

TEKNIK MANAJEMEN  
BUDIDAYA

TEKNIK MANAJEMEN  
BUDIDAYA



## PRZEDMOWA

Według popularnego tybetańskiego powiedzenia, "aby rozwiać wątpliwości na temat autentyczności nauk i przekazu, trzeba przedstawić linię przekazu i jej historię". Z tej właśnie przyczyny zacznę tę książkę krótką historią mego życia. Urodziłem się wkrótce po tym, jak moi rodzice uciekli z Tybetu przed prześladowaniem Chińczyków. Warunki życia były w owych czasach bardzo ciężkie, rodzice umieścili mnie w chrześcijańskiej szkole z internatem, która miała zapewnić mi odpowiednią opiekę. Mój ojciec był buddyjskim *lamą*\*, a matka praktykowała bon. Jakiś czas później ojciec zmarł. Matka ponownie wyszła za mąż za lamę religii Bon. Oboje pragnęli, abym dorastał w kręgu swojej kultury, tak więc gdy miałem dziesięć lat, zabrali mnie do głównego klasztoru bon w Dolandzi, w Indiach, gdzie złożyłem mnisze ślubowania. Po pewnym czasie spędzonym w klasztorze Lopon (główny nauczyciel) Sangye Tenzin Rinpocze [Rinpocze to tytuł tybetańskiego nauczyciela oznaczający "drogocenny klejnot" przyp. tłum.] rozpoznał mnie jako inkarnację Khjungtula Rinpocze, słynnego uczonego, nauczyciela, pisarza i mistrza medytacji. Khjungtul Rinpocze był również uznanym astrologiem, a w zachodnim Tybecie i północnych Indiach znanym poskramiaczem dzikich duchów. Ceniono go również jako lekarza posiadającego magiczne umiejętności. Jednym z jego mecenasów był król prowincji Himachal w północnych Indiach. Król ten i jego żona, którzy nie mogli mieć dzieci, poprosili Khjungtula Rinpocze, aby również ich wyleczył. Khjungtul Rinpocze zrobił to, a syn, który się wówczas urodził, pełni obecnie urząd gubernatora stanu Himachal Pradesh. Kiedy miałem lat trzynaście, mój dobry mistrz [główny nauczyciel – przyp. tłum.], człowiek wielkiej wiedzy i wielkiego urzeczywistnienia, przygotowywał się do wygłoszenia nauk na temat jednej z najważniejszych i najbardziej ezoterycznych nauk religii bon, linii Wielkiej Doskonałości (*dzogczen*) z ustnego przekazu Siang Siung (*Szang Siung Njin dziu*). Chociaż byłem wówczas bardzo młody, mój ojczym udał się do Logona Rinpocze i zapytał go, czy mógłbym wziąć udział w naukach, które miały być wygłaszane codziennie przez trzy lata. Logon uprzejmie zgodził się, prosząc, żebym również ja, jak pozostali uczniowie, którzy mieli wziąć udział w naukach, opowiedział mu sen, który miał mi się przyśnić w noc poprzedzającą rozpoczęcie nauk. Na tej podstawie Logon miał określić naszą gotowość do ich przyjęcia. Niektórzy z uczniów nie pamiętali żadnego snu, co uznano za oznakę pojawiających się przeszkód na ścieżce. Tym uczniom Logon nakazał wykonywać odpowiednie praktyki oczyszczające, a rozpoczęcie nauk wstrzymał do momentu, kiedy każdy z nich będzie miał jakiś sen. Sny innych uczniów zostały zinterpretowane jako wskazówki świadczące o tym, że aby przygotować się do przyjęcia nauk, muszą wykonywać określone praktyki, na przykład wzmacniające związki ze strażnikami [energiami ochronnymi linii przekazu -przyp. tłum.] bon. Mnie się śniło, że autobus objeżdża dookoła dom mojego nauczyciela, chociaż w rzeczywistości nie ma tam żadnej drogi. Kierownicą autobusu był mój przyjaciel, a ja stałem obok, rozdając biletom każdemu, kto wsiadał do autobusu. Biletami były kawałki papieru z napisaną tybetańską literą A. Miałem wówczas trzynaście lat, w Dolandzi uczyłem się dopiero drugi czy trzeci rok i nie zdawałem sobie sprawy z tego, iż litera A ma ogromne znaczenie w naukach dzogczen. Mój nauczyciel nigdy nie wspominał mi o tym śnie, było to bardzo w jego stylu. Zwykle nie komentował tego, co było dobre, a ja byłem bardzo szczęśliwy, ponieważ pozwolił mi przychodzić na nauki. W tradycji duchowej Tybetu sny są często wykorzystywane właśnie w ten sposób – aby pomóc nauczycielowi zdecydować, czy dany uczeń jest gotowy na przyjęcia określonych nauk. Chociaż wydarzenie, które opisałem powyżej, miało miejsce na długo przed tym, jak rozpocząłem studiowanie i praktykowanie jogi snu, zapoczątkowało ono moje zainteresowanie snami. Byłem pod wielkim wrażeniem tego, jak ogromną wartość przywiązuje się do snów w tybetańskiej kulturze i religii bon – często informacje pochodzące z podświadomości mają większe znaczenie niż te, których dostarcza umysł świadomy. Po zakończeniu trzyletnich nauk, w których skład wchodziły również liczne odosobnienia medytacyjne ze współpraktykującymi oraz odosobnienia indywidualne, wstąpiłem do klasztornej Szkoły Dialektyki. Zrealizowanie programu nauczania, który obejmuje tradycyjne wykształcenie monastyczne, zwykle zajmuje dziewięć do trzynastu lat. Studiowaliśmy elementarne przedmioty akademickie, takie jak gramatyka, sanskryt, poezja, astrologia i sztuka oraz przedmioty niezbyt powszechne, takie jak epistemologia, kosmologia, *sutra*\*, *tantra*\* i *dzogczen*. W trakcie kształcenia zetknąłem się z wieloma naukami i przekazami na temat snu, z których najważniejsze oparte były na tekstach Siang Siung Njin Dziu, Tantry Matki oraz na naukach Shardza Rinpocze. Nauka szła mi nieźle, a gdy skończyłem dziewiętnaście lat, poproszono mnie, abym zaczął uczyć innych, co też uczyniłem. Mniej więcej w tym samym czasie napisałem i opublikowałem skróconą biografię Szenraba Miłoczie, założyciela religii bon. Później zostałem rektorem Szkoły Dialektyki, które to stanowisko piastowałem przez cztery lata. Bardzo zaangażowałem się w kształtowanie i rozwój szkoły. W 1986 roku otrzymałem tytuł Gesze, najwyższy stopień naukowy w tybetańskim systemie edukacji klasztornej. W roku 1989, na zaproszenie Wspólnoty *Dzogczen* z Włoch prowadzonej przez Namkhai Norbu Rinpocze, pojechałem na Zachód.

Chociaż nie planowałem nauczać, członkowie wspólnoty poprosili mnie o to. Pewnego dnia rozdałem kawałki papieru, które miały być następnie użyte w czasie koncentracji medytacyjnej. Na każdym z nich widniała litera A. Powrócił do mnie wówczas sen sprzed piętnastu lat, w którym rozdawałem takie właśnie skrawki papieru ludziom wsiadającym do autobusu. Było to doświadczenie tak silne, jakby mnie ktoś uderzył obuchem w głowę. Pozostałem na Zachodzie, a w 1991 roku otrzymałem stypendium Fundacji Rockefellera na prowadzenie studiów badawczych na Uniwersytecie Rice w Teksasie. W 1993 roku wydałem swoją pierwszą książkę na Zachodzie, *Cuda naturalnego umysłu*, w której starałem się w przystępny i prosty sposób przedstawić nauki Wielkiej Doskonałości (*dzogczen*). W 1994 roku otrzymałem subwencję Narodowej Fundacji Studiów Humanistycznych na kontynuowanie badań nad aspektami logiki i filozofii w tradycji bon, wraz z profesorem Anne Klein, kierownikiem katedry studiów religijnych na Uniwersytecie Rice. W ten sposób realizowały się moje naukowe zainteresowania, ale ponieważ praktyka jest zawsze ważniejsza, przez cały ten czas intensywnie zajmowałem się snami i praktyką jogi snu. Moja wiedza nie jest jedynie teoretyczna – będąc od wczesnego wieku pod wpływem doświadczeń sennych moich nauczycieli i matki oraz pod wpływem nauk na temat wykorzystania snów tradycji bon, zaufałem mądrości swoich snów i przez ostatnie dziesięć lat intensywnie praktykowałem (i nadal praktykuję) jogę snu. Każdej nocy, kładąc się do łóżka, kiedy codzienna krzątanina dobiegła końca, odczuwam wolność. Czasami praktyka udaje się, czasami nie, i będzie tak, dopóki w pełni jej nie urzeczywistnimy. Niemniej jednak, niemal każdej nocy udaję się na spoczynek z zamiarem zrealizowania praktyki snu. To właśnie z mojego własnego doświadczenia, oraz z wymienionych powyżej tekstów, pochodzą nauki zawarte w tej książce. *Tybetańska joga snu i śnienia* powstała z nauk, które wygłaszałem przez kilka lat w Kalifornii i Nowym Meksyku. Zdecydowałem się w dużej mierze zachować swobodny styl wypowiedzi, który stanowił część tych nauk. Definicje terminów oznaczonych gwiazdką można znaleźć w słowniku na końcu książki. Joga snu jest dla mnie, tak jak dla wielu innych mistrzów *i joginów\** tybetańskich, głównym wsparciem dla praktyki. Zawsze robiła na mnie wrażenie historia życia Sziardza Rinpocze, wielkiego mistrza tybetańskiego, który w momencie śmierci (umarł w 1934 roku) zrealizował praktykę "świetlistego ciała" (*jalus\**), znak pełnego urzeczywistnienia. W czasie całego swego życia miał wielu znakomitych uczniów, napisał wiele ważnych tekstów, pracując dla dobra kraju, w którym mieszkał. Naprawdę trudno wyobrazić sobie, jak ktoś tak pracowity na "zewnątrznym" poziomie, odpowiedzialny za tak wiele rzeczy i projektów, które realizował dla dobra innych, był jeszcze w stanie osiągnąć tak wielkie urzeczywistnienie poprzez duchową praktykę. Sziardza Rinpocze mógł to uczynić, gdyż nie dzielił dnia na pisanie, głoszenie nauk i na praktykę. Całe jego życie było praktyką – czy siedział na medytacji, pisał, nauczał czy spał. Kiedyś napisał, że joga snu była najważniejszą praktyką na jego duchowej ścieżce i integralną częścią urzeczywistnienia. Również dla naszego rozwoju praktyka ta może mieć ogromne znaczenie.

