

Po trzecie, joga jedzenia musi być połączona z przekazem mocy Tajemnej Mantry. Jeśli praktykujesz fazę rozwojową, poświęć pożywienie jako nektar mądrości. Wizualizując bóstwo w swoim brzuchu, ciesz się z pożywienia, które jako bóstwo rozpuszcza się w bóstwie.

Jeśli praktykujesz oczyszczanie zaciemnień, poświęć pożywienie jako nektar mądrości. Jedz, całkowicie spalając nasiona sześciu klas istot, które są obecne w formie liter w twoim sercu.

Jeśli praktykujesz zjednoczenie, poświęć pożywienie jako nektar niedualnych środków i poznania, i jedz na sposób jednoczenia.

Jeśli praktykujesz fazę spełniającą, poświęć pożywienie jako mądrość współwylaniających się zjawisk i pustki. Ciesz się z dharmaty jedzącej dharmatę.

Krótko mówiąc, spocznij w niepodzielnie w dowolnym praktykowanym przez siebie samadhi i ciesz się nim. W ten sposób, bez względu na to co jesz, staje się przyczyną [zaistnienia] samadhi.

Po czwarte, odnośnie jogi trwałości, praktykujący, który we właściwy sposób stosuje ścieżkę, nigdy nie powinien się angażować w zwykłe, przeszkadzające uczucia. Za pomocą specjalnej techniki powinien zidentyfikować wszystkie uczucia, które powstają i wprowadzić je na właściwą ścieżkę.

Źródłem przeszkadzających uczuć jest pięć trucizn; tutaj [powiem o tym] jak wykorzystać je jako ścieżkę. Kiedy niespodziewanie pojawi się silne pożądanie, rozpoznaj je zachowując uważność i rozmyślaj nad jego przyczyną. Ono powstało wskutek zewnętrznego czynnika, powodującego powstanie impulsu do odbycia stosunku z atrakcyjnym mężczyzną lub kobietą. Teraz echo pożądania przypomina gwałtowny wytrysk wody. W końcu twój umysł całkowicie rozproszy się we wzorcu tego, do czego przywykłaś.

Aby rozpoznać ten wzorzec, zrozum, że niewolący, zewnętrzny czynnik stanowi twój umysł. Gdyby tak nie było, niemożliwe byłoby, aby umiłowanego przez ciebie przyjaciela inni ludzie uznali za wroga. Twój impuls do odbycia stosunku powstaje z twojego umysłu i manifestuje się jako pożądanie, tak jak wiatr wiejący z pustego nieba.

Teraz [powiem] o tym jak należy patrzeć na esencję pożądania i jak wykorzystać ją jako ścieżkę. Spocznij w stanie, w którym atrakcyjny czynnik zewnętrzny i impuls do odbycia stosunku są wolne od dualizmu, wskutek czego pożądanie staje się esencją niedualnej błogości i pustki. Wrodzona natura pustki nie została stworzona przez nic [oddzielnego od] jej przejawu, który pojawia się jako błogość. Jest to doskonałość pożądania, indywidualna mądrość rozróżniająca.

W podobny sposób, patrząc w esencję gniewu i spoczywając w niej, rozpoznasz niedualną esencję przejrzyistości i pustki. Wrodzona natura jest pusta, a jej przejawem jest przejrzyistość. Jest to doskonałość gniewu, mądrość podobna do zwierciadła.

Patrząc w esencję głupoty i spoczywając w tym stanie, rozpoznasz niekonceptualną pełnię uwagi. Wrodzona natura jest pusta, a jej przejawem jest brak myśli. Ta doskonałość głupoty jest mądrością dharmakaji. W ten sam sposób, poprzez wprowadzenie dumy i zazdrości na ścieżkę, stają się one, [odpowiednio,] mądrością równości i mądrością wszechspełniającą.

Krótko mówiąc, dziesięć negatywności powstaje z pięciu trucizn. Pięć trucizn powstaje z trzech trucizn. Dzięki rozpoznaniu tych trzech trucizn i wykorzystaniu ich

jako ścieżki, podtrzymujesz nauki Tripitaki i kontynuujesz w trzech treningach.

Dzięki wejrzeniu w esencję pożądania i spoczywaniu w tym stanie, doświadczasz błogości, która staje się Winaja-pitaką. Odwracasz się od zwykłego pożądania, które jest ćwiczeniem dyscypliny.

Dzięki wejrzeniu w esencję gniewu i spoczywaniu w tym stanie, doświadczasz przejrzystości, która staje się Sutra-pitaką. Odwracasz się od zwykłego gniewu, które jest treningiem samadhi.

Dzięki wejrzeniu w esencję głupoty i spoczywaniu w tym stanie, doświadczasz braku myśli, który staje się Abhidharma-pitaką. Odwracasz się od zwykłej głupoty, która jest ćwiczeniem się w wiedzy rozróżniającej.

Powinnaś rozpoznać wszystkie przeszkadzające uczucia, jakie powstają i w ten sposób wprowadzić je na ścieżkę.

Piąta jest joga czasu i żywonych punktów. Mamy pięć czasów. Po pierwsze, o świcie oddzielają się czyste i nieczyste składniki pożywienia. umysł jest rzeński, ciało odświeżone, intelekt przejrzysty, a bindu wzmocnione. Siła błędów i zalet jest mocniejsza, istotne jest więc, aby rozpoznać, że każda powstająca myśl jest pożądaniem i wprowadzić ją na szlachetną ścieżkę.

Po drugie, o zmroku moc bindu słabnie, i może powstać uczucie niepokoju. Zwiększają się magiczne siły bogów i demonów. Ten czas przypomina śmierć. Siła błędów lub zalet jest większa, a zatem istotne jest rozpoznanie każdej powstającej myśli jako strachu czy przerażenia, i wprowadzenie jej na szlachetną ścieżkę.

Po trzecie, kiedy powstaje silne przeszkadzające uczucie lub niespokojna myśl, a ty nie wprowadzisz jej na ścieżkę, może cię to kosztować życie, albo spowodować złamanie twoich ślubowań, przeszkodzić [ci w osiągnięciu] samadhi i wypaczyć prawdziwą ścieżkę. Rozpoznaj je więc i wprowadź na ścieżkę.

Po czwarte, w czasie, kiedy powstaje pierwotna, niedualistyczna pełnia uwagi, a twój umysł jest zjednoczony jako esencja braku myśli, wykorzystaj to jako ścieżkę metod. Będąc w stanie zastosowania kluczowych punktów w tych ćwiczeniach, praktykuj przez długi czas, nie rozprasząc się nawet na chwilę. Wówczas ukształtują się dążenia i ogniwa przyczynowości. Jest to żywotny punkt, ważne więc jest podjęcie postanowienia. Niewłaściwe jest mieszanie dążeń i ogniw przyczynowości z wszelkimi innymi rodzajami zwykłego, konceptualnego myślenia. Ponieważ ten, kto stwarza [dążenie], jest konceptualną myślą, przypomina to błędne użycie wyziębiałego leku na chorobę "zimna".

Po piątą, kiedy nadejdzie czas śmierci, znajdziesz się całkowicie pod wpływem swojej osobistej "wiążącej karmy"; dlatego też, kluczowe znaczenie ma

ukształtowanie pozytywnych ogniw przyczynowych. Niech wszystkie negatywne czyny zostaną zapomniane; pamiętaj też o wszystkich pozytywnych działaniach. Skoncentruj swój umysł jednopunktowo na określonej praktyce, którą wykonujesz, i w każdej poszczególnej chwili bądź wolna od omamionych doświadczeń. Krótko mówiąc, w tym czasie kluczowe jest ukształtowanie szlachetnego ognia przyczynowości.

I ponownie Tsogyal spytała: proszę, zwróć uwagę, wielki mistrzu! Naucz mnie, proszę, kluczowych punktów stanów bardo.