## WPROWADZENIE

Przesypiamy jedną trzecią naszego życia. Bez względu na to, co robimy, czy zajmujemy się czymś mniej lub bardziej szlachetnym, czy jesteśmy mordercami czy świętymi, mnichami czy rozpustnikami, każdy dzień kończy się w ten sam sposób. Zamykamy oczy i rozpuszczamy się w ciemności. Nie boimy się tego stanu, chociaż znika wówczas wszystko to, co określamy mianem "ja". Po krótkim czasie pojawiają się obrazy, a wraz z nimi nasze poczucie jaźni. Znowu istniejemy, w najwyraźniej nieograniczonym świecie snu. Każdej nocy uczestniczymy w tych niezgłębianych misteriach, przechodząc z jednego wymiaru doświadczenia w drugi, zatracając poczucie siebie i odnajdując je ponownie, a wszystko przyjmujemy za rzecz całkowicie naturalną. Budzimy się rano i znowu zaczynamy prowadzić "rzeczywiste" życie, ale w pewnym sensie wciąż śpimy i śnimy. Nauki powiadają, iż możemy albo bez przerwy przebywać w złudnym, sennym stanie, albo przebudzić się na prawdę. Kiedy zaczynamy praktykować jogę snu i śnienia, stajemy się częścią długiej linii przekazu. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety przez wiele wieków wykonywali te same praktyki, musieli pokonać te same wątpliwości i przeszkody, korzystając z praktyk tak, jak my to robimy. Wielu wysokich lamów i zrealizowanych joginów uczyniło jogę snu i śnienia swoją główną praktyką i przez nią właśnie osiągnęło urzeczywistnienie. Pamiętając historię linii oraz ludzi, którzy poświęcili całe swoje życie na urzeczywistnienie tych nauk, naszych duchowych przodków, którzy poprzez nie przekazali nam owoce swej praktyki, możemy mieć głębokie zaufanie do nauk oraz poczucie wdzięczności w stosunku do całej linii. Niektórych tybetańskich mistrzów zapewne zdziwi fakt, iż udzielam nauk tradycyjnie uznanych za tajemne ludziom z Zachodu, którzy nie wykonali jeszcze określonych praktyk wstępnych i którzy nie posiadają pełnego ich zrozumienia. To, iż uznawano te nauki za tajemne, było z jednej strony uznaniem ich wartości, a z drugiej ochroną przed osłabieniem nauk poprzez niezrozumienie ze strony nie przygotowanych do nich uczniów. Nigdy nie głoszono ich publicznie ani nie udzielano byle komu-zarezerwowane były dla ludzi, którzy przygotowali się na ich otrzymanie. Praktyki te pozostały tak samo skuteczne i drogocenne jak niegdyś, jednak świat zmienia się, więc próbuję dostosować się do nowych warunków. Mam nadzieję, że dzięki otwartemu i bezpośredniemu przekazywaniu skutecznych nauk tradycja będzie lepiej zachowana i więcej ludzi z niej skorzysta. Niezmiernie ważne jest jednak to, aby szanować nauki -z jednej strony po to, by je lepiej chronić, a z drugiej, aby wspierać w ten sposób swoją własną praktykę. Proszę, postarajcie się o bezpośredni ich przekaz od autentycznego nauczyciela. Oczywiście, dobrze jest przeczytać coś na ich temat, ale znacznie lepiej otrzymać przekaz ustny, stworzy to bowiem silniejszy związek z linią przekazu. Poza tym na ścieżce często pojawiają się rozmaite przeszkody, które bardzo trudno pokonać samemu. Doświadczony nauczyciel może je rozpoznać i pomóc w ich usunięciu. To bardzo ważna rzecz, o której nie należy zapominać. Nasze ludzkie życie jest niezwykle cenne. Mamy całkowicie sprawne i obdarzone pełnym potencjałem ciała i umysłu, niektórzy zapewne spotkali buddyjskich nauczycieli i otrzymali od nich nauki. Cieszymy się również wolnością, która umożliwia nam podążanie duchową ścieżką. Zdajemy sobie sprawę z tego, iż praktyka jest bardzo istotna zarówno w czasie podążania duchową ścieżką, jak i w rozwijaniu pragnienia pomagania innym. Wiemy również, że życie mija szybko, a śmierć jest nieunikniona. Niestety w codziennej bieganinie niełatwo jest nam znaleźć czas na to, aby praktykować tyle, ile *byśmy* sobie tego życzyli. Może udaje nam się wykroić godzinę lub dwie na codzienną medytację, ale wciąż każdego dnia pozostają dwadzieścia dwie godziny, w czasie których jesteśmy rozproszeni, miotani falami *samsary*\*. Zawsze jednak znajdujemy czas na sen. Trzecia część życia, którą na niego przeznaczamy, może być wykorzystana na praktykę. Ideą przewodnią niniejszej książki jest pogląd, iż poprzez praktykę możemy rozwinąć świadomość w każdej chwili naszego życia. Jeżeli ten stan osiągniemy, będziemy nieustannie doświadczać większej wolności i łatwości przystosowywania się do zmieniających się sytuacji, mniej zaś będziemy powodowani troskami dnia powszedniego. Zwykłe zajęcia i obowiązki nie będą nas rozpraszać. Rozwiniemy stabilną i bystrą przytomność umysłu, która pozwoli nam zręcznie reagować na wszystko, co się pojawia, tak aby było to z pożytkiem dla innych oraz dla naszej własnej duchowej praktyki. Ostatecznie osiągniemy stan, który pozwoli nam utrzymać pełnię świadomości zarówno w czasie snu, jak i w ciągu dnia. Będziemy wówczas mogli twórczo i pozytywnie wykorzystać zjawisko, jakim jest sen i urzeczywistnić wiele praktyk właśnie w czasie snu. Kiedy w pełni rozwiniemy tę zdolność, odkryjemy, iż przeżywamy świat (zarówno w czasie snu, jak i poza nim) z większą swobodą, z dobrym samopoczuciem, z bardziej klarownym umysłem oraz ze zrozumieniem wartości życia. Przygotujemy się również do osiągnięcia wyzwolenia w stanie przejściowym (*bardo*) po śmierci. Opisane w tej książce nauki dostarczają nam wiele metod, za pomocą których możemy poprawić jakość codziennego życia. Jest to bez wątpienia bardzo ważne, gdyż życie jest niezwykle istotne i warto się potrudzić, aby je polepszyć. Ostatecznym jednak celem praktykowania tych nauk jest doprowadzenie nas do wyzwolenia. Dlatego też książkę tę należy potraktować jako podręcznik, jako przewodnik w praktyce jogi snu i śnienia, które pochodzą z

tradycji tybetańskiej religii Bon i tybetańskiej tradycji buddyjskiej. Celem tych praktyk jest wykorzystanie marzenia sennego dla osiągnięcia wyzwolenia z iluzji codziennego życia oraz skorzystanie ze snu dla przebudzenia się z ignorancji. Aby w taki sposób posłużyć się tą książką, powinieneś otrzymać przekaz od wykwalifikowanego nauczyciela. Potem, aby ustabilizować umysł, wykonaj praktyki uspokojenia umysłu (*szine*), których opisy znaleźć można w części trzeciej tej książki. Kiedy poczujesz, że jesteś na to gotowy, rozpocznij wykonywanie praktyk wstępnych i przeznacz na nie trochę czasu, włączając je w codzienne życie. Później rozpocznij wykonywać praktyki podstawowe. Nie spiesz się. Przez cały czas błądzimy w iluzji samsary. Samo przeczytanie kolejnej książki na temat duchowości po to tylko, aby za chwilę o tym zapomnieć, zbyt wiele w życiu nie zmieni. Jeżeli jednak naprawdę zastosujemy te praktyki, obudzimy w sobie naszą pierwotną naturę, która jest oświeceniem samym w sobie. Jeżeli nie jesteśmy w stanie pozostać świadomi w czasie snu, jeżeli co noc tracimy ze sobą kontakt, jaką mamy szansę na to, że pozostaniemy świadomi w momencie śmierci? Jeśli "wchodzimy" w nasze sny i bierzemy udział w gierkach tworzonych przez umysł obrazów i traktujemy je, jakby były prawdziwe, nie możemy oczekiwać, że wyzwolimy się od nich po śmierci. Żeby się dowiedzieć, jak poradzić sobie ze śmiercią, przyjrzyj się temu, jak doświadczasz snu. Aby sprawdzić, czy naprawdę się przebudziłeś, przypatrz się temu, co przeżywasz w czasie spania.

## OTRZYMYWANIE NAUK

Najlepszą postawą, jaką można przyjąć w czasie otrzymywania duchowych nauk, czy to w postaci ustnej, czy spisanych na papierze, jest "słuchać, wyciągać wnioski i doświadczać", to znaczy intelektualnie rozumieć nauki, zrozumieć znaczenie słów, aby w końcu zastosować to w praktyce. Jeżeli przyjmiemy się taką postawę w stosunku do nauk, proces nauczania będzie przebiegał nieprzerwanie i bez przeszkód. Jeżeli jednak odbieranie nauk zatrzyma się na poziomie intelektualnym, może to stać się przeszkodą na ścieżce. Jeśli chodzi o słuchanie i otrzymywanie nauk, dobry uczeń powinien przypominać pokrytą klejem ścianę: rzucane na nią chwasty przykleją się. Zły uczeń jest natomiast jak sucha ściana: cokolwiek się na nią rzuci, wszystko opadnie na ziemię. Kiedy otrzymuje się nauki, nie powinno się ich marnować i tracić. Uczeń powinien zachować je w swoim umyśle, a następnie z nimi pracować. Nie wypełnione zrozumieniem nauki są jak chwasty rzucane na suchą ścianę – spadają na ziemię i pozostają w zapomnieniu. Osiągnięcie zrozumienia znaczenia nauk przypomina włączenie światła w ciemnym pokoju -wszystko, co do tej pory było ukryte, staje się nagle jasne. Jest to doświadczenie "aha!", kiedy fragmenty łamigłówek wpasowują się w odpowiednie miejsce i stają się zrozumiałe. Doświadczenie to różni się od zwykłego, pojęciowego zrozumienia; jest to coś, co naprawdę poznaliśmy, a nie jedynie coś, co usłyszeliśmy. Na przykład, jeśli ktoś opowie nam o żółtej i czerwonej poduszce, możemy uzyskać intelektualne zrozumienie tych dwóch kolorów. Jeśli jednak znajdziemy się w ciemnym pokoju, nie będziemy w stanie powiedzieć, która poduszka jest czerwona, a która żółta. Zrozumienie znaczenia nauk jest jak włączenie światła w ciemnym pomieszczeniu -wówczas bezpośrednio poznajemy oba te kolory. Nauki nie są już wówczas tylko tym, co możemy komuś powtórzyć słowami, stają się częścią nas samych. Zastosowanie nauk w praktyce oznacza zamianę tego, co zostało rozumiane konceptualnie – tego, co zostało przekazane, przemyślane, i czemu nadaliśmy znaczenie – w bezpośrednie doświadczenie. Jest to proces analogiczny do smakowania soli. Można o soli mówić, poznać jej skład chemiczny i cechy charakterystyczne, lecz bezpośrednie doświadczenie następuje tylko przez jej posmakowanie. Doświadczenia tego nie można pojąć intelektualnie, ani przekazać go słowami. Jeżeli spróbujemy wytłumaczyć, czym jest sól, osobie, która nigdy jej nie spróbowała, nie będzie ona w stanie pojąć, na czym polega bezpośrednie doświadczenie smakowania soli. Jeżeli jednak powiemy o rym komuś, kto już soli zakosztował, wówczas oboje będziemy wiedzieć, o czym mowa. Podobnie rzecz się ma z naukami i właśnie w taki sposób powinniśmy je przyjmować: najpierw wysłuchać lub przeczytać, rozważyć je, zrozumieć ich znaczenie, a następnie odnaleźć je w bezpośrednim doświadczeniu. W Tybecie świeże skóry rozkłada się na słońcu i naciera masłem, aby nadać im miękkości. Praktykujący buddyzm jest jak taka świeża skóra – twardy i zbity, obciążony ciężarem ciasnych i sztywnych poglądów Nauki (*dharma*) przypominają masło, wcierane w skórę poprzez praktykę. Słońce jest natomiast bezpośrednim doświadczeniem. Kiedy obie te rzeczy są zastosowane, praktykujący staje się miękki i podatny na rozwój. Lecz masło jest również przechowywane w skórzanych torbach. Kiedy zostawi się je w taki sposób na kilka lat, skóra, z której zrobiona jest torba, staje się twarda jak drewno, którego nie zmiękczy nawet tona świeżego masła. Ktoś, kto przez wiele lat studiuje nauki, przyjmując je jedynie na poziomie intelektualnym, posiadając niewielkie tylko doświadczenie w praktyce, jest podobny do takiej zeszywniałej skóry. Nauki mogą zmiękczyć twardą skórę ignorancji i pewnych warunków, ale jeśli przechowuje się je jedynie intelektualnie, nie wprowadzając ich w życie za pomocą praktyki i nie ogrzewając bezpośrednim doświadczeniem, człowiek może stać się sztywny i ociężały w swoim intelektualnym zrozumieniu. Nowe nauki nie zmiękczą go, nie przenikną ani nie zmienią. Musimy uważać na to, aby nie przechowywać nauk tylko na poziomie konceptualnego zrozumienia, aby nie stało się to blokadą na drodze do mądrości. Nauki nie są bowiem poglądami, które należy gromadzić, lecz ścieżką, którą należy podążać.

## CZEŚĆ PIERWSZA: ISTOTA SNU

### 1. SEN A RZECZYWISTOŚĆ

Wszyscy ludzie mają sny, jednak tylko niektórzy je pamiętają. Śnimy już jako niemowlęta, przez całe życie, aż do śmierci. Każdej nocy wkraczamy w nieznaną sferę, czasem pozostajemy sobą lub też stajemy się kimś zupełnie innym. Spotykamy się z ludźmi, których znamy, oraz z takimi, których nie znamy, z żyjącymi i zmarłymi. Latamy, poznajemy różne istoty, czujemy się doskonale, śmiejemy się, jesteśmy szczęśliwi, płaczymy, odczuwamy przerażenie, czasem zmieniamy postać. Mimo to, iż doświadczenia te są tak niezwykle, nie zwracamy na nie szczególnej uwagi. Wielu ludzi z Zachodu obarczonych jest ogromnym bagażem wyobrażeń na temat snu zaczerpniętych z teorii psychologicznych. Kiedy ci ludzie zaczynają bardziej interesować się wykorzystaniem snu na duchowej ścieżce, zwykle koncentrują się głównie na treści i znaczeniu snów, rzadko badając samą ich istotę. Zgłębianie natury snu doprowadza tymczasem do poznania tajemniczych procesów, które leżą u podstaw całej naszej egzystencji, a nie tylko snu.

Pierwszy krok w praktyce jogi snu jest bardzo prosty trzeba rozpoznać ogromny potencjał, jaki tkwi w wykorzystaniu snu dla rozwoju duchowego. Sen postrzegany jest zwykle jako "niereczywisty", w przeciwieństwie do "rzeczywistego" życia po obudzeniu. Nie istnieje jednak nic bardziej rzeczywistego niż sen – trzeba bowiem zrozumieć, że życie jest dokładnie tak samo niereczywiste jak on. Z tego właśnie powodu joga snu znajduje zastosowanie we wszystkich przeżywanych doświadczeniach, zarówno w snach, które mamy w ciągu dnia, jak i tych nocnych.

### 2. JAK POWSTAJE DOŚWIADCZENIE

#### IGNORANCJA

Wszystkie nasze doświadczenia, ze snem włącznie, mają swoje źródło w ignorancji. W uszach ludzi Zachodu zabrzmiałoby to zapewne zaskakująco, najpierw więc wyjaśnię, co w buddyzmie rozumiane jest przez ignorancję (*ma-rigpa*\*). W tradycji tybetańskiej rozróżnia się dwa rodzaje ignorancji-wrodzoną i kulturową. Wrodzona ignorancja stanowi podstawę *samsary* i istnienia zwyczajnych (nieoświeconych – przyp. tłum.) istot. Jest to nieznanostwo naszej prawdziwej natury i prawdziwej natury świata, której efektem jest uwikłanie się w iluzję dualistycznego umysłu. Dualizm wywołuje podział i dwubiegunowość. Dzieli niepodzielną jedność doświadczenia na to i tamto, dobre i złe, siebie i mnie. W oparciu o te właśnie konceptualne rozgraniczenia pojawiają się rozróżnienia manifestujące się jako pożądanie rzeczy, które lubimy, i niechęć do tych, które się nam nie podobają. Owe nawykowe reakcje składają się w głównej mierze na to, co utożsamiamy z naszym "ja". Chcemy tego, a nie tamtego, wierzymy w to, a nie w tamto, szanujemy jedno, a gardzimy drugim. Pragniemy przyjemności, dobrego samopoczucia, bogactwa i sławy, próbujemy zaś uniknąć bólu, biedy, wstydu i złego samopoczucia. Pożądamy tych rzeczy dla siebie i dla tych, których kochamy i w gruncie rzeczy nie obchodzą nas specjalnie inni ludzie. Chcemy doświadczać czegoś innego niż to, co obecnie przeżywamy, lub też wręcz przeciwnie – pragniemy zatrzymać właśnie przeżywane doświadczenie i uniknąć nieuchronnych zmian, które doprowadzą do jego przerwania. Istnieje jeszcze drugi rodzaj ignorancji, uwarunkowany kulturowo. Ma miejsce wtedy, kiedy pożądania i niechęci stają się nieodłączną częścią kultury i systemem wartości. Hindusi wierzą na przykład, że negatywnym działaniem jest jedzenie krów, dopuszczają jednak spożywanie wieprzowiny. Muzułmanie natomiast uważają, że wolno jeść wołowinę, ale zabrania się im spożywać mięsa wieprzowego. Tybetańczycy jedzą oba rodzaje mięsa. Kto wobec tego ma rację? Hindus uważa, że hindusi mają rację, muzułmanin myśli, że to muzułmanie postępują słusznie, a Tybetańczycy sądzą, że racja jest po ich stronie. Tak różne przekonania powstają w wyniku uprzedzeń i wierzeń, które stanowią część kultury, nie wynikają zaś z prawdziwej mądrości. Inny przykład kulturowej ignorancji można znaleźć w wewnętrznych sprzecznościach filozofii. Istnieje wiele systemów filozoficznych, które określa się poprzez ich wzajemną niezgodność, często nieznaczną, subtelną. Pomimo tego, iż systemy te zostały stworzone z intencją doprowadzenia istot do mądrości, w rzeczywistości prowadzą do ignorancji, gdyż ich zwolennicy opierają się na dualistycznym rozumieniu rzeczywistości. Jest to niestety właściwość wszystkich systemów myślowych, gdyż umysł konceptualny sam w sobie stanowi manifestację ignorancji. Ignorancja kulturowa jest bezustannie rozwijana i chroniona w tradycjach różnych narodów. Przenika każdy zwyczaj, każdy pogląd i zbiór wartości, stanowiąc również istotną część wiedzy. Zarówno indywidualni ludzie, jak i całe cywilizacje przydają owym kulturowym przekonaniom fundamentalnego znaczenia, tak że w efekcie utożsamia się je ze zdrowym rozsądkiem lub prawem boskim. Dorastając, coraz bardziej przywiązujemy się do rozmaitych wierzeń, partii politycznej, systemu medycznego, przekonania o tym, co jest właściwe, a co nie. Kończymy szkołę podstawową,

średnią i może wyższą, a każdy kolejny dyplom jest w pewnym sensie nagrodą za rozwinięcie bardziej wyrafinowanej ignorancji. Edukacja wzmacnia bowiem nawyk patrzenia na świat poprzez pewnego rodzaju pryzmat. Możemy stać się ekspertami w jakiejś dziedzinie, hołdować błędnym poglądom, rozumieć je niezwykle dokładnie, a także porównać te własne z poglądami innych ekspertów. Prawdopodobnie na tym właśnie polega filozofia, która pozwala szczegółowo opanować pewne systemy intelektualne i przekształcić umysł w ostre narzędzie analizy. Jednak dopóki nie przeniknie się owej wrodzonej ignorancji, rozwija się jedynie nabyte uprzedzenia i przekonania, a nie prawdziwą mądrość. Ludzie przywiązują się do najdrobniejszych rzeczy – do mydła określonej marki, do fryzury. Na większą skalę rozwijają systemy religijne, polityczne, filozoficzne, psychologiczne i naukowe. Nikt jednak nie rodzi się z przekonaniem, że złe jest jedzenie wołowiny lub wieprzowiny, że jeden system filozoficzny jest lepszy od drugiego, lub że jedna religia jest słuszna, a druga nie. Tego trzeba się nauczyć. Wierność określonym wartościom jest rezultatem ignorancji kulturowej, ale skłonność do przyjmowania ograniczonych poglądów pochodzi z dualizmu, który z kolei stanowi manifestację ignorancji wrodzonej. Owe wzorce myślowe i schematy zachowań wpływające z ignorancji nie są jednak takie złe, one po prostu istnieją i przejawiają się w określony sposób. Przywiązanie może doprowadzić do wojny lub też może zmanifestować się w postaci użytecznej technologii czy sztuki, która ma zbawienny wpływ na świat. Dopóki nie osiągniemy oświecenia, będziemy uczestniczyć w tym dualizmie i jest to całkowicie normalne. Tybetańskie powiedzenie mówi: "Kiedy masz ciało osła, ciesz się smakiem trawy". Innymi słowy, powinniśmy wysoko cenić i cieszyć się tym życiem, ponieważ, z jednej strony, ma ono samo w sobie ogromne znaczenie i jest niezwykle cenne, a z drugiej dlatego, że jest ono życiem, które prowadzimy. Jeżeli nie będziemy ostrożni, możemy nawet nauki buddyjskie wykorzystać dla podtrzymania własnej ignorancji. Ktoś błędnie pojmujący buddyjskie nauki może powiedzieć, że nie warto dążyć do otrzymania wysokiego stopnia naukowego lub przestrzegać diety, że ignorancja jest czymś negatywnym, albo że normalne życie jest jedynie samsaryczną głupotą i dlatego nie warto o nie zabiegać. Zupełnie nie o to jednak chodzi. Ignorancja jest zwyczajnym zaciemnieniem świadomości, a przywiązywanie się do niej lub jej odpychanie to granie w tę samą, starą grę dualizmu, rozgrywaną w jej świecie-ignorancji. Ponieważ jako wrodzona przenika wszystkie aspekty życia, nawet buddyjskie nauki muszą operować na poziomie dualizmu – na przykład wzmacniając przywiązanie do działań pozytywnych i niechęć do negatywnych w paradoksalny sposób wykorzystując dualizm ignorancji w celu jej przezwyciężenia. Jak subtelne musi stać się nasze zrozumienie i jakże łatwo możemy pobiłdzić! Dlatego właśnie praktykowanie nauk jest tak potrzebne – trzeba bowiem zdobyć bezpośrednie doświadczenie, a nie rozwijać kolejny system myślowy, który będziemy zgłębiać i którego będziemy zmuszeni bronić. Kiedy rzeczy obserwuje się z wyższej perspektywy, różnice między nimi zacierają się. Z perspektywy niedualistycznej mądrości nie istnieją ani rzeczy ważne, ani nieważne.

### **DZIAŁANIE I JEGO SKUTKI: KARMA I JEJ ŚLADY**

Kultura, w jakiej żyjemy, warunkuje nasze życie, ale nasiona owego uwarunkowania nosimy z sobą wszędzie, gdziekolwiek podążamy. Wszystko, co nas niepokoi, znajduje się w gruncie rzeczy w naszym własnym umyśle. Zwykle jednak winą za własne zmartwienia obarczamy ludzi, którzy nas otaczają lub określoną sytuację i jesteśmy święcie przekonani, że jeżeli bylibyśmy w stanie zmienić warunki, w jakich się znaleźliśmy, bylibyśmy nareszcie szczęśliwi. Jednak sytuacja, w jakiej przebywamy, stanowi jedynie drugorzędną przyczynę naszego cierpienia. Głównym powodem jest wrodzona ignorancja i wynikające z niej pragnienie, aby rzeczy były inne, niż są. Być może niektórzy z nas zdecydowali się uciec od stresogennego miasta gdzieś nad morze czy w góry, lub też porzucić trudności związane z życiem w samotności na rzecz miejskich atrakcji. Owa zmiana może być przyjemna, gdyż zmieniliśmy drugorzędną przyczynę cierpienia, co dało nam chwilowe poczucie zadowolenia. Nie na długo jednak. Źródło naszego niezadowolenia przenosi się bowiem wraz z nami do nowego domu, z niego zaś wyrastają nowe frustracje. Wkrótce znów pochłania nas wir nadziei i obaw. Niektórzy ludzie myślą, że *gdyby* mieli więcej pieniędzy, bardziej kochającego partnera, piękniejsze ciało, lepszą pracę czy wykształcenie, byliby wreszcie szczęśliwi. Wkrótce zdają sobie jednak sprawę z tego, że nie jest to takie proste. Bogacze również cierpią, nowy partner i tak w jakiś sposób nas rozczaruje, ciało się zestarzeje, a nowa praca będzie stawała się coraz mniej ciekawa. Kiedy wychodzimy z założenia, iż rozwiązanie naszego nieszczęścia możemy znaleźć w zewnętrznym świecie, będziemy zaspokajać własne pragnienia tylko tymczasowo. Nie zdając sobie zwykle z tego sprawy, miotamy się we wszystkie strony kierowani pożądaniem, wciąż niespokojni i niezadowoleni. Nasza karma rządzi naszym życiem, bez przerwy też zasiewamy nasiona przyszłej karmy. Taki sposób postępowania nie tylko odrywa nas od ścieżki duchowej, ale również uniemożliwia odnalezienie zadowolenia i szczęścia w codziennym życiu. Dopóki identyfikujemy się z pragnieniami i niechęcią nieustannie poruszającego się umysłu, stwarzamy negatywne uczucia, które rodzą się pomiędzy tym, co jest, a tym, co chcielibyśmy, żeby było. Wywołane przez te emocje działania, które