Padmasambhawa odparł: Słuchaj, Tsogyal! Odnośnie bardo, okres od śmierci do odrodzenia się nosi nazwę bardo śmierci i narodzin. Składa się on z trzech punktów: najlepiej jest osiągnąć oświecenie przed doświadczeniem jakiegokolwiek bardo. Dobrze też jest osiągnąć oświecenie w bardo. [Jeśli to ci się nie uda,] dobrze jest wiedzieć jak się odrodzić.

Punkt pierwszy składa się z czterech części: jak elementy się rozpuszczają; jak zanikają myśli; jak pojawia się niekonceptualna mądrość; i jak osiąga się stan buddy po rozpoznaniu własnej natury.

Po pierwsze, kiedy element ziemi rozpuszcza się w wodzie, rozpada się węzeł-nadi w pępku, a ziemia-prana źle działa, ciało staje się ociężałe, zaczyna zanikać świadomość, pojawia się też doświadczenie podobne do mirażu.

Po drugie, kiedy woda rozpuszcza się w ogniu, rozpada się węzeł-nadi w sercu, woda-prana źle działa, wysychają nos i usta, świadomość staje się niespokojna, pojawia się też doświadczenie podobne do dymu.

Po trzecie, kiedy ogień rozpuszcza się w wietrze, rozpada się węzeł-nadi w gardle, ogień-prana źle działa, temperatura ciała staje się ledwie uchwytna, percepcja się chwieje, pojawia się też doświadczenie podobne do światełek.

Po czwarte, kiedy wiatr rozpuszcza się w świadomości, rozpada się węzeł-nadi w tajemnym miejscu, wiatr-prana źle działa, oddech przestaje się wydobywać przez nos, świadomość zaczyna się gmatwać, pojawia się też nieznaczna percepcja światła.

W jaki sposób następuje zanik myśli? W dolnym końcu kanału centralnego znajduje się esencja w postaci litery A, [którą mamy] od naszej matki. Kiedy słabnie siła prawego kanału, ta esencja podnosi się do góry; oznaką tego jest wizja czerwieni. Wówczas zanikają stany myślowe pożądania.

W górnym końcu kanału centralnego znajduje się esencja w postaci litery HUNG, [którą mamy] od naszego ojca. Kiedy słabnie siła lewego kanału, ta esencja schodzi w dół; oznaką tego jest wizja bieli. Wówczas zanikają stany myślowe gniewu.

Następnie przestaje działać przenikający wiatr na koronie głowy, wskutek czego pojawia się wizja czerni. Wówczas zanikają stany myślowe głupoty.

Kiedy te trzy trucizny zanikły w ten sposób, duma i zazdrość automatycznie zanikają, ponieważ te trzy trucizny rozpuściły się w trzech nadi. Potem zatrzymuje się zewnętrzny oddech.

W jaki sposób powstaje niekonceptualna mądrość? Aż do tej chwili, po zaniku zewnętrznego oddechu, nie zanikł jeszcze zewnętrzny oddech. Wschodzące słońce i zachodzący księżyc spotykają się razem i prana-umysł wchodzi do kanału centralnego. Ponieważ te trzy znajdują się wewnątrz kanału centralnego, i jako że myśli zanikają na krótką chwilę, na okres, jakiego potrzeba na zjedzenie posiłku, pojawia się niekonceptualna pełnia uwagi, umysł dharmakaji buddów.

W jaki sposób, poprzez rozpoznanie niekonceptualnej mądrości, osiąga się stan buddy? Dzięki sile przyzwyczajenia się do tego rozpoznania, i dzięki mocy ustabilizowania się w ustnych wyjaśnieniach, rozpoznasz tę powstałą z siebie, współwylaniającą się mądrość i osiągniesz stan buddy, jednocząc aspekt matki i syna dharmakaji. W ślad za tym, przez otwór Brahmy wyłoni się świadomość i wniknie do dharmadhatu.

To były wyjaśnienia dla osoby o największych zdolnościach, pragnącej osiągnąć stan buddy w bardo.

Wyjaśnienia dla osoby o średnich zdolnościach, odnośnie osiągnięcia oświecenia w bardo, składają się z czterech punktów. Sposób, w jaki elementy się rozpuszczają, a stany myślowe zanikają, jest taki sam jak wyżej.

Odnośnie punktu trzeciego, jak dharmata manifestuje się w bardo: jeśli nie rozpozna się niekonceptualnego stanu dharmakaji, jak w przypadku osoby o najwyższych zdolnościach, świadomość przebywająca w ośrodku serca wchodzi na ścieżkę nadi białego jedwabiu. Po wyjściu na zewnątrz, umysł oddziela się od materii, a [umierający] przez siedem dni znajduje się w stanie nieświadomości.] Teksty zazwyczaj mówią o trzech i pół dniach; tu jednak zastosowano starą metodę liczenia, w której dzień ma 12 godzin.] Po przebudzeniu się z omdlenia, przez pięć dni dharmata manifestuje się w postaci dźwięków, kolorów, światła i kręgów.

Dźwięk jest naturalnym dźwiękiem elementu ognia, bezgranicznie i gwałtownie. Ryczy jak piorun, który dzieli lato i zimę. Naturalna promienność świadomości manifestuje się w przejrzystych i żywych kolorach. Promienie światła lśniące z wnętrza kolorów, są oślepiające jak miraż na jesiennej równinie.

Po czwarte: jak osiąga się stan buddy, rozpoznając swoje naturalne oblicze. Poprzez siłę praktykowania tego, co zostało podkreślone, te manifestacje dźwięków, kolorów i światła pojawią się jako samoistna, współwylaniająca się mądrość, a ty osiągniesz

stan buddy.

Jednostki różnią się pod względem treningu i zaznajomienia się [z praktyką]. Jeśli chodzi o jogina, który wyćwiczył się w fazie spełniającej jogi bóstwa, te manifestacje dźwięków, kolorów i świateł rozwiną się jako naturalna manifestacja mandali bóstwa, a ty osiągniesz stan buddy jako sambhogakaja.

Jogin, który urzeczywistnił fałsz zjawisk, zrozumie, że te manifestacje dźwięków, kolorów i świateł są jak sen lub magiczna iluzja, i osiągnie stan buddy jako nirmanakaja.

Jogin, który rozpoznał, że wszystkie zjawiska samsary są indywidualnym doświadczeniem (tyb. rang nang), zrozumie, że te manifestacje dźwięków, kolorów i świateł, same powstają i same się wyzwalają, i osiągnie stan buddy jako kaja esencji.

Dlatego powinnaś przemierzyć bardo przy pomocy jakiegokolwiek praktyki, dzięki której osiąga się doświadczenie i urzeczywistnienie.

I na koniec, zagadnienie dotyczące tego, jak należy się odrodzić, składa się z pięciu punktów. Sposób, w jaki rozpuszczają się elementy i zanikają stany myślowe, jest podobny [do tego, co powiedziano] powyżej.

Po trzecie, ciało mentalne kształtuje się stopniowo [w łańcuchu] ośmiorakiego współzależnego powstawania. [Osiem pierwszych ogniw dwunastocłonowego łańcucha to: niewiedza, karma, świadomość, nazwa-i-forma, podstawy zmysłów, kontakt, wrażenia i żądza.] Niewiedza to nierozpoznanie tego, że światło jest twoim własnym przejawem (rang nang). Karma pojawia się wskutek mocy tego, kiedy pięć rodzajów prany gromadzi się razem i stwarza egzystencję samsaryczną. Z niej wyrasta wyraźniejsza świadomość i ma miejsce skupienie się na obiekcie. Następnie powstaje nazwa-i-forma [czyli pięć skandh] stanu bardo. Świadomość staje się ostrzejsza i szybsza, i stwarza podstawy zmysłów. Do kontaktu dochodzi wtedy, kiedy spotykają się one z obiektem. Wrażenie to odczucie przyjemności i bólu. Żądza zaś jest wtedy, gdy dajesz powstać swoim sympatiom i antypatiom. W ten sposób osiem czynników stwarza ciało mentalne.