obejmują niemal wszystko, co robimy w życiu, pozostawiają karmiczne ślady. *Karma*\* oznacza działanie. *Ślady karmiczne*\* są przechowywanymi w świadomości rezultatami działań, które z kolei wpływają na przyszłość. Po części zrozumieć je można na podstawie tego, co na Zachodzie zwane jest tendencjami podświadomości. Są to skłonności, wzorce postępowania i myślenia, głęboko zakorzenione reakcje działania, nawykowe konceptualizacje. Narzucają nam one określone reakcje emocjonalne na pewne sytuacje, nasze pojmowanie intelektualne, właściwe nam nawyki emocjonalne i pewną intelektualną aktywność. Tworzą i warunkują każdą reakcję na wszystkie aspekty doświadczenia. Oto przykład działania prawa karmy (ten sam mechanizm funkcjonuje również na najbardziej subtelnym i najgłębszym poziomie doświadczenia): Pewien mężczyzna dorasta w rodzinie, której członkowie bardzo się ze sobą kłócili. Potem, trzydzieści lub czterdzieści lat po opuszczeniu rodzinnego domu, idzie ulicą i mijają kamienicę, z której dochodzą odgłosy kłótni. Tej nocy śni mu się, że wdaje się w kłótnię z żoną. Budzi się rano z uczuciem smutku i rezygnacji. Zauważa to partnerka i reaguje na ten nastrój, co pogłębia jego irytację. Ten ciąg doświadczeń jest przykładem działania śladów karmicznych. W młodości człowiek ten reagował na domowe kłótnie strachem, gniewem i bólem, czuł do nich odrazę. Owa niechęć do kłótni była normalną reakcją, która pozostawiła ślad w jego umyśle. Kilkadziesiąt lat później przechodzi obok kamienicy i słyszy odgłosy kłótni – jest to ów drugorzędny warunek, który pobudza ślad karmiczny, co z kolei uzewnętrznia się w postaci snu kolejnej nocy. We śnie człowiek ten reaguje na irytację partnerki gniewem i cierpieniem. Reakcję tę wywołują ślady karmiczne, nagromadzone w świadomości w dzieciństwie i prawdopodobnie wielokrotnie wzmacniane. Kiedy we śnie jego partnerka – która oczywiście stanowi w pełni projekcję umysłu tego człowieka – irytuje go, jego reakcją jest niechęć – dokładnie tak, jak w dzieciństwie. Niechęć, jaką odczuwa we śnie, jest nowym działaniem, które zasiewa nowe nasiona. Kiedy budzi się, zachowuje owe negatywne uczucia stanowiące owoce wcześniejszej karmy i jest nieprzychylnie nastawiony do swojej partnerki. Aby skomplikować sprawę jeszcze bardziej, partnerka reaguje w oparciu o swoje własne karmiczne uwarunkowania i nawykowe tendencje – być może staje się zacięta, zrezygnowana, skruszona lub przyjmuje postawę służalczą, na co mąż ponownie reaguje w sposób negatywny, zasiewając kolejne karmiczne nasiona. Każda reakcja na jakąkolwiek sytuację – zewnętrzną czy rozgrywającą się wewnątrz nas, w czasie snu czy po przebudzeniu – która wyrasta z pożądania i niechęci, zostawia ślady w umyśle. Karma narzuca określone reakcje, które z kolei zasiewają następne nasiona karmiczne, które później wywołują reakcje i tak dalej. W taki właśnie sposób prawo karmy samo siebie napędza. To właśnie nazywa się kołem samsary, nieprzerwanym cyklem działań i reakcji. Chociaż wyżej opisany przykład dotyczy karmy na poziomie psychologicznym, określa ona każdy wymiar doświadczenia. Kształtuje zjawiska emocjonalne i umysłowe, postrzeganie i sposób rozumienia rzeczywistości, funkcjonowanie ciała oraz mechanizm przyczyny i skutku, które rządzą światem zewnętrznym. Każdy aspekt doświadczenia, od najdrobniejszego do największego, jest powodowany karmą. Ślady karmiczne pozostawione w umyśle przypominają nasiona i jak one potrzebują określonych warunków, aby się rozwinąć. Tak jak nasiono potrzebuje odpowiedniego połączenia wilgoci, światła, nawozów i temperatury, aby mogło wykiełkować i wyrosnąć, tak samo ślady karmiczne uwidaczniają się wtedy, kiedy pojawia się określona sytuacja. Elementy sytuacji, która wywołuje zmanifestowanie się karmy, określa się mianem drugorzędnych przyczyn i warunków. Jeżeli potraktujemy prawo karmy jako proces przyczyny i skutku, zrozumiemy, że wybór reakcji na określoną sytuację – czy jest to sytuacja zewnętrzna, czy stan wewnętrzny zawsze niesie za sobą pewne konsekwencje. Kiedy naprawdę zrozumiemy to, że każdy ślad karmiczny stanowi nasienie kolejnego karmicznie uwarunkowanego działania, będziemy mogli wykorzystać to zrozumienie w celu unikania negatywności i dla stworzenia warunków, które w sposób pozytywny ukierunkują nasze życie. Możemy też, jeśli oczywiście wiemy, jak to robić, pozwolić emocji samej się wyzwolić w momencie, kiedy się pojawia. W takim wypadku nie tworzy się żadna nowa karma.

### **KARMA NEGATYWNA**

Jeżeli reagujemy na sytuację negatywnym uczuciem, ślad pozostawiony w umyśle w końcu dojrzeje i negatywnie wpłynie na jakąś sytuację w życiu. Na przykład kiedy ktoś się na nas złości, a my na ten gniew odpowiadamy gniewem, pozostawiamy w umyśle ślad, który sprawi, że najprawdopodobniej gniew pojawi się w nas ponownie, co więcej – należy się spodziewać, iż wkrótce napotkamy drugorzędne sytuacje, które wywołają ten nasz nawykowy gniew. Ów mechanizm łatwo zaobserwować na przykładzie osoby, która nosi w sobie pokłady gniewu. Gniewni ludzie bez przerwy napotykają sytuacje, które wydają się usprawiedliwiać ich gniew, podczas gdy ci, którzy mają w sobie mniej gniewu, nie stykają się z takimi sytuacjami. Zewnętrzne okoliczności mogą być podobne, ale odmienne skłonności karmiczne tworzą inne subiektywne światy. Jeżeli emocja wyrażana jest gwałtownie, może wywołać silne rezultaty i reakcje. Gniew może doprowadzić do walki lub innego niszczącego działania, do fizycznego lub emocjonalnego krzywdzenia innych. Nie dotyczy to

oczywiście jedynie gniewu – niekontrolowany strach może również spowodować ogromny stres u osoby, która go odczuwa, może zrazić ją do innych i tak dalej. Nietrudno zauważyć, jak łatwo może to pozostawić w umyśle negatywne ślady, które z kolei wpłyną negatywnie na przyszłość.

Jeśli tłumimy w sobie jakieś uczucie, negatywny jego ślad wciąż pozostaje. Duszenie w sobie emocji jest manifestacją niechęci. Polega na zagłuszeniu czegoś we własnym wnętrzu, co zobrazować można przez położenie czegoś w pokoju i zamknięcie drzwi na klucz, wpychanie części własnego doświadczenia w ciemne miejsce, gdzie cały czas czeka, najprawdopodobniej wrogo usposobione, aż odpowiednia drugorzędna przyczyna wywoła to na zewnątrz. Wówczas manifestuje się na wiele sposobów. Jeżeli na przykład tłumimy w sobie zazdrość o innych ludzi, może to w końcu uwidocznić się w postaci nagłego wybuchu negatywnych emocji lub jako przykre osądzanie tych, o których jesteśmy zazdrośni, nawet jeśli sami przed sobą udajemy, że owa zazdrość nie istnieje. Osądzanie innych w umyśle jest również działaniem opartym na niechęci, które tworzy negatywne nasiona karmiczne.

### **KARMA POZYTYWNA**

Zamiast owych negatywnych reakcji – podążania za skłonnościami karmicznymi lub tłumienia ich w sobie – możemy wykorzystać odpowiedni moment, aby zatrzymać się, porozumieć ze sobą i wybrać inne wyjście, a mianowicie wywołać antidotum na nasze negatywne uczucie. Jeżeli ktoś jest na nas wściekły i w nas również pojawia się gniew, lekarstwem będzie współczucie. Wzbudzając je w sobie, możemy na początku odczuwać je jako coś wymuszonego i nieautentycznego. Jeśli jednak zdamy sobie sprawę z tego, iż osoba, która stanowi obiekt naszej irytacji, jest popychana przez swoje własne uwarunkowania i że cierpi, przebywając w bardzo ograniczonym stanie świadomości, będąc w pułapce swojej własnej negatywnej karmy, poczujemy odrobinę współczucia i możemy w ten sposób zacząć uwalniać się od własnych negatywnych reakcji. Kiedy tak uczynimy, zaczniemy w sposób poznany kształtować swoją przyszłość. Owa nawykowa reakcja, wciąż oczywiście oparta na pragnieniu – rym razem wykonywania pozytywnych działań, pragnieniu spokoju lub duchowego rozwoju – wywołuje pozytywny ślad karmiczny. Zasiałszy bowiem nasiona współczucia. Następnym razem prawdopodobieństwo, że na gniew odpowiemy współczuciem, które jest zresztą o wiele przyjemniejszym i bardziej przestronnym uczuciem niż ciasny, asekurancki gniew, będzie trochę większe. W ten sposób ćwiczenie pozytywnych działań stopniowo zmienia nasze reakcje na świat, co z kolei sprawia, iż na przykład z jednej strony odczuwamy mniej gniewu, a z drugiej na zewnątrz rzadziej się z nim spotykamy. Jeżeli będziemy kontynuować tę praktykę, współczucie będzie się w końcu pojawiać w sposób spontaniczny, bez wysiłku. Korzystając ze zrozumienia działania prawa karmy, możemy tak wykształcić własny umysł, aby wykorzystać wszystkie, nawet najbardziej osobiste i krótkotrwałe doświadczenia i sny do duchowego rozwoju.

### **WYZWALANIE EMOCJI**

Najlepszą reakcją na negatywną emocję jest pozwolić, aby emocja ta sama się wyzwoliła. Aby to uczynić, musimy pozostać w niedualnej świadomości, stanie wolnym od pożądania i niechęci. Negatywna emocja przepływa wówczas przez nas jak ptak przelatujący przez otwartą przestrzeń, nie pozostawiając żadnego śladu – pojawia się, a następnie spontanicznie rozplywa w pustce. W takim przypadku karmiczne ziarno manifestuje się w postaci emocji, myśli, doznania cielesnego czy bodźca do określonego zachowania, ale ponieważ reakcja, którą ono wywołuje, pozbawiona jest pożądania i niechęci, nie powoduje zasiania nasion przyszłej karmy. Za każdym razem, kiedy na przykład pojawia się zawiść, a my, nie zostając przez nią złapani ani nie próbując jej tłumić, pozwalamy, aby rozpuściła się w świadomości, siła karmicznej tendencji do zawiści znacznie osłabnie. Nie podejmujemy bowiem żadnego działania, aby ją wzmocnić. Wyzwalanie emocji odcina w ten sposób karmę u samego jej korzenia. To tak, jakbyśmy spalili karmiczne nasiona, zanim nadarzy się możliwość, aby wyrosły w postaci problemów. W tym momencie wielu z was nasunie się zapewne następujące pytanie: dlaczego lepiej wyzwalać emocje, a nie reagować na nie, wytwarzając pozytywną karmę? Odpowiedź na nie brzmi następująco – wszystkie ślady karmiczne zniewalają nas w jakiś sposób, zamykają nas w obrębie pewnych ograniczających tożsamości. Celem buddyjskiej ścieżki jest zaś całkowite wyzwolenie z wszelkiego uwarunkowania. Nie oznacza to jednak, że kiedy osiąga się wyzwolenie, pozytywne właściwości, takie jak na przykład współczucie, zanikają. Rzecz wygląda zupełnie inaczej. Jeżeli nie powodują już nami karmiczne skłonności, możemy wyraźnie zobaczyć sytuację, w jakiej się znajdujemy i zareagować na nią w sposób spontaniczny i jak najbardziej odpowiedni, nie jesteśmy zaś prowadzeni w jednym czy drugim kierunku przez naszą karmę. Względne współczucie, które powstaje z pozytywnych tendencji karmicznych jest bardzo dobre, ale lepsze od niego jest absolutne współczucie, które bez wysiłku i w sposób całkowicie doskonały pojawia się w człowieku, który wyzwolił się z karmicznego uwarunkowania. Jest to uczucie bardziej nieograniczone,

rozprzestrzeniające się, owocne i wolne od iluzji dualizmu. Chociaż najlepszą reakcją na negatywne emocje jest pozwalanie, aby uczucia te same się wyzwoliły, bardzo trudno jest wcielić to w życie wtedy, kiedy nasza praktyka jest niestabilna i niedoskonała. Ale bez względu na to, na jakim poziomie duchowego rozwoju obecnie się znajdujemy, każdy z nas może powziąć następującą decyzję: kiedy pojawi się negatywne uczucie, zatrzymamy się na chwilę przed zareagowaniem na nie, przyjrzymy się dokładnie sobie i sytuacji, po czym zręcznie wybierzemy najlepszą z możliwych opcji reakcji. Wykorzystując proces myślowy, możemy też nauczyć się stępiać ostre wywołanego przez karmę bodźca, osłabić siłę karmicznych nawyków. Kiedy ogarnie nas któreś z negatywnych uczuć, musimy sobie przypomnieć, że uczucie, którego doświadczamy, jest po prostu urzeczywistnieniem dawnych śladów karmicznych. Wówczas będziemy w stanie rozluźnić naszą identyfikację z określonym uczuciem lub punktem widzenia i pozbyć się chęci bronięcia naszego stanowiska. Kiedy węzeł emocji trochę się rozluźni, identyfikacja z uczuciem również osłabnie i stanie się bardziej otwarta. Będziemy wówczas mogli wybrać bardziej pozytywną reakcję na zaistniałą sytuację, zasiewając w ten sposób nasiona pozytywnej karmy. I znowu – bardzo ważne jest, aby czynić to, nie tłumiąc powstałej emocji. Wywołując współczucie, powinniśmy być rozluźnieni, a nie próbować z całych sił zagłuszyć negatywne uczucie, starając się przy rym na siłę wytworzyć dobre myśli. Efekty praktyki duchowej widoczne są nie tylko w jakiejś nieokreślonej przyszłości lub w następnym życiu. Ćwicząc samych siebie w pozytywnych reakcjach na określone sytuacje, zmieniamy własne ślady karmiczne i rozwijamy właściwości, których efektem będą pozytywne zmiany w życiu, które prowadzimy obecnie. Wiedząc, że każde, nawet najmniejsze i najbardziej osobiste doświadczenie przynosi rezultat, możemy wykorzystać to zrozumienie i zmienić zarówno swoje życie, jak i swoje sny.

### ZASŁONY ŚWIADOMOŚCI

Ślady karmiczne pozostają w naszej psychice jako pozostałości działań wykonywanych przy udziale pożądania i niechęci. Są to zasłony świadomości, przechowywane w podstawowej świadomości człowieka, w *kunzhi numshe* [wym. kunszi namsze]. Chociaż zwykle mówi się o niej jako o pewnego rodzaju zbiorniku, kunszi namsze jest w gruncie rzeczy odpowiednikiem zasłon świadomości – kiedy nie ma zasłon, nie ma też kunszi namsze. Nie jest rzeczą ani miejscem, ale siłą napędową, która stanowi podstawę struktury dualistycznego doświadczenia. Jest tak nienamacalna jak zbiór przyzwyczajzeń i tak silna jak nawyki, które sprawiają, iż język staje się zrozumiały, formy zamieniają się w przedmioty, a istnienie wydaje nam się czymś bardzo znaczącym, czymś, czym możemy sterować i rozumieć. Kunszi namsze często przyrównuje się do magazynu, którego nie można zniszczyć. Możemy ją traktować jako przechowalnię rozmaitych wzorców i schematów zachowań. Jest to podstawa doświadczenia, na którą w mniejszym lub większym stopniu wpływa każde działanie, które wykonujemy ciałem i umysłem, fizycznie i mentalnie. Tak długo, jak w umyśle istnieją nawykowe skłonności i tendencje, kunszi namsze również istnieje. Kiedy człowiek umiera i ciało rozpada się, kunszi namsze nie ginie wraz z nim – ślady karmiczne nadal trwają w świadomości umysłu, aż zostaną całkiem oczyszczone. Kiedy to nastąpi, kunszi namsze przestaje istnieć, a człowiek staje się buddą.

### ŚLADY KARMICZNE A SEN

Wszystkie samsaryczne doświadczenia kształtowane są przez zgromadzone w umyśle ślady karmiczne. Nastroje, myśli, uczucia, wyobrażenia umysłowe, postrzeganie, instynktowne reakcje, "zdrowy rozsądek" czy nawet poczucie własnej tożsamości – wszystko to rządzi się prawem karmy. Czasem budzisz się na przykład z uczuciem depresji. Jesz śniadanie, wszystko jest niby w porządku, ale wszędzie chodzi za tobą depresja, uczucie, którego nie można nijak wytłumaczyć. O takich momentach mówi się, że dojrzeła karma. *Przyczyny* i warunki zbiegły się w taki sposób, że pojawiła się depresja. Można podać setki przyczyn, dlaczego powstała ona właśnie tego poranka. Depresja ta może zmanifestować się na dziesiątki różnych sposobów, na przykład w nory w postaci snu. W czasie snu ślady karmiczne ukazują się w świadomości nie skrępowane racjonalnym umysłem, którym tak często modyfikujemy pojawiające się przelotnie w umyśle uczucia czy wyobrażenia. Proces ten można zrozumieć w następujący sposób: w ciągu dnia świadomość rozświetla zmysły, dzięki czemu doświadczamy świata, wplatając doświadczenia zmysłowe i psychiczne w całość naszego życia. W nocy świadomość usuwa się ze zmysłów i spoczywa w podstawie umysłu. Jeżeli dobrze rozwinęliśmy praktykę przebywania w rym, co dzieje się w danym momencie, i doświadczyliśmy pustej, świetlistej natury umysłu, wówczas będziemy świadomi owej czystej, przejrzystej świadomości – zarówno tego, że ona istnieje, jak i tego, że w niej przebywamy. Jednak dla większości z nas świadomość rzuca światło na zasłony umysłu, na ślady karmiczne, które ukazują się jako sen. Ślady karmiczne są jak zdjęcia, które robimy wszystkim naszym doświadczeniom. Każda reakcja w postaci pożądania czy niechęci na jakiegokolwiek doświadczenie – na wspomnienie, uczucie, postrzeganie zmysłowe czy myśl – przypomina pstryknięcie migawki. W ciemni snu wywołujemy film. To, jakie wyobrażenie się wówczas

ukáže, będzie zależało od tego, jakie drugorzędne warunki ostatnio się pojawiły. Niektóre wyobrażenia i ślady karmiczne wżerają się w nas bardzo głęboko w wyniku niezwykle silnych reakcji, które wywołały. Inne zaś, będąc efektem powierzchownego doświadczenia, pozostawiają jedynie ledwo widoczny ślad. Nasza świadomość, jak światło projektora, oświetla te ślady, które zostały w jakiś sposób pobudzone, aby zmanifestowały się w postaci wyobrażeń i doświadczeń sennych. Łączymy je ze sobą jak klatki filmu, ponieważ w taki sposób nasza psychika odgaduje ich znaczenie, czego efektem jest opowiadanie składające się z uwarunkowanych skłonności i nawykowego utożsamiania się z projekcjami umysłu – sen. Ten sam proces dzieje się bez przerwy wtedy, kiedy jesteśmy świadomi (po obudzeniu), tworząc to, co zwykle określamy jako "nasze doświadczenia". Jest go jednak o wiele łatwiej zrozumieć na podstawie snu, gdyż wtedy znikają ograniczenia fizycznego świata i racjonalnej świadomości. W ciągu dnia, chociaż bierzemy udział w dokładnie tym samym procesie, projektujemy ową wewnętrzną aktywność własnego umysłu na świat i myślimy, że nasze doświadczenia są "rzeczywiste" i zewnętrzne w stosunku do naszego umysłu. W jodze snu zrozumienie karmy wykorzystuje się, aby nauczyć umysł innego reagowania na doświadczenie, czego rezultatem są nowe ślady karmiczne, z których powstałe sny bardziej sprzyjają duchowej praktyce. Nie chodzi tutaj jednak o robienie czegoś na siłę, o świadomość, która bezlitośnie przygniata podświadomość. Joga snu polega raczej na wykorzystaniu zwiększonej świadomości i wglądu, aby umożliwić nam dokonywanie dobrych wyborów w życiu. Zrozumienie dynamicznej struktury doświadczenia i konsekwencji naszych działań prowadzi do odkrycia, iż każde doświadczenie otwiera możliwość duchowej praktyki. Praktyka jogi snu oferuje nam również metodę spalania nasion przyszłej karmy właśnie w czasie snu. Jeżeli spoczywamy wówczas w naszej świadomości, możemy pozwolić, aby ślady karmiczne wyzwoliły się w momencie, w którym się pojawiają, dzięki czemu nie będą się już dłużej pojawiać w naszym życiu w postaci negatywnych stanów psychicznych i fizycznych. Podobnie jak w "rzeczywistym" życiu po przebudzeniu, stanie się tak tylko wtedy, kiedy będziemy w stanie spocząć w niedualnej świadomości *rigpa\**, przejrzytym świetle umysłu. Jeżeli obecnie nie jest to możliwe, możemy przynajmniej, również w czasie snu, rozwijać skłonności do wybierania pozytywnych – z duchowego punktu widzenia reakcji na pojawiające się sytuacje. Kiedyś uda nam się wykroczyć poza pożądanie, niechęć i dualizm. Kiedy wreszcie oczyścimy w umyśle wszystkie zasłony co do jednej, nie pozostanie żaden film, żadne ukryte działanie karmy, które koloryzuje i kształtuje światło naszej świadomości. Ponieważ ślady karmiczne stanowią korzeń wszelkich snów, kiedy się całkowicie wyczerpią, pozostanie jedynie czyste światło świadomości – bez filmu, bez bajki, bez snu i tego, kto śni, jedynie świetlista natura umysłu, absolutna prawdziwość. W taki właśnie sposób oświecenie jest końcem wszystkich snów i właśnie dlatego określamy je również mianem "przebudzenia".

### **SZEŚĆ ŚWIATÓW CYKLICZNEJ EGZYSTENCJI**

Według nauk buddyjskich, istnieje sześć światów (*loka\**) egzystencji, w których przebywają wszystkie pograżone w niewiedzy istoty. Są to światy bogów, półbogów, ludzi, zwierząt, głodnych duchów i istot piekielnych. Zasadniczo stanowią one sześć wymiarów świadomości, sześć możliwych sfer doświadczania. Manifestują się również w każdym z nas jako sześć negatywnych emocji: jako gniew, chciwość, ignorancja, zazdrość, duma oraz przyjemne rozproszenie (jest to stan emocjonalny, na który w równej mierze składa się pięć pozostałych negatywnych uczuć, harmonijnie zrównoważonych). Owych sześć światów nie stanowi jednak jedynie sześciu kategorii doświadczenia emocjonalnego, lecz są to również faktyczne światy, w których rodzą się istoty, tak jak my urodziliśmy się w świecie ludzi, a lew w świecie zwierząt. Każdy z tych światów można uznać za pewien ciąg doświadczeń. Na świat piekielny składają się na przykład zarówno wewnętrzne doświadczenia emocjonalne gniewu i nienawiści, zachowania pochodzące z gniewu (walka i wojny), instytucje (np. wojsko) i formy nietolerancji (np. rasowej) oparte na nienawiści, jak i rzeczywisty świat, w którym żyją istoty. Nazwą obejmującą całość tych wymiarów doświadczania – od pojedynczego uczucia do faktycznego świata – jest "piekło". Podobnie jak sny, światy te są również manifestacją śladów karmicznych, jednak tutaj są to zbiorowe ślady karmiczne, a nie indywidualne, jak to było w przypadku snów. Ponieważ istoty nagromadziły podobną karmę, przeżywają podobne doświadczenia w każdym ze światów, tak jak my dzielimy wspólne doświadczenia z innymi ludźmi. Wspólna karma tworzy ciała, zmysły oraz zdolności umysłowe, po zwalające istotom dzielić określone potencjały i kategorie doświadczenia, zamykając zarazem dostęp do innych doświadczeń. Psy na przykład mogą słyszeć dźwięki, których nie słyszą ludzie, którzy z kolei mogą posługiwać się językiem niedostępnym dla psów. Chociaż światy te wydają się odrębne i trwałe – tak jak przejawia się świat, w którym *żyjemy* – są w swej istocie podobne do snu i pozbawione rzeczywistej formy. Przenikają się nawzajem, a my związani jesteśmy z każdym z nich. Nosimy w sobie bowiem nasiona odrodzenia w innych światach, a kiedy przeżywamy różne uczucia, doświadczamy właściwości i cierpienia panującego w innych światach egzystencji. Kiedy na przykład opanowuje nas egocentryczna duma lub pełna gniewu

zawiść, doświadczamy stanów charakterystycznych dla świata półbogów. Czasami w ludziach przeważa jeden, właściwy dla nich, wymiar doświadczenia – bardziej zwierzęcy, bardziej przypominający świat głodnych duchów, świat bogów czy też półbogów. Jest to dominująca cecha ich charakteru i można ją rozpoznać w ich sposobie mówienia, poruszania się oraz w związkach z innymi ludźmi. Być może znamy osoby, które wydają się złapane w sidła świata głodnych duchów: nigdy nie mają dość, zawsze chcą więcej wszystkiego – od przyjaciół, otoczenia, życia – ale nigdy nie znajdują zadowolenia. Może znamy również kogoś, kto przypomina istotę piekielną-gniewny, gwałtowny, wzburzony, opętany jakimś obłędem. Najczęściej jednak ludzie mają w sobie aspekty wszystkich sześciu wymiarów świadomości.