Po czwarte, w jaki sposób zachodzą doświadczenia bardo? Manifestują się zjawiska z poprzednio [nagromadzonych] nawykowych tendencji; w ten sposób doświadczasz podróży do kraju i domu, w którym kiedyś mieszkałeś, i dotrzymujesz w umyśle towarzystwa wszystkim bliskim krewnym. Twoje jedzenie i miejsce pobytu są nieokreślone, a twoje ciało mentalne żyje poza ofiarami całopalnymi. Możesz poruszać się bez przeszkód, z tym, że nie możesz wejścia do łona swojej przyszłej matki, ani zbliżyć się do Siedziby Wadźry. W nieustannym lęku, przerażeniu i panice, doświadczysz wizji demonów pożerających ciała, dzikich zwierząt, gwałtownych burz i zamieci [śnieżnych]. Wszędzie będziesz szukać schronienia i miejsca, gdzie można by się ukryć. Podstawy twoich zmysłów będą przejrzyste, a zdolności

zmysłowe nienaruszone. Będziesz mieć czysty boski wzrok, którym możesz dostrzec inne istoty w bardo.

Po piąte: jak się odrodzić. Po tym jak znikła poprzednia, własna promienność podstawowej świetlistości, doświadczasz pięciu zwykłych światel-ścieżek. Współwylaniając się niewiedza nie rozpoznaje [tej świetlistej pełni uwagi] jako własnego, naturalnego oblicza. Konceptualna niewiedza konceptualizuje świetlistość jako coś innego. Skupiając się na tym zjawisku, odrodzisz się wśród sześciu klas istot, jak górski jelen, schwytyany w sidła lub pszczoła pochwycona przez kwiat.

Skupiając się na białym świetle, odrodzisz się wśród istot piekielnych, skupiając się na czerwonym świetle, odrodzisz się jako głodny duch. Wejście w czarne światło prowadzi do odrodzenia się w świecie zwierząt, podczas gdy wejście w [światło] żółte prowadzi do odrodzenia się jako człowiek. Skupienie się na zielonym [światle] prowadzi do odrodzenia się jako bóg lub półbóg. W owym czasie musisz przypomnieć sobie o cierpieniu sześciu klas istot i nie skupiać się na żadnym z tych światel.

Świadomość bardzo łatwo zmienia kierunek, jeśli więc możesz zachować uważność i pobudzić głęboką tęsknotę za krainami buddy, takimi jak Sukhawati, bez wątpienia się tam odrodzisz.

Tsogyal ponownie zapytała: proszę, zwróć uwagę, wielki mistrzu! Czyż jogin, który nie osiągnął stabilności, nie powinien podjąć wysiłków [mających na celu] oczyszczenie przeszkód? W jaki sposób oczyszcza się przeszkody na ścieżce?

Padmasambhawa odparł: Słuchaj, Tsogyal! Oczyszczanie przeszkód na ścieżce ma cztery punkty: oczyszczanie przeszkód trwających przez pewien czas doświadczeń samadhi; oczyszczanie przeszkód cielesnych chorób i bólu, oczyszczanie przeszkód konceptualnego myślenia oraz bogów i demonów w umyśle, oraz oczyszczanie przeszkód splamień powstałych wskutek negatywnych okoliczności.

Punkt pierwszy to oczyszczanie przeszkód trwających przez pewien czas doświadczeń samadhi. Ospalność oznacza niezaktualizowanie promiennej świadomości, czyli nie zaznajomienie się z doświadczeniem przejrzystości. Ospalność jest zmieszana ze snem.

Pobudzenie oznacza, że świadomość porusza się ku obiektowi lub w pogoni za czymś. Słowa "porusza się" oznaczają, że uwaga nie pozostaje spokojna. Bycie rozproszonym to zostanie schwytanym w percepcję kogoś innego. Bycie niespokojnym oznacza bycie spokojnym przez pewien krótki czas i niezdolność do pozostawania w ten sposób przez długi [czas]. "Podłoże" to twoja uwaga, która porusza się niezauważona, podczas gdy ty sądzisz, że pozostaje ona uspokojona.

Istnieją dwa rodzaje pobudzenia. "Pobudzenie przez kogoś innego" oznacza, że

świadomość pobudza się wskutek okoliczności. "Pobudzenie przez siebie" oznacza, że pewne subtelne uczucie myślące: "To jest spokojne! To jest przejrzyste!" dostaje się do stanu medytacyjnego.

Ospałość i pobudzenie to główne błędy, które powstają z braku koncentracji i ześlizgnięcia się w obojętność.

Kiedy czujesz się ospała, nakieruj uwagę na ośrodek serca. Pozostań skoncentrowana, medytując niezachwianie skupiona na jednym punkcie. W ten sposób nie oprzesz się ospałości czy letargowi, ale będziesz dalej posuwać się na ścieżce.

Kiedy czujesz pobudzenie, nakieruj uwagę na miejsce poniżej pępka, skoncentruj się na nim i medytuj niezachwianie. W ten sposób całkowicie skupisz się na jednym punkcie i nie popadniesz w błędy pobudzenia czy rozproszenia.

Mówiąc ogólnie, jeśli twoja uwaga jest całkowicie skupiona w jednym punkcie, prawdopodobnie nie staniesz się ospała, ani pobudzona.

Teraz, jeśli chodzi o wykorzystanie tego, co jest pożyteczne dla samadhi jako ścieżki, dobre samadhi błogości, przejrzystości i braku myśli, uczucia miłującej dobroci, współczucia, wyrzeczenia się, lub silne, przejrzyste oddanie - wszystkie one posiadają [specyficzny] "smak", któremu towarzyszą określone, fizyczne i werbalne, doświadczenia związane z praną, która porusza się przez usta. Istnieje tu pewne niebezpieczeństwo popadnięcia w lgnięcie do ego, a zatem żywotne znaczenie ma zintegrowanie ich z kluczowym punktem. Z postawą zrozumienia, że są one przemijającymi doświadczeniami, powstającymi w związku z dualistycznym umysłem, spójrz na esencję każdego z nich. Pozostań w strumieniu tego [doświadczenia], nie skupiając się na trudnościach i bez przywiązania. Wówczas doświadczenia te pojawią się jako esencja niedualnej pełni uwagi. Podtrzymaj tę ciągłość, nie lgnąc, ani nie podtrzymując przemijających doświadczeń.

Jeżeli doświadczasz ożywienia, to przywiązanie zostaje ostro odcięte. Jeśli czujesz jakby chciało ci się płakać, ponieważ pojawiło się w tobie silne współczucie, zrozum, że kluczowym punktem poglądu jest rozpoznanie uważności. Nie angażuj się w doświadczanie jego smaku, lecz po prostu utrzymuj jego ciągłość.

Doświadczenie to może być magiczym przejawem ducha gyalpo. Abyś więc nie żywiła magicznego ducha, przekażę ci kluczowe wyjaśnienia odnośnie wykorzystywania szkodliwych doświadczeń jako pomocnych dla uzyskania samadhi.

Bez względu na to, co się zdarzy - choroba, ból, ból serca czy silne zmęczenie - zrozum, że są to przemijające doświadczenia. Nie zniechęcaj się, nie uważaj też tego za zły los. Pozwól postrzeganemu obiektowi i postrzegającemu umysłowi, pojawić się i wyzwolić w sposób naturalny. Nie uważaj tego za wady czy zalety, ale pozwól

im spontanicznie powstać i wyzwolić się w sobie.