Ponieważ sześć światów manifestuje się również w postaci uczuć, można z łatwością dostrzec, jak bardzo są one uniwersalne. Przedstawiciele każdej kultury znają przecież na przykład zazdrość. Sposób, w jaki się ona przejawia, może być różny w różnych społecznościach, gdyż emocjonalne wyrażanie się jest środkiem porozumiewania, językiem gestów, określonym zarówno biologicznie, jak i kulturowo, a kultur jest wiele. Uczucie zazdrości pozostaje jednak wszędzie takie samo. W tradycji buddyzmu Bon ową uniwersalność tłumaczy się i odnosi do sześciu światów cyklicznej egzystencji. Sześć negatywnych uczuć nie wyczerpuje oczywiście tematu negatywnych emocji i z tego też powodu bezcelowe jest roztrząsanie, w którym ze światów można by było umieścić na przykład smutek czy strach. Strach może pojawić się w każdym ze światów, podobnie jak smutek, gniew, zazdrość czy miłość. Chociaż negatywne uczucia stanowią pewne doświadczenia emocjonalne, które przeżywamy, są również słowami kluczami, reprezentującymi całe wymiary doświadczenia, przedstawiając pewien ciąg od pojedynczego doświadczenia emocjonalnego do rzeczywistych światów. Każdy z tych wymiarów obejmuje szerokie spektrum doświadczeń, również doświadczeń emocjonalnych. Owe sześć właściwości świadomości nazywa się również ścieżkami, ponieważ prowadzą one w konkretne miejsca zabierają nas do miejsc naszych ponownych narodzin oraz do różnych sfer doświadczenia w tym życiu. Kiedy istota identyfikuje się albo zostaje schwyta w sidła jednej z negatywnych emocji, pojawiają się określone rezultaty. Tak właśnie działa karma. Na przykład, aby narodzić się jako człowiek, musieliśmy w poprzednich żywotach w dużym stopniu przestrzegać dyscypliny moralnej. Nawet teraz powszechnie uważa się, że dopóki ktoś nie rozwinie w sobie miłości i troski o innych, dopóty nie jest "w pełni człowiekiem". Jeżeli nasze życie wypełniają negatywne uczucia nienawiści i gniewu, doświadczymy innych tego skutków – odrodzimy się w piekle. Może to zdarzyć się w rzeczywistości – istota narodzi się w świecie piekielnym, lub psychologicznie wiązanie się z wymiarem nienawiści powoduje doświadczenia, które nawet w tym życiu określamy mianem piekielnych. Nie oznacza to oczywiście, że wszyscy ludzie próbują uniknąć owych doświadczeń. Karma może tak mocno nakierować człowieka na pewien wymiar doświadczenia, że negatywne uczucie stanie się atrakcyjne. Pomyślcie tutaj o „rozrywkach” pełnych nienawiści, zabijania i walki. W takich rzeczach również możemy znaleźć upodobanie. Mówimy "wojna to piekło", a wielu z nas bardzo pociąga zabijanie i walka. Nasze przychylnie bądź nieprzychylnie nastawienie do jednego lub drugiego wymiaru doświadczenia może być również ukształtowane kulturowo. Jeżeli na przykład żyjemy w społeczeństwie traktującym gniewnego wojownika jak bohatera, wielce prawdopodobne jest, że będziemy również gniew uważać za coś szlachetnego. Jest to przykład wcześniej opisanej ignorancji kulturowej. Chociaż nauki o sześciu światach egzystencji mogą w uszach ludzi żyjących na Zachodzie brzmieć co najmniej dziwnie, ich manifestację można zaobserwować w naszych własnych doświadczeniach, tak w snach, jak i w codziennym życiu oraz życiu ludzi nam bliskich. Czasami na przykład czujemy się zagubieni. Wiemy, jak wykonywać codzienne obowiązki, tracimy jednak poczucie ich sensu – nie poprzez wyzwolenie, ale przez brak zrozumienia. We śnie taplamy się w błocie, przebywamy w ciemnych miejscach lub na ulicy bez znaków drogowych. Wchodzimy do pokoju, który nie ma wyjścia, albo nie wiemy, w jakim kierunku podażyć. Może to być manifestacja ignorancji, świata zwierzęcego (ta ignorancja nie jest jednak tym samym, co ignorancja wrodzona. Jest to tępota, brak inteligencji). W chwilach przyjemnego rozproszenia, kiedy cieszymy się rozkoszą i szczęściem, doświadczamy czegoś na kształt świata bogów. Te momenty kiedyś się jednak kończą. A gdy jeszcze trwają, nasza świadomość jest bardzo ograniczona, ' pozostajemy w stanie pewnej powierzchowności, unikamy przyglądania się głębiej sytuacji, w jakiej się znajdujemy, a także bycia świadomym cierpienia wokół nas. Dobrze jest cieszyć się przyjemnymi okresami w życiu, ale jeżeli nie będziemy praktykować, nie uwolnimy się od ograniczających i błędnych tożsamości, w końcu przyjemne czasy się skończą i znajdziemy się w trudniejszym stanie, nieprzygotowani, i wielce prawdopodobne jest, że zagubimy się w cierpieniu. Na końcu imprezy czy cudownego dnia często pojawia się rodzaj rozczarowania czy depresji z powodu konieczności powrotu do domu. Po uroczym weekendzie również przeżywamy rozczarowanie, kiedy musimy iść do pracy. Każdy z nas ma okresy, kiedy doświadcza różnych światów: szczęścia świata bogów – może na wakacjach lub w czasie spaceru z przyjaciółmi; bólu chciwości – kiedy widzimy coś, co uważamy, że musimy mieć; wstydu zranionej

dumy, ukłucia zazdrości, piekła goryczy i nienawiści, tępoty i pomieszania ignorancji. Łatwo i często przechodzimy od doświadczenia jednego świata do drugiego. Każdy z nas doświadczył kiedyś cudownego nastroju, właściwego świata bogów słońce świeci, ludzie wydają się piękni, czujemy się doskonale. I potem przychodzą złe wiadomości lub przyjaciel mówi coś, co bardzo nas rani. Nagle jakby cały świat się zmienia. Śmiech brzmi pusto, niebo jest zimne i niedostępne, ludzie już nie wydają się nam tak atrakcyjni, sami z sobą również nie czujemy się najlepiej. Zmieniliśmy wymiar doświadczenia i świat zmienił się jakby wraz z nami. W ten sam sposób istoty przebywające w innych światach również pozostają związane z pozostałymi wymiarami – zarówno kot, jak i półbóg może doświadczyć gniewu, zazdrości, głodu uczuć i tak dalej. Podczas snu również doświadczamy sześciu światów. Podobnie jak sześć negatywnych uczuć wyznacza nasze doświadczenia w ciągu dnia, tak samo kształtują one uczucia i treść naszych snów. Karmiczne sny mogą często być bardzo różne, ale łączy je to, że w taki czy inny sposób związane są z jednym bądź kilkoma z sześciu wymiarów doświadczenia. Poniżej zamieściłem krótki opis każdego z sześciu światów egzystencji. Tradycyjnie przedstawia się je w postaci opisu miejsc i istot je zamieszkujących. Piekieł jest na przykład osiemnaście – dziewięć gorących i dziewięć zimnych. Każdy szczegół w tradycyjnych opisach ma znaczenie, tutaj jednak skoncentrujemy się na doświadczeniach owych światów w obecnym życiu. Z każdym wymiarem doświadczenia jesteśmy związani poprzez ośrodek energii (*czakrę\**) w ciele. Ich połączenie zostało zobrazowane na poniższym schemacie. Czakry odgrywają ważną rolę w wielu różnych praktykach i są niezwykle istotne również w jodze snu.

ŚWIAT	PODSTAWOWA EMOCJA	CZAKRA
Bogów (dewów)	Przyjemne rozproszenie	Czubek głowy
Półbogów (asurów)	Zawiść	Gardło
Ludzi	Zazdrość	Serce
Zwierząt	Ignorancja	Pępek
Głodnych duchów (pretów)	Chciwość	Organy seksualne
Piekielny	Nienawiść	Podeszwy stóp

### **Świat piekielny**

Uczuciem, które powoduje odrodzenie się w rym świecie, jest gniew. Karmiczne ślady gniewu mogą zmanifestować się na wiele różnych sposobów – jako niechęć, napięcie, złość, krytykowanie, skłonność do kłótni czy wybuchowość. Zniszczenia wojny powodowane są przez gniew i z tego też powodu codziennie umiera wielu ludzi. Gniew nigdy jednak nie rozwiązuje żadnych problemów. Kiedy nas ogarnia, tracimy kontrolę i samoświadomość. Kiedy nienawiść, wybuchowość czy gniew łapią nas w swe sidła, doświadczamy świata piekielnego.

Ośrodkiem energetycznym gniewu są podeszwy stóp. Antidotum na gniew to czysta, nieuwarunkowana miłość, powstająca ze stanu bez ego.

Tradycyjnie piekła dzielą się na dziewięć gorących i dziewięć zimnych. Zamieszkujące je istoty przeżywają niewyobrażalne cierpienie, wciąż są torturowane na śmierć, po czym natychmiast wracają do życia – i tak bez przerwy.

### **Świat głodnych duchów**

Podstawową emocją warunkującą odrodzenie się w świecie głodnych duchów (*pretów*) jest chciwość. Pojawia się ona w postaci posiadania nadmiernych potrzeb, które nie mogą być zaspokojone. Próba zaspokojenia chciwości to jak picie słonej wody w celu pozbycia się pragnienia. Kiedy w objęciach trzyma nas chciwość, zadowolenia szukamy na zewnątrz, ale nigdy nie znajdujemy wystarczającej ilości tego, co mogłoby wypełnić pustkę, od której próbujemy uciec. Prawdziwym głodem, jaki odczuwamy, jest głód poznania naszej prawdziwej natury. Chciwość kojarzona jest z pożądaniem seksualnym, a jej ośrodkiem energii w ciele jest czakra znajdująca się na poziomie genitaliów. Mocny węzeł chciwości rozwiązuje szczodrość-szczere dawanie innym tego, czego potrzebują. Pretów (głodne duchy) tradycyjnie przedstawia się jako istoty z ogromnymi, wciąż nienasyconymi brzuchami i małutkimi ustami i gardłami. Niektóre zamieszkują pustynie, gdzie od setek lat nie spadła nawet kropla wody. Inne znajdują jedzenie i picie, ale jeśli przełkną choć trochę

przez swoje maleńkie gardło, jedzenie przemienia się w żołądku w palący płomień, powodując ogromny ból. Pretowie przeżywają wiele różnych rodzajów cierpienia, które stanowią rezultat skąpstwa i przeciwstawiania się szczodrości innych.