A teraz wyjaśnię ci, w jaki sposób uwydatnić te doświadczenia, tak aby przekroczyły pomoc i krzywdę. Wszystkie zjawiska samsary i nirwany pozostają spontanicznie obecne w podłożu (alaja-widźniana) w formie nasion. W ciele wadźry istnieją jako litery-nadi i prana-umysł. W konsekwencji, kiedy rozpoznasz naturalne oblicze prawdziwego stanu i praktyki, stosując zarazem kluczowe punkty samadhi, węzły-nadi zostaną rozwiązane, prana-umysł i nawykowe tendencje oczyszczone, a ty zaczniesz rozpoznawać oświecone właściwości. W ten sposób powstają doświadczenia samsary i nirwany.

Jeżeli prany znajdą otwór, wejdą weń. Jeśli utworzysz jakieś pojęcie, zamanifestują się mary. Jeśli porzucisz doświadczenia obojętności, nie staną się one częścią ścieżki. Zrozum, że wszystkie te zjawiska są przemijające.

Nie uważaj niczego za błąd. Na wszystko patrz jak na coś pozytywnego. Wolna od nadziei, lęku i wątpliwości, ćwicz się w rozpuszczaniu przemijających doświadczeń, tak aby powstawały i zanikały się w sposób naturalny. W ten sposób wszystkie doświadczenia zostaną uwypuklone.

Czasami, podczas praktyki na odosobnieniu, kiedy umysł jest podatny na wpływy, w duchowej praktyce nastąpi postęp, a medytujący wybuchenie długą, melodyjną pieśnią. Przy innych okazjach umysł będzie nie do okiełznania, duchowa praktyka straci na znaczeniu, uwaga się rozproszy, a medytujący odczuje dogłębny smutek.

Podczas oddzielania samsary i nirwany pojawią się wysokie i niskie doświadczenia. Zamiast czuć zniechęcenie i zarozumiałość, utrzymuj kluczowe punkty pozwolenia na to, aby rzeczy zdarzały się w sposób spontaniczny, bez przywiązania. W ten sposób będziesz w stanie wprowadzić je na ścieżkę.

Praktykę na odosobnieniu wykonuj z niesłabnącym zainteresowaniem, nie zbaczając i nie rozprasząc się; wówczas wszystko ją wzmocni.

Następnie, odnośnie oczyszczenia przeszkody cielesnych chorób i bólu, mamy pięć punktów: podstawa, na której powstaje choroba; przyczyna choroby; okoliczności, które ją aktywizują; jej dojrzałe rezultaty; oraz sposób jej wyleczenia.

Po pierwsze, choroba przebywa ukryta w alaja-widźniane, w sposobie istnienia kanałów i w nawykowych tendencjach. Pojawia się poprzez niezdrową karmę, nagromadzoną wskutek niewiedzy i lgnięcia do ego. Aktywizują ją środki przeszkadzających uczuć, konceptualne myślenie, wiatry-prany, albo bogowie i demony. Jej dojrzałe rezultaty to 404 typy chorób, na czele z ciepłem i zimnem, flegmą, bólami i obrzękami. Krótko mówiąc, choroba współwylaniającej się niewiedzy jest główną przyczyną, a choroba konceptualnej niewiedzy jest główną okolicznością.

Wszystkie choroby posiadają tych pięć czynników: ukryta podstawa, niezdrowa karma jako przyczyna, przeszkadzające uczucia jako okoliczności, konceptualne myślenie jako ogniwo łączące, prana-wiatr jako zgromadzony skutek, oraz bogowie i demony jako czynnik wspierający.

Jeśli na przykład manifestuje się choroba "zimna", jej przyczyną są obecne w alajawidźnianie nawykowe tendencje pożądania, zaktywizowane przez okoliczności silnego pożądania. Ogniwo łączące tworzy konceptualną myśl: "Jestem chory! Jestem kaleką! Cóż mogę zrobić, jeśli wszystko idzie coraz gorzej?" Powoduje to, że "wiatr oczyszczający w dół" zaczyna funkcjonować w niewłaściwy sposób, wystawiając cię na atak ze strony żeńskiej klasy złych wpływów.

Podobnie, nasiono gniewu jako przyczyny aktywizuje się poprzez okoliczność silnego gniewu związanego z ogniwem konceptualnego myślenia. Powoduje to, że "wiatr wyrównujący ogień" zaczyna funkcjonować w niewłaściwy sposób, wystawiając cię na atak ze strony męskiej klasy złych wpływów, czego wynikiem są choroby ciepła.

Nasiono głupoty jako przyczyny aktywizuje się poprzez okoliczność silnej głupoty związanej z ogniwem konceptualnego myślenia. Powoduje to, że "wiatr zrównujący" zaczyna funkcjonować w niewłaściwy sposób, wystawiając cię na atak ze strony złych "duchów ziemi", czego wynikiem są choroby flegmy.

Nasiono zazdrości jako przyczyny aktywizuje się poprzez okoliczność zazdrości, związanej z ogniwem konceptualnego myślenia. Powoduje to, że "wiatr podtrzymujący życie" zaczyna funkcjonować w niewłaściwy sposób, wystawiając cię na atak ze strony złych wpływów klasy tsen, czego wynikiem są choroby bólu.

Nasiono dumy jako przyczyny aktywizuje się poprzez okoliczność silnej zarozumiałości związanej z ogniwem konceptualnego myślenia. Powoduje to, że "wiatr przenikający" zaczyna funkcjonować w niewłaściwy sposób, wystawiając cię na atak ze strony złych wpływów klasy gyalpo, czego wynikiem są choroby związane z obrzękiem.

Ponieważ przyczyną [chorób] jest niewiedza, musisz rozpoznać współwylaniającą się mądrość, która wyleczy te choroby. Ponieważ stanem są przeszkadzające uczucia, musisz osadzić swoją uwagę w uspokojeniu. Ponieważ łącznikiem jest konceptualne myślenie, musisz odciąć więzy myśli. Ponieważ tym, który zbiera wyniki jest wiatr, musisz skupić się na kluczowym punkcie wiatru. Bogowie i demony stanowią wsparcie; musisz porzucić pojęcie demona. Postępując w ten sposób, uwolnisz się od wszelkiego rodzaju chorób.

Na wyleczenie esencji choroby składają się trzy punkty: najlepiej jest zostawić ją, aby wyzwoliła się sama z siebie; można też porzucić punkty odniesienia związane z

egzorcyzmem lub medytacją; w końcu można ją wyleczyć środkami wizualizacji.

Jeśli chodzi o [punkt] pierwszy, nie przyjmuj nawet jednej dawki lekarstwa. Nie śpiewaj choćby jednej sylaby ceremonii leczniczej. Nie uważaj choroby za błąd, ani za zaletę. Pozostaw umysł niewymyślonym i spontanicznym. Staraj się całkowicie być w naturalnym, wolnym od myśli stanie prostoty. Postępując w ten sposób, odetniesz przepływ konceptualnych myśli; pojawi się wolna od myśli pełnia uwagi, a choroba zostanie oczyszczona. Choroba i myśl wyzwalają się równocześnie.

Trzeba tu zaznaczyć, że podczas praktyk wstępnych nie należy ścigać choroby. Nie kultywuj choroby podczas właściwej części [praktyki], a podczas [części] końcowej nie skupiaj się na tym, że jesteś chora. Dzięki temu stara choroba zniknie, a nowa nie wyrządzi ci szkody.

Część druga, egzorcyzmowanie lub medytacja, składa się z trzech części: przemiany przeciwności losu, bezpośrednie odcięcie i wyrównanie.

Jeśli chodzi o pierwszą, to odnośnie choroby, myśl raz po raz z wdzięcznością: "Jakże cudowne jest to, że dzięki tobie, chorobo, mogę odciąć konceptualnego demona!" Pozwól, aby twój umysł był pełen triumfu; jedz pożywienie, które spraw kłopoty chorobie i działaj wobec niej w niechętny sposób.

Następnie, zjedz trochę świeżego "trwałego zapachu", ciągle ciepłego, ale nie płynnego. Wypij nieco ciepłego, śmierdzącego "płynnego zapachu". Dzięki medytacji na pranę-wiatr, wydalisz chorobę z górnej części ciała i usuniesz chorobę w dolnej części. Ten proces opuszczania przez chorobę ciała, jest odcinającym lekiem.

Po drugie, bezpośrednie odcięcie sprowadza na twarz wyraz promienności i powstrzymuje skamlenie. Jeśli chodzi o umysł, bezpośrednio odcina obawy, lęki i nadzieje związane z myśleniem: "Kiedy jestem chory i słaby, kiedy umrę, to cóż zrobię?" Z całkowitym lekceważeniem odrzuć te obawy od siebie.

Po trzecie, aby dokonać zrównoważenia, musisz wykorzystać nieszczęścia w chwili, w której powstają. Rozjaśnij swoją świadomość i przypomnij sobie o duchowej praktyce. Nie medytuj nad wizualizacją, aby przeciwdziałać chorobie, ani nie stosuj żadnego rytuału leczniczego, ale spójrz na tożsamość tego, kto czuje się chory! Jeśli będziesz spoczywać w tym trwałym stanie, kiedy pojawia się doświadczenie, zniknie ono samo przez się, a kiedy pojawia się urzeczywistnienie, wszędzie jako pusta percepcja. W końcu nie musisz cierpieć, myśląc o tym, że jesteś chora.

W końcu, aby wyleczyć się poprzez wizualizację, pobudź bodhicittę, usiądź ze skrzyżowanymi nogami i wizualizuj siebie jako bóstwo jidama. Wyobraź sobie, że w twoim sercu znajduje się ciemnoniebieskie HUNG, wielkości ziarna jęczmienia. Jeśli jest to choroba "ciepła", wyobraź sobie, że z HUNG w ośrodku twojego serca wyłania się białe HUNG wielkości ziarna jęczmienia i krąży po całej górnej części

twego ciała, całkowicie wyciągając wszystkie choroby, tak jak magnes zbierający igły wylania się ze szczytu twojej głowy i znika w przestrzeni. Wyobrażając to sobie, podciągnij wiatry do góry.

Jeśli jest to choroba "zimna", wyobraź sobie, że z HUNG w ośrodku twojego serca wylania się czerwone HUNG wielkości ziarna jęczmienia i krąży po całej dolnej części twego ciała. Kiedy wylania się przez dolny otwór, wyobraź sobie, że znika w centrum ziemi.

Jeśli czujesz ból w rękach i nogach, związany z czyrakami czy obrzękami, w miejscu choroby wizualizuj czarne HUNG. Wyobraź sobie, że zbiera ono chorobę i wychodzi przez czyrak lub czubki twoich palców.

Dla choroby, której nie jesteś w stanie zdiagnozować, wyobraź sobie, że z HUNG w ośrodku twego serca wylania się ciemnoniebieskie HUNG, zbiera wszystkie choroby, wychodzi poza ciało przez dziurkę od nosa i znika w powietrzu.

Mówiąc ogólnie, kiedy spoczywasz w zrównoważeniu, twój umysł powinien całkowicie stać się esencją braku myśli. Musisz odrzucić wszystkie sprawy i zainteresowania i być wolna od wątpliwości i niezdecydowania odnośnie tego, co należy egzorcyzmować bądź wizualizować. Wizualizacja i twój umysł powinny się zjednoczyć. Ważne jest to, aby polegać i koncentrować się na tych trzech zagadnieniach.

A teraz zajmiemy się tym, jak rozpędzić przeszkodę ze strony mentalności, która daje schronienie myślom o bogach i demonach. Jeśli wskutek istnienia ogniwa pomiędzy strukturą twoich kanałów, a przesunięciem przepływy myśli, [Ta instrukcja odnosi się do nierozdzielności prany i dualistycznego umysłu. Strumienie energii w ciele, oraz przepływ konceptualnego myślenia są głęboko z sobą związane.] często masz [tego typu] doświadczenia, zostaniesz zaatakowana przez magiczne przejawy tak zwanych demonicznych sił i poczujesz wątpliwości. Jeśli pojawią się myśli o strachu i przerażeniu, szybko się z nimi utożsam i wprowadź je na ścieżkę. Jeśli pozwolisz im dziko biegać lub dostaniesz się pod ich władzę, staną się przeszkodą dla twojej praktyki.

Ponadto, jeśli żadnej z przeszkód, na jakie napotkasz, wysokiej czy niskiej, nie wykorzystasz jako swojej ścieżki, powrócą ze zdwojoną siłą i staną się przeszkodą dla twojej praktyki. Istotne jest więc użycie przeszkód jako ścieżki.

Zasadniczo, przekroczenie splamień własnego myślenia oznacza wprowadzenie przeszkód na ścieżkę. Doświadczenia związane z negatywnymi siłami i magicznymi przejawami, pojawiają się wewnątrz twojego błędnego umysłu. Z pewnością nie są to "bogowie" czy "demony" znajdujący się na zewnątrz ciebie. W tej samej chwili, w której doświadczasz negatywnych sił i magicznych przejawów, zastosuj żywotny punkt zrozumienia, że nie posiadają one żadnej prawdziwej egzystencji, ponieważ nie

powstają, nie trwają i nie zanikają. Kiedykolwiek będzie miał miejsce magiczny atak, przyjmij jogiczną pozycję, utrzymuj spojrzenie i spójrz na jego tożsamość. Myśl pojawia się wówczas jako pusta percepcja. Kiedy twoje myślenie nakieruje się na pustą percepcję, znajdujesz się w posiadaniu pewnej siebie odwagi, która dogłębnie odcina strach i przerażenie.

Nawet jeśli hordy Mary zgromadzą się wokół ciebie jak wojsko, nie uda im się poruszyć choćby jednego włosa z twojego ciała; nie będą też w stanie stworzyć żadnych przeszkód. Utrzymuj pewność siebie, myśląc: "Przeszkody nie są w stanie wyrządzić mi krzywdy!" Bojaźliwa myśl: "Zastanawiam się, czy napotkam jakieś przeszkody!", zaprosi tylko demony do przyjścia.

Wszystkie doświadczenia z bogami i demonami to tylko ukształtowanie twojego konceptualnego myślenia. Poza [twoim umysłem] nie posiadają one nawet atomu egzystencji. Odetnij strumień konceptualnego myślenia! Złóż swoje skandhy jako ofiarę na ucztę! Ofiaruj swoje ciało jako pożywienie! Odrzuć lgnięcie do ego! Zastosuj żywotny punkt i praktykuj!

Teraz, jeśli chodzi o to jak rozproszyć przeszkodę nagłego splamienia (drib). Splamienie to powstaje wtedy, kiedy dzielisz jedzenie z kimś, kto złamał jakieś ślubowania bądź zobowiązania samaja, popełnił negatywne czyny, miał kontakt z chorymi na trąd, kimś, kogo współmałżonek właśnie zmarł, z ludźmi o demonicznym umysłach, wskutek przebywania w domu, w którym popełniono wiele negatywnych czynów, albo w wyniku spotkania demonów, nienawiści lub splamienia moralnego. Skalasz się, jeśli będziesz jeść pożywienie nabyte wskutek nienawiści, splamione moralnie lub wskutek popełnienia negatywnych czynów. Twoje ciało zachoruje, twoje samadhi osłabnie, a strażnicy Dharmy będą niezadowoleni.

Oznaką tego, że twoje samaja i zasady zostały naruszone, jest śnić o tym, że spadasz lub podróżujesz na dół. Kiedy skalanie pochodzi od twoich współtowarzyszy, śnisz o istotach splamionych przez brud innych ludzi. Kiedy skalanie pochodzi od miejsca, w którym przebywasz, będziesz śnić o tym, że wchodzisz do brudnego pokoju. Kiedy skalanie pochodzi od jedzenia, śnisz o jedzeniu brudu.