### **Świat zwierząt**

Ziarnem odrodzenia w świecie zwierząt jest ignorancja. Doświadcza się jej jako uczucia zagubienia, tępoty, niepewności lub nieświadomości. Wielu ludzi doświadcza wywodzących się z niej stanów otumanienia i smutku – ludzie ci odczuwają jakąś potrzebę, ale nie wiedzą dokładnie, czego chcą i co zrobić, aby zadowolić samych siebie. Na Zachodzie ludzi wiecznie zajętych zwykle uważa się za szczęśliwych, bardzo łatwo mogą oni jednak zagubić się w ignorancji, jeżeli nie poznają prawdziwej natury swojego umysłu.

Czakrą związaną z ignorancją jest centrum ciała na poziomie pępka. Antidotum na nią jest mądrość, która pojawia się, gdy zwracamy się do wewnątrz i odkrywamy swoją prawdziwą naturę. Istoty przebywające w świecie zwierząt opanowane są ciemnością ignorancji. Żyją w ciągłym strachu powodowanym bezustannym zagrożeniem ze strony innych zwierząt i ludzi. Nawet duże zwierzęta są dręczone przez owady wwiercające się w ich skórę i żerujące na ich ciele. Udomowione zwierzęta są dojone, obładowywane bagażem, kastrowane, mają przekłuwane nosy i są ujeżdżane, nie będąc w stanie donikąd uciec. Odczuwają ból i przyjemność, ale pogrążone są w ignorancji, która uniemożliwia im spojrzenie pod powierzchnię warunków, w których się znajdują i odnalezienie swej prawdziwej natury.

### **Świat ludzi**

Emocją stanowiącą korzeń odrodzenia się w świecie ludzi jest zazdrość. Kiedy opęta nas zazdrość, chcemy przytrzymać i przyciągnąć do siebie to, co posiadamy – pomysł, rzecz, związek. Źródła szczęścia upatrujemy w czymś zewnętrznym, co prowadzi do przywiązania do obiektu naszego pożądania. Zazdrość związana jest z ośrodkiem serca. Antidotum na nią jest wielka otwartość, która pojawia się, kiedy łączymy się ze swoją prawdziwą naturą. Łatwo jest zaobserwować cierpienie swojego własnego świata. Doświadczamy narodzin, choroby, starości i śmierci. Z powodu ciągłych zmian nęka nas wciąż poczucie straty. Kiedy zdobędziemy już przedmiot pożądania, walczymy, aby go zatrzymać przy sobie, lecz pewne jest, że i tak go w końcu stracimy. Zamiast cieszyć się szczęściem innych, często padamy ofiarą zawiści i zazdrości. Chociaż ludzkie odrodzenie uważane jest za najcenniejsze, ponieważ istoty przebywające w świecie ludzi mają szansę wysłuchać i praktykować nauki Buddy, tylko niewielka garstka z nas odnajduje buddyjską ścieżkę i korzysta z tej wspaniałej możliwości.

### **Świat półbogów**

Cierpienie doświadczane w świecie półbogów (*asurów*) jest powodowane głównie przez dumę. Duma jest uczuciem związanym z określonymi osiągnięciami i często jest bardzo ograniczająca. Jedną z przyczyn wojen jest duma ludzi i całych narodów, które wierzą, że znalazły rozwiązanie problemów innych ludzi. Istnieje również ukryty aspekt dumy, przejawiający się wówczas, gdy uważamy, że jesteśmy w czymś gorsi od innych. Jest to taki negatywny egocentryzm, za pomocą którego wyróżniamy się z grupy ludzi. Duma związana jest z czakrą w gardle. Często ukazuje się w postaci pełnego gniewu działania, a antidotum na nią jest doskonały spokój i skromność, pojawiające się w chwilach, kiedy spoczywamy w swej prawdziwej naturze. Asury (półbogowie) cieszą się przyjemnościami i dostatkiem, ale mają skłonności do zawiści i gniewu. Bez przerwy ze sobą walczą, ale największe cierpienie przeżywają, wypowiadając wojnę bogom, którzy cieszą się jeszcze większymi rozkoszami i opływają znacznie większym dostatkiem niż półbogowie. Bogowie są potężniejsi niż asury i bardzo trudno ich zabić. Zawsze wygrywają wojny, a asury przeżywają wówczas ogromne cierpienie zranionej dumy i zawiści, czują się gorsi, co znowu prowadzi ich do kolejnej bezsensownej wojny, i tak bez przerwy.

### **Świat bogów**

Ziarnem kielkującym jako odrodzenie się w świecie bogów jest przyjemne rozproszenie. W tym świecie pięć negatywnych emocji jest obecnych w równym stopniu, zrównoważonych jak pięć harmonijnych głosów w chórze. Bogowie zagubieni są w stanie leniwej radości i egocentrycznej przyjemności. Cieszą się wielkim bogactwem i komfortem przez całe życie, długie jak eon [niewyobrażalnie długo – przyp. tłum.]. Mogą zaspokoić wszystkie swoje potrzeby i pragnienia. Podobnie jak dzieje się to w przypadku ludzi, a nawet całych społeczności, bogowie wpadają w pułapkę przyjemności i pogoni za nią. Nie mają żadnego poczucia tego, co znajduje się pod powierzchnią doświadczenia. Zagubieni w bezsensownych rozrywkach i przyjemnościach, są wciąż

rozproszeni i nie zwracają się ku ścieżce wiodącej do wyzwolenia. Ta sytuacja jednak w końcu się zmienia, kiedy wyczerpują się karmiczne *przyczyny* życia w świecie bogów. Kiedy wreszcie zbliża się śmierć, umierającego boga opuszczają przyjaciele i towarzysze zabaw, nie będący w stanie przyjąć do wiadomości niezbitego dowodu własnej śmiertelności. Niegdyś doskonale ciało starzeje się i rozpada. Okres szczęśliwości kończy się. Wtedy bóg może ujrzeć warunki tego świata, w którym wkrótce się narodzi. W ten sposób jeszcze przed śmiercią zaczyna się cierpienie mającego się rozpocząć życia. Świat bogów związany jest z czakrą znajdującą się na czubku głowy. Antidotum na samolubną radość bogów jest wszechobejmujące współczucie, pojawiające się spontanicznie w świadomym przeżywaniu (odbiorze) rzeczywistości, leżącej u podstaw ego i świata.

### **DLACZEGO "NEGATYWNE EMOCJE"?**

Wielu ludzi na Zachodzie czuje się nieswojo, słysząc, że emocje określane są jako negatywne, ale w rzeczywistości to nie uczucia same w sobie są takie. Wszystkie emocje pomagają przeżyć i są niezbędnym ogniwem łańcucha ludzkiego doświadczenia. Do uczuć tych należą również przywiązanie, gniew, duma, zazdrość i tak dalej. Bez tych uczuć nie moglibyśmy żyć pełnią życia. Uczucia stają się jednak negatywne wtedy, kiedy dajemy się złapać w ich sidła, tracąc kontakt z głębszym aspektem tras samych. Są negatywne, kiedy reagujemy na nie pożądanym i niechęcią, ponieważ wówczas cierpimy z powodu ograniczającego stanu świadomości i tożsamości. Potem zasiewamy nasiona przyszłych, negatywnych warunków wiążących nas ze światami pełnymi cierpienia, zarówno w tym życiu, jak i w kolejnych żywotach, gdzie podjęcie duchowej podróży może okazać się bardzo trudne. Rezultat działania negatywnych emocji jest więc w porównaniu z wyzwoleniem się ze wszystkich ograniczających tożsamości niewątpliwie negatywny. Dlatego właśnie ważne jest, aby traktować sześć światów egzystencji nie tylko w sferze emocji, ale również jako sześć wymiarów świadomości i doświadczenia. W sferze uczuć istnieje wiele różnic kulturowych. Na przykład strach i smutek nieczęsto opisuje się w buddyjskich naukach, a cała samsara jest nimi zabarwiona. Pojęcie nienawiści skierowanej przeciwko sobie jest obce Tybetańczykom, którzy nie mają słów mogących ją opisać. Kiedy pojechałem do Finlandii, wielu ludzi rozmawiało ze mną o depresji, co było zupełnym przeciwieństwem Włoch, z których właśnie wróciłem. Tam ludzie mówili o depresji bardzo niewiele. Oczywiście jest więc, że klimat, religia, tradycje i systemy wierzeń warunkują nas i wpływają na nasze doświadczenie. Leżący u ich podstaw mechanizm obejmujący pożądanie i niechęć, projekcje oraz dualistyczne współdziałanie z tym, co projektujemy, jest jednak wszędzie taki sam. W tym właśnie tkwi negatywność emocjonalnego doświadczenia. Jeżeli prawdziwie zrozumiemy i doświadczymy pustej natury rzeczywistości, nie będzie już pożądanego, a wraz z nim zniknie negatywna forma uczucia. Teraz jednak, nie znając prawdziwej natury zjawisk, Igniemy do projekcji umysłu, jakby *były one* rzeczywiste. Rozwijamy dualistyczny związek z iluzjami, czego konsekwencją jest gniew, chciwość lub jakakolwiek inna reakcja emocjonalna. W absolutnej rzeczywistości nie istnieje jednak żadna oddzielna jednostka będąca celem naszego gniewu lub obiektem każdego innego uczucia, nie ma więc żadnego rzeczywistego powodu do wpadania w gniew. My sami tworzymy bajkę, projekcje i gniew jednocześnie. Na Zachodzie zrozumienie tego, jak działają emocje, jest często wykorzystywane w psychologii w celu poprawienia życia ludzi w samsarze. Jest to oczywiście bardzo dobre. System tybetański stawia sobie jednakże inny cel i bardziej skupia się na zrozumieniu podłoża emocji w celu ostatecznego uwolnienia się od ograniczających i błędnych poglądów, które pojawiają się w nas poprzez przywiązanie emocjonalne. I znowu nie oznacza to, że emocje są negatywne same w sobie, ale stają się negatywne w takim stopniu, w jakim do nich Igniemy lub od nich uciekamy.

### **3. CIAŁO ENERGII**

Każde doświadczenie zarówno w czasie snu, jak i poza nim posiada pewną podstawę energetyczną. Owa elementarna energia nosi tybetańską nazwę *lunę\**, ale na Zachodzie bardziej znana jest pod sanskryckim pojęciem *prana\**. Struktura leżąca u podstaw każdego doświadczenia stanowi ściśle określone połączenie różnych warunków i przyczyn. Jeżeli będziemy w stanie zrozumieć, dlaczego i w jaki sposób pojawia się doświadczenie oraz rozpoznać jego mechanizm w sferze umysłowej, fizycznej i energetycznej, wówczas będziemy mogli powielić owe doświadczenia lub zmienić je. To z kolei pozwoli nam wywoływać doświadczenia, które wspierają praktykę duchową i unikać tych, które jej szkodzą.