Najlepszym sposobem oczyszczenia tego jest inicjacja i sadhana, następnie mantry dharani, a na trzecim miejscu rytuały oczyszczające. Ze wszystkich sił próbuj usunąć splamienia.

[Tsogyal] ponownie zapytała: proszę, zwróć uwagę, wielki mistrzu! W jaki sposób praktykujący jogin powinien dokonać postępu w praktyce, poprzez rozproszenie przeszkód na ścieżce?

Mistrz odparł: Słuchaj, Tsogyal! Dokonanie postępu na ścieżce składa się z trzech zagadnień: usunięcia błędów, które uniemożliwiają postęp; położenia podstaw dla postępu; oraz prób, mających na celu doprowadzenie do postępu [w praktyce].

Po pierwsze, źródłem błędów nie jest nic innego, jak tylko lgnięcie do ego, postawa niewłaściwego skupienia uwagi; odetnij więc więzy lgnięcia do ego! Odrzuć koncentrację na wrogu i przyjacielu! Porzuć materialistyczne dążenia! Z głębi serca nie angażuj się w nic poza Dharma!

Podobnie jak roślina nie wyrośnie na kamieniu, nie będzie postępu bez usunięcia błędu lgnięcia do ego. Dlatego powinnaś porzucić źródło wszystkich negatywności, lgnięcie do ego.

Po drugie, odnośnie położenia podstaw dla postępu, wytrwaj na dowolnej ścieżce, na którą wstąpiłaś i poweźmij wysiłki, mające na celu pojawienie się w tobie pewnych właściwości. Angażowanie się w liczne praktyki, zamiast skupienia się na jednej, nie przyniesie powodzenia. Zrozum kluczowe punkty angażowania się i porzucania ścieżki; anażuj się dowolną [ścieżkę], którą wybrałaś i odwróć się od innych praktyk! Z całego serca skup się na niej, dopóki nie ugruntujesz się w niej. Nie możesz próbować schwytać wyższej ścieżki, nie polegając wpierw na niższej. Ćwicząc się w ten sposób, który przypomina zasiewanie zdrowych nasion do żyznej gleby, osiągniesz doświadczenie, ujrzysz swoją esencję, a [w twojej praktyce nastąpi] postęp. Krótko mówiąc, intensywny trening stanowi podstawę pojawienia się właściwości.

Po trzecie, jeśli chodzi o spowodowanie postępu [w praktyce], wyróżniamy dwa zagadnienia: uwypuklenie tej ścieżki, na której się znajdujesz, oraz dokonanie postępów w nowo powstałym doświadczeniu i realizacji.

Jeżeli praktykujesz nauki dotyczące metod (upaya), to z powodu lgnięcia do specyficznych cech, staną się one jednostronne. Spraw, aby dzięki poznaniu (pradźnia) i zrozumieniu, że wszystkie zjawiska nie posiadają własnej natury, udało ci się osiągnąć postęp [w praktyce].

Jeśli praktykując nauki związane z poznaniem, nie dokonasz postępów, to z powodu twojego jednostronnego lgnięcia do pustki, poznanie stanie się wadą. Skup się na żywotnym punkcie przyczyny i skutku, i poprzez nauki o skutecznych środkach (upaya), osiągnij postęp w praktyce.

W ten sam sposób, brak postępu podczas praktyki śamatha zachodzi wskutek nie rozpoznania naturalnego stanu. Uwydatnij postęp za pomocą vipaśjany, rozpoznania naturalnego stanu.

Brak postępu podczas praktyki vipaśjany zachodzi wskutek wady zbyt krótkiego okresu ciszy. Uwydatnij postęp za pomocą ustabilizowanej pełni uwagi i śamathy. W podobny sposób zrozum tę samą zasadę ze wszystkimi rodzajami medytacji i stanów pomedytacyjnych.

To jest kluczowy punkt osiągnięcia postępu we wszystkich rodzajach codziennej praktyki.

Po drugie, odnośnie postępu w nowopowstałym [doświadczeniu i urzeczywistnieniu], istnieje sposób na osiągnięcie tego poprzez przeszkadzające uczucia albo konceptualne myślenie.

Jeśli chodzi o pierwsze [zagadnienie], nie ma nikogo, kto nie miałby przeszkadzających uczuć, ale jeśli zbłądzisz i zaczniesz się ich kurczowo trzymać, nie staną się one częścią ścieżki. Musisz rozpoznać je i wykorzystać je jako ścieżkę. W związku z tym istnieją trzy zagadnienia: wada polegająca na tym, że nie uda nam się tego uczynić; pozytywne właściwości dokonania tego; oraz sposób przeprowadzenia tego.

Jeśli widzisz jakąś piękną istotę ludzką lub pozaludzką, twój umysł opanowuje [pożądanie]. Wady tego polegają na tym, że kiedy pożądanie wzrasta, stwarzasz negatywną karmę, łapiesz choroby "zimna", atakują cię negatywne, żeńskie siły don, które w przyszłości zostaną poczęte w twoim łonie. W ten sposób z pewnością staniesz się przyczyną [zaistnienia] karmicznych przyczyn.

Pozytywne właściwości są tego rodzaju, że zgodnie z życzeniem będziesz w stanie przyciągać ludzi i istoty pozaludzkie, spowodujesz powstanie samadhi błogiej pustki, uwolnisz się od chorób "zimna", będą ci towarzyszyć różne klasy strażniczek, a w końcu odrodzisz się w Sukhawati.

Jeśli odczuwasz silne pożądanie, możesz je wykorzystać jako ścieżkę podczas sesji siedzenia [w medytacji]. Nie ciskaj kamieniem w nos świni! [Tulku Urgyen Rinpoche wyjaśnia, że ryj jest najwrażliwszą częścią ciała świni; uderzenie jej tam powoduje, że świnia natychmiast ucieka. Jeśli reakcjami na "ogłuszenie świńskiego ryja" będą wina, stłumienie lub ślepe angażowanie się w emocję, spowoduje to utratę sposobności rozpoznania natury emocji.] Lampki maślane czyść wtedy, kiedy są jeszcze ciepłe! Zabij swego wroga, kiedy go schwytasz!

Po pierwsze, pozwól, aby pożądanie osiągnęło pełną moc. Następnie, przed wytworzeniem jakiejś karmy, wprowadź je na ścieżkę. Ponieważ pożądanie krzepnie w twoim umyśle, to kiedy tożsamość tej postawy pojawia się jako amorficzna pełnia uwagi, całkowicie kształtuje się pomyślny zbieg okoliczności. Bez tej podstawy pierwotnej pełni uwagi, pożądanie nie stanie się ścieżką, tak jak w lustrze nie widać odbicia, dopóki nie uwolni się go od brudu. Siła przeszkadzającego uczucia jest w pełni rozwinięta. Kiedy uczucia doświadczą się w stanie pierwotnej pełni uwagi, nie powstaje żadna karma; wprowadza się je na ścieżkę, nie przerywając go żadną inną myślą, tak jak w analogii kamienia filozoficznego.

Rzeczywisty sposób wprowadzenia pożądania na ścieżkę polega na wejrzeniu w jego tożsamość i pozwoleniu, aby przebywało ono w naturalnym stanie. Wówczas jego

tożsamość pojawi się jako niekonceptualna pełnia uwagi, w której błogość i pustka są niedualistyczne.

Dodatkowo, kiedy ćwiczysz się w ten sposób, wprowadź na ścieżkę pożądanie poprzez miłującą dobroć, współczucie i bodhicittę. Najpierw pobudź oświeconą postawę, następnie uwolnij się od tworów umysłu, a w końcu opieczętuj je dedykacją. Jeśli pobudzisz bodhicittę, twoja emocja staje się ścieżką do oświecenia. Urzeczywistnienie powstaje wtedy, kiedy przebywa się w stanie wolnym od wytworów. Szlachetność doskonalą się, pieczętując ją dedykacją.

W ten sposób ćwicz się w nierozprasaniu się z każdą kolejną myślą, od chwili jej powstania aż do wprowadzenia jej na ścieżkę. Nie pozwól, aby praktykę przerwały inne myśli, od pobudzenia bodhicitty począwszy, a na opieczętowaniu jej dedykacją skończywszy; jeśli to uczynisz, nie stanie się ona ścieżką.

Ten sam kluczowy punkt ma zastosowanie w przypadku innych uczuć, takich jak gniew, ośpienie, duma czy zazdrość. Sprowadź je bez rozproszenia na ścieżkę, a potem zidentyfikuj jako pierwotną pełnię uwagi. Pozwól im rozwinąć się do pełnej mocy, nie stwarzając żadnych karmicznych działań.

Po drugie, na postęp dzięki konceptualnemu myśleniu, składają się dwa zagadnienia: pozytywne myśli i negatywne myśli. Pierwsze są wtedy, kiedy masz przemijające "pozytywne doświadczenie" pobudzonych stanów umysłu, otrzymujesz prorocstwo od bóstwa, albo pojawią się wyraźne oznaki powodzenia [w praktyce]. Uznając ich pojawienie się za coś znakomitego, weź pod uwagę ich pozytywne właściwości i delektuj się ich smakiem. Jeśli spróbujesz udoskonalić to doświadczenie, ono zniknie. Jeśli zachowasz wobec niego obojętność, nie pojawi się postęp [w praktyce].

Aby mógł pojawić się postęp, nie angażuj się w "pozytywne" myśli, nie lgnij do nich jako czegoś posiadającego pozytywne właściwości, i nie delektuj się ich smakiem. To, co uważasz za "dobro", jest tylko produktem twego umysłu. Używając wyjaśnionej powyżej metody, sprowadź to na ścieżkę, nie rozprasając się innymi myślami, dopóki tożsamość umysłu nie pojawi się jako pierwotna pełnia uwagi.

Inne rodzaje doświadczeń obejmują doświadczenia, których się nie pragnie, umysłową wrzawę, lub magiczny atak demonów. Na ogół uważa się, że te doświadczenia są czymś negatywnym, że są to błędy. Jeśli będziesz się delektować ich smakiem, staną się przeszkodami. Nie odrzucaj negatywnych myśli, nie uważaj ich za wady, nie angażuj się w nie. "Zło" to tylko magiczny twór twego umysłu. Sprowadź go na ścieżkę zgodnie z powyższym opisem, dopóki jego tożsamość nie pojawi się jako pierwotna pełnia uwagi.

Wymienione dotąd zagadnienia zamykają przegląd rzeczy niezbędnych dla ścieżki jogina.

Obecnie, odnośnie rezultatu czyli doprowadzenia ścieżki do doskonałości, istnieją cztery zagadnienia: pierwszym jest sposób działania dla pożytku istot; drugi to sposób, w jaki pozostaje umysł mądrości; trzeci to sposób widzenia tych, których należy okiełznać poprzez współczucie; a czwartym jest odrzucenie niewłaściwych idei innych ludzi.

Jeśli chodzi o pierwszy, to po oczyszczeniu splamień zaciemniającej ścieżkę, zrealizowałaś wrodzony i pierwotnie przebudzony stan. Ma to cztery aspekty: znaczenie, znak, tożsamość i sposób manifestowania się. Pięć kaji, które stanowią podstawę; pięć sposobów mowy, które przekazują zrozumienie; pięć ścieżek umysłu, które są niekonceptualne; pięć właściwości spełniających potrzeby; i pięć aktywności, które działają dla pożytku innych.

Najpierw mamy pięć kaji. Dharmakaja nie powstaje, jest czysta i nieograniczona, funkcjonuje jako podstawa dla czterech kaji mądrości. Sambhogakaja jest pierwotną pełnią uwagi doskonałości (skt. sam) właściwości, które dają zadowolenie (bhoga), nie skupiając się na różnorodności zjawisk. Działa jako podstawa zjawisk nirmana. Nirmanakaja pojawia się (nirmana) w sposób magiczny, stosownie do mentalności tych, których należy okiełznać, bez oddzielania się od dharmakaji. Działa jako podstawa właściwości mądrości, które przejawiają się w sposób potrzebny tym, którzy mają zostać okiełznani. Wadżrakaja jest pierwotną pełnią uwagi, nierozdzielnością pustki i świadomości, która demonstruje takłość. Abhisambodhikaja to stała w esencji, niepodzielna nieustrasżoność. Spontanicznie postrzega wszystkie zjawiska jako nigdzie nieumiejszczoną, pierwotną pełnią uwagi, która powstaje w sposób naturalny.

Następnie mamy pięć kaji mowy. Ostateczna mowa dharmakaji jest całkowicie czystą pełnią przebudzonej uwagi, która tworzy podstawę dla wszystkich myśli i przejawów. Zamierzona, symboliczna mowa sambhogakaji jest pierwotną pełnią uwagi, komunikującą znaczenie za pośrednictwem wzroku w formie cielesnej. Werbalna mowa nirmanakaji jest pierwotną pełnią uwagi, komunikującą znaczenie sześciu klasom istot za pośrednictwem sześciu aspektów melodyjnego głosu. Podaje zrozumienie znaczenia każdego słowa w doświadczeniu tych, których należy okiełznać. Mowa mądrości wadżry jest pierwotną pełnią uwagi, komunikującą zrozumienie niedualistycznej, słyszalnej pustki. Mowa abhisambodhi naturalnie postrzeganej świadomości jest pierwotną pełnią uwagi, która postrzega wszelki dźwięk jako świadomość, która oświetla znaczenie za pomocą błogosławieństwa wyposażonego w pięcioraki umysł mądrości.

Po czwarte, pięć właściwości to: sfera, pałac, promienie światła, tron i ozdoby. Sfera dharmakaji jest naturalnie czystą przestrzenią dharmadhatu. Sfera sambhogakaji jest "kołem-światłem" naturalnej promienności. Sfera nirmanakaji jest miliardowym światem saha.[Świat saha (tyb. mi mjed kyi 'jig rten) to nasz system świata, świat, w którym czujące istoty doznają nie mającego końca cierpienia. Słowo saha oznacza również "niepodzielny", ponieważ karma i przeszkadzające uczucia, przyczyny i

skutki, nie są oddzielone, ani zróżnicowane.]

Pałacem dla dharmakaji jest dharmadhatu Akanisztha; pałacem dla nirmanakaji jest pierwotna pełnia uwagi indywidualnego doświadczenia, a pałacem dla nirmanakaji jest mandala powstająca z indywidualnego doświadczenia.

Promienie światła dla dharmakaji to promienie światła pięciu mądrości. Dla sambhogakaji jest to naturalna promiennosc mądrości, która lśni pięciobarwnym światłem. Naucza się, że nirmanakaja ma sześćdziesiąt miliardów promieni światła, lśniących z każdej części ciała.

Tronem dla dharmakaji jest tron zjednoczonego poglądu; tronem dla sambhogakaji jest zjednoczona wiedza; a dla nirmanakaji jest zjednoczone współczucie.

Jeśli chodzi o ozdoby, to ozdobą dharmakaji jest niepowstająca czystość, ozdobą sambhogakaji jest niegasnąca, naturalna percepcja, nadzwyczajne większe i mniejsze oznaki, oraz dziesięć symbolicznych ozdób: korona, nausznicę, mały naszyjnik, naramienniki, dwie bransolety na ręce i dwie na nogi, oraz długi naszyjnik. Ozdoby nirmanakaji to trzydzieści dwie większe i osiemdziesiąt mniejszych oznak. Właściwości wadźrakaji i abhisambodhikaji nie zostały wymienione.