### **KANAŁY I PRANA**

W codziennym życiu przyjmujemy rozmaite pozycje ciała, nie zastanawiając się specjalnie nad tym, jaki efekt one wywołują. Kiedy pragniemy zrelaksować się i porozmawiać z przyjaciółmi, idziemy do pokoju z wygodnymi krzesłami lub tapczanem. Wzmacnia to doświadczenie spokoju i rozluźnienia, sprzyjając nieskrępowanej pogawędce. Kiedy jednak bierzemy udział w negocjacjach biznesowych, na



miejsce spotkań wybieramy biuro z krzesłami, które utrzymują nasze ciało w pozycji wyprostowanej i bardziej skupionej, co ułatwia robienie interesów i twórcze działanie. Jeżeli chcemy odpocząć w ciszy, idziemy na werandę i siadamy na jeszcze innym krześle, ustawionym w taki sposób, abyśmy mogli podziwiać piękny krajobraz i poczuć przepływ powietrza. Kiedy zaś jesteśmy zmęczeni, idziemy do sypialni i przybieramy zupełnie inną pozycję, aby przywołać sen. W podobny sposób w różnych rodzajach medytacji przyjmuje się różne postawy ciała. Celem tego działania jest zmiana przepływu prany w ciele poprzez sterowanie kanałami energii\* (*tša\**) oraz otwarcie różnych ośrodków energii – czakr. Wywołuje to różne rodzaje doświadczeń i stanowi podstawę ćwiczeń jogi. Świadome sterowanie energią w ciele pozwala na łatwiejszy i zdecydowanie szybszy rozwój praktyki medytacyjnej niż wtedy, kiedy opieramy się tylko na umyśle. Pomaga również pokonać pewne przeszkody na duchowej ścieżce. Nie korzystając z wiedzy o pranie i jej przepływie w ciele, możemy doprowadzić do tego, iż umysł ugrzęźnie w nurcie swoich własnych projekcji. Kanały energii, prana i czakry odgrywają bardzo ważną rolę zarówno w życiu, jak i w procesie umierania. Większość mistycznych doświadczeń oraz doświadczenia przeżywane w stanie pośrednim po śmierci są rezultatem otwierania i zamykania się punktów energetycznych. Wiele książek opisujących przeżycia ludzi, którzy znaleźli się o krok od śmierci, zawiera opisy różnych światła i wizji, których ci ludzie doświadczali w momencie, kiedy zaczynał się proces umierania. Zgodnie z tybetańską tradycją zjawiska te związane są z przepływem prany w ciele. Kanały energii są bowiem powiązane z różnymi elementami – podczas ich rozpuszczania w momencie śmierci, kiedy w kanałach energetycznych zachodzą określone zmiany, uwolniona energia manifestuje się jako doświadczenie światła i koloru. Nauki buddyjskie bardzo szczegółowo opisują, jakie światło odpowiada rozpuszczaniu się każdego z kanałów, gdzie dokładnie w ciele znajduje się ten kanał oraz z jakim uczuciem jest związany. Światła te ukazują się umierającym ludziom na rozmaite sposoby, czasem znacznie się od siebie różniące, gdyż związane są zarówno z negatywnymi stanami emocjonalnymi, jak i aspektem mądrości. Przeciętny człowiek w momencie śmierci doświadcza pewnych uczuć, a to, które dominuje, wyznacza światła i kolory, które mu się ukazują. Często zdarza się, iż na początku doświadcza się wielu kolorowych światła, z jedną barwą dominującą, ale może się również zdarzyć, że przeważa kilka kolorów lub wręcz przeciwnie – żaden z wielu kolorów nie dominuje. Następne światło zaczyna przybierać różne formy tak, jak dzieje się to we śnie – pojawiają się domy, zamki, mandale, ludzie, bóstwa medytacyjne i prawie wszystko, co tylko możemy sobie wyobrazić. Kiedy umieramy, możemy potraktować te wizje w sposób *samsaryczny*, jako realnie istniejące -w tym przypadku nasza reakcja na nie spowoduje, iż podążymy w kierunku następnych narodzin. Możemy również rozpoznać je jako doświadczenia medytacyjne, co otworzy przed nami możliwość wyzwolenia lub przynajmniej świadomego, pozytywnego wpływania na nasze kolejne życie.

### **KANAŁY (TSA)**

W ciele istnieje wiele różnych kanałów energii. Większe znamy z anatomii, która opisuje naczynia krwionośne, krążenie limfy, siatkę nerwów itd. Istnieją również kanały, takie jak te, na których opiera się akupunktura, w których przepływa bardziej substancjalna forma prany. W jodze snu pracuje się z jeszcze subtelniejszą energią psychiczną, która stanowi istotę zarówno mądrości, jak i negatywnych emocji. Kanałów, w których ona przepływa, nie można zlokalizować w warstwie fizycznej, ale można wykształcić w sobie świadomość ich istnienia. Istnieją trzy podstawowe kanały, na zewnątrz wewnątrz których położone jest sześć głównych czakr. Od sześciu czakr rozchodzi się trzysta sześćdziesiąt gałęzi kanałów na całej powierzchni ciała. U kobiet trzy podstawowe kanały wyglądają następująco: czerwony kanał umiejscowiony jest po prawej stronie ciała, biały po lewej, a kanał centralny ma kolor niebieski. U mężczyzn zaś prawy kanał jest biały, a lewy czerwony. Te trzy kanały łączą się w punkcie znajdującym się w odległości około dziesięciu centymetrów poniżej pępka. Dwa kanały boczne, o średnicy ołówka, pną się po obu stronach z przodu kręgosłupa, przechodzą przez mózg, zakręcają pod czaszką na szczycie głowy i otwierają się przy nozdrzach. Prosty kanał centralny znajduje się pomiędzy nimi, z przodu kręgosłupa. Ma średnicę trzciny i delikatnie rozszerza się od okolic serca do swojego końca, przy ciemieniu. Przez kanał biały (po prawej stronie u mężczyzn i lewej u kobiet) przepływają energie negatywnych uczuć. Czasami nazywa się go kanałem metody. Czerwony kanał (z lewej strony u mężczyzn i z prawej u kobiet) przenosi natomiast pozytywne energie lub energie mądrości. Z tego powodu w praktyce jogi śnienia mężczyźni śpią na prawym boku, a kobiety na lewym – przyduszają w ten sposób biały kanał, lekko go zamykając, i otwierają jednocześnie czerwony kanał mądrości. Pomaga to uzyskać lepsze doświadczenia w czasie snu, co z kolei wywołuje bardziej pozytywne doświadczenia emocjonalne i większą przejrzystość. Niebieski kanał centralny jest kanałem niedualności. To właśnie w nim przepływa energia pierwotnej świadomości (*rigpa*). Ostatecznym celem praktyki jogi śnienia jest wprowadzenie do niego świadomości i prany, poza pozytywne i negatywne doświadczenia. Kiedy to się stanie, praktykujący uświadamia sobie jedność wszystkich pozornych dualności. Zwykle, kiedy ludzie mają pewne mistyczne doświadczenia,

wspaniałe przeżycia szczęścia, pustki, jasności czy rigpy, ich energia skupiona jest właśnie w kanale centralnym

### **PRANA (LUNG)**

Śnienie to proces bardzo dynamiczny. W przeciwieństwie do statycznych obrazów w filmie, którego używamy jako metafory snu, wyobrażenia senne są bardzo płynne: obrazy zmieniają się, istoty mówią, dźwięki wibrują, a odczucia są niezwykle wyraźne. Treść snów jest tworem umysłu, ale podstawą owej jaskrawości i ożywienia jest prana. Dosłownym tłumaczeniem tybetańskiego słowa *prana-lung* jest "wiatr", ale bardziej opisowo można ją również nazwać życiową siłą wiatru. Prana jest podstawą energii całego doświadczenia, całego życia. Na Wschodzie ludzie ćwiczą jogę i rozmaite praktyki oddechowe, aby wzmocnić i udoskonalić życiową siłę wiatru, aby zharmonizować ciało i umysł. Niektóre starożytne tybetańskie nauki ezoteryczne opisują dwa rodzaje prany: praną karmiczną i praną mądrości.

#### ***Prana karmiczna***

Prana karmiczna stanowi energetyczną podstawę śladów karmicznych wytworzonych jako rezultat wszystkich naszych pozytywnych, negatywnych czy neutralnych działań. Kiedy ślady karmiczne zostają zaktywizowane przez odpowiednie przyczyny drugorzędne, prana ta zasila je energią i powoduje, że manifestują się w umyśle, ciele czy w snach. Prana karmiczna jest aktywnością zarówno negatywnych, jak i pozytywnych energii w obu kanałach bocznych. Kiedy umysł jest niestabilny, rozproszony i nieskoncentrowany, prana karmiczna bez przerwy się porusza. Oznacza to na przykład, że kiedy pojawia się emocja i umysł nie ma nad nią kontroli, prana karmiczna prowadzi umysł tam, gdzie chce. Koncentrujemy się wtedy najpierw na jednej rzeczy, a potem na drugiej, popychani przez niechęć i pożądanie.

Rozwijanie stabilności umysłu jest zatem konieczne na duchowej ścieżce, aby umysł był silny, świadomy tego, co się w danej chwili wydarza, i skoncentrowany. Wówczas, nawet wtedy, kiedy pojawi się moc negatywnych uczuć, wiatry karmy nie porwą nas już w rozproszenie. W jodze śnienia, kiedy rozwiniemy umiejętność przeżywania przejrzystych snów, nasz umysł musi być na tyle stabilny, aby zatrzymał sny wytworzone przez przepływ prany karmicznej i rozwinął nad nimi kontrolę. Dopóki praktyka nie będzie w pełni udoskonalona, czasami śniący będzie kontrolował sen, a czasem sen będzie kontrolował śniącego. Choć niektóre zachodnie teorie psychologiczne mówią, iż nie powinno się kontrolować snu, według nauk tybetańskich jest to błędny pogląd. Lepiej jest bowiem, aby przytomny człowiek świadomie kontrolował sny, niż żeby bezwiednie poddawał się wszystkiemu, co one przynoszą. To sarno można odnieść do myśli – znacznie lepiej, aby człowiek kontrolował swe myśli, niż żeby myśli rządziły człowiekiem.

#### ***Trzy rodzaje prany karmicznej***

Niektóre teksty jogi tybetańskiej opisują trzy rodzaje prany karmicznej: praną łagodną, ciężką i neutralną. Łagodna prana oznacza pozytywną praną mądrości, która przepływa przez czerwony kanał. Ciężka prana odnosi się do prany negatywnych uczuć, która płynie w białym kanale. W tej klasyfikacji obie prany są pranami karmicznymi. Prana neutralna nie jest, jak sama nazwa wskazuje, ani pozytywna, ani negatywna, wciąż jednak jest praną karmiczną. Przenika całe ciało. Doświadczenie jej prowadzi do poznania naturalnej, pierwotnej, niekarmicznej prany, która jest energią niedualnej rigpy płynącą w kanale centralnym.

#### ***Prana mądrości***

Prana mądrości (*je lunę*) nie jest praną karmiczną. Nie można jej zatem mylić z wyżej opisaną pozytywną karmą mądrości.

W pierwszej chwili każdego doświadczenia, zanim jeszcze pojawi się jakakolwiek na nie reakcja, istnieje jedynie czyste postrzeganie.

Praną biorącą udział w tym nieskażonym reakcją doświadczeniu jest właśnie pierwotna prana mądrości – energia, która leży u podstaw doświadczenia, zanim jeszcze pojawi się pożądanie lub niechęć. Owo czyste doświadczenie nie pozostawia śladu i nie staje się przyczyną żadnego snu. Prana mądrości porusza się w kanale centralnym i stanowi energię rigpy. Moment, w którym się pojawia, jest niezwykle krótki, jest to błysk czystego doświadczenia, którego zwykle nie rejestrujemy. To naszą reakcją na ten moment, nasze pożądanie czy niechęć, uznajemy za doświadczenie.

#### ***Aktywność prany***

Tybetański nauczyciel Longczenpa mówi w jednym ze swoich tekstów, że w ciągu jednego dnia prana porusza się 21 600 razy. Bez względu na to, czy liczbę tę przyjmujemy dosłownie, czy też nie, niewątpliwie wskazuje ona na to, jak ogromna jest aktywność prany i myśli każdego dnia.

### **ROWNOWAŻENIE PRANY**

Opiszę teraz proste ćwiczenie pozwalające zrównoważyć pranę. Najpierw wersja dla mężczyzn: lewym palcem serdecznym zamknijcie lewe nozdrze i wydmuchnijcie mocno powietrze prawą dziurką nosa. Wyobrażajcie sobie przy tym, że całe napięcie i negatywne uczucia wypływają z was wraz z wypuszczanym powietrzem. Następnie zamknijcie prawe nozdrze prawym palcem serdecznym i zróbcie głęboki, delikatny spokojny wdech lewą dziurką. Wstrzymajcie oddech na kilka chwil i pozwólcie, aby powietrze – prana przeniknęło całe wasze ciało. Następnie łagodnie je wypuście i utrzymujcie w sobie spokój. Kobiety robią ćwiczenie odwrotnie. Zaczynjcie zamykając prawe nozdrze prawym palcem serdecznym i zróbcie gwałtowny wydech lewą dziurką, opróżniając płuca. Potem zamknijcie lewe nozdrze lewym palcem serdecznym, po czym delikatnie i głęboko wciągnijcie powietrze prawą dziurką nosa, wdychając spokojną pranę mądrości. Wstrzymajcie oddech i zachowajcie ten spokój, który przenika całe wasze ciało. Następnie zróbcie delikatny wydech i pozostańcie w spokoju. Wielokrotne powtórzenie tej czynności równoważy energię