Pięć aktywności to:

- (1) karma uspokajająca i przeszkadzające uczucia;
- (2) większa długość życia, zasługa i w naturalny sposób świadoma mądrość;
- (3) umysł przyciągający, świadomość i wszystkie zjawiska samsary i nirwany;
- (4) aktywność eliminująca wszystko, co nie sprzyjające;
- (5) bezpośrednia aktywność, która urzeczywistnia naturalny stan.

Jeśli natomiast chodzi o aktywność dla pożytku istot, ma ona trzy aspekty: działanie z podporą; działanie bez podpory; oraz działanie z natury.

Działanie z podporą oznacza funkcjonowanie dla pożytku czystych istot poprzez sambhogakaję i dla nieczystych istot poprzez nirmanakaję, z niedualną pełnią uwagi dharmakaji jako podstawą. Jest to sposób oświadczenia, że mądrość jest obecna.

Działanie bez podpory oznacza funkcjonowanie dla pożytku istot poprzez pojawienie się jako dwie rupakaje w percepcji tych, którzy chcą okiełznać [własne umysły], mimo iż przebudzony stan buddy nie zawiera w sobie mądrości indywidualnej istoty. Jest to sposób stwierdzenia braku mądrości.

Działanie dla pożytku istot z natury oznacza funkcjonowanie poprzez wyraz wrodzonej natury wszystkich rzeczy, które nie będąc "żadną rzeczą", tym niemniej manifestują się w każdy możliwy sposób. Jest to sposób niedualizmu [dwóch powyższych metod].

Aby jeszcze bardziej to wyjaśnić: "czyniący" to spontanicznie obecnych pięć kaji zwanych Wadźradharą. Pięć kaji to tylko podziały właściwości; nie jest to pięć konkretnych, oddzielnych bytów. Wadźrakaja i abhisambodhikaja to nazwy aspektów trzech kaji, podczas gdy dharmakaja, sambhogakaja i nirmanakaja to rzeczywiste kaje.

Dharmakaja, będąc aspektem realizacji dla własnego pożytku [jogina], nie działa dla dobra istot. Jednak dwie rupakaje działają dla pożytku innych. Oznacza to, że sambhogakaja działa dla pożytku czystych istot, takich jak bodhisattwowie dziesiątego bhumi, podczas gdy nirmanakaja działa dla dobra sześciu klas nieczystych istot.

Altruistyczne działanie w niepojęty sposób stanowi podstawę dla dwunastu czynów dharmakaji, sześciu specjalnych mocy umysłu i czterech nieprawdopodobieństw. Sposoby funkcjonowania po podzieleniu tworzą dwanaście aspektów najwyższej mowy; po skondensowaniu stają się trzema zbiorami Tripitaki. Kiedy uważa się je za remedia, są metodami oczyszczającymi; kiedy natomiast bierze się je za przyczynę i skutek, stają się pojazdami mantr i filozofów.

Sugatowie pozostają jako podstawowe stany umysłu mądrości, który jest nierozdzielnością dwóch prawd, bez popadania w jakiegokolwiek skrajności i wolne od tożsamości i zróżnicowania. Ostateczny rezultat to urzeczywistnienie i pozostanie w pierwotnej pełni uwagi, nieoddzielnej od wszechwiedzącego umysłu mądrości przebudzonych, bez pozostawiania w którejkolwiek ze skrajności, wolny od bycia jednością lub wielością, poza tożsamością czy różnicą.

Podstawowy stan umysłu mądrości jest wolny od bycia pojedynczym, ponieważ dwadzieścia pięć atrybutów rezultatu manifestuje się z właściwości aspektów sambhogakaji. Jest wolny od bycia podwójnym, ponieważ ta manifestacja dwudziestu pięciu atrybutów rezultatu jest zawarta w pojedynczej, samoistnej pełni uwagi umysłu Samantabhadry. Ponadto, [umysł mądrości] jest wolny od bycia pojedynczym, ponieważ pojawia się buddom trzech kaji w ramach percepcji tych, którzy chcą być okiełznani. Jak również jest wolny od bycia podwójnym, ponieważ są to rzeczywiste, substancjalne byty, które są jednym w swej pustce i braku ego.

Gdyby umysł mądrości był naprawdę jednym, transformacja stanów myślowych byłaby fałszem; gdyby były to prawdziwe byty, pojedynczy budda nie zmanifestował by się w różnych emanacjach. Dlatego też jest on wolny od tożsamości i zróżnicowania.

Sposób widzenia tych, którzy mają być okiełznani i odparcie niewłaściwych idei, jest następujący. To, co się widzi, to dyspozycje czujących istot, które mają być okiełznane. To, co widzi, to współczucie nauczającego Buddy. Sposób widzenia jest trojaki: mądrość poznania [natury rzeczy] takiej jaka jest widzi, że wszystkie zjawiska nie powstają. Mądrość poznania wszystkiego, co istnieje widzi, że wszystkie zjawiska nie zanikają. Mądrość poznania niedualności widzi, że wszystkie zjawiska są niedualne.

Teraz obalę niewłaściwe idee innych ludzi.[Następne linijki tekstu zostały napisane w stylu indyjskiego pandity. Końcowym rezultatem tej linii rozumowania jest dojście do stwierdzenia, że umysł mądrości buddów przeciwstawia się wszelkim myślowym konstrukcjom, do których próbowalibyśmy je zaszeregować.] Zwróć uwagę na to: czy w doświadczeniu buddów istnieją obiekty, przejawiające skłonności czujących istot? Jeśli istnieją, to ich pomieszczone doświadczenia muszą być realnymi bytami, ponieważ pojawiają się w ramach prawdziwego doświadczenia. Wskutek tego, ostatecznie, muszą być fałszywe. Gdyby nie były, wówczas percepcja buddy musiałaby być niewłaściwa, ponieważ widziałaby coś jako coś, co tym czymś nie jest. Byłoby to jak oko świadomości, które widzi dwa księżyce, ponieważ postrzega trwale istniejące obiekty.[Przykładu z uciskaniem gałek ocznych i widzeniem w ten sposób dwóch księżyców, często używa się celem zilustrowania tego, że nasze osobiste doświadczenie niekoniecznie pozostaje w harmonii z naturą rzeczy.] Ponieważ niekoniecznie musi to nastąpić, dwie prawdy są wskutek tego nierozdzielne.

Emaho!

Jest to tajemny, niezrównany cykl najwyższego pojazdu, Prawdziwa esencja określonego znaczenia, Krótka ścieżka do osiągnięcia stanu buddy w jednym życiu. Po związaniu się z tym, wy, którzy będziecie przestrzegać mojej rady, Jesteście szczęśliwcami, serdecznymi dziećmi Uddijany!

Ta Skarbnica Cennych Klejnotów Rozpraszająca Przeszkody, Jest istotną i promienną lampą, która podobnie jak światło Słońca i księżycy, oświetla fazę spełniającą. Jogin, dla którego jest przeznaczona, W przyszłości napotka te kluczowe instrukcje; A więc Tsogyal, ukryj je jako skarb termy!

Dwanaście bóstw tenma,[Tenma (brtan ma bcu gnyis) to dwanaście ważnych strażniczek linii ningmapy, na poły ludzkich, na poły mądrościowych strażniczek.] strzeżcie tych nauk!

W sześćset trzydzieści lat od teraz, gniewny człowiek, któremu przypadnie w udziale odkrycie tych term, Pojawi się na wschodzie; powierz mu je! Kiedy ta przepowiedziana osoba połączy się z tymi instrukcjami, Nie powinna ich powierzać byle komu, ale tylko ludziom wartościowym.

W ten sposób mówił.

Pani Tsogyal ukryła to w białej skarbnicy konchy na zboczach północnej góry, która przypomina zgromadzenie jadowitych węży.

Rigdzin Gekji Demtru Czien, vidjadhara z sępiem piórem, odkrył tę [termę] w białej skarbnicy konchy na zboczach północnej góry, która przypomina zgromadzenie jadowitych węży.

Samaja, pieczęć, pieczęć, pieczęć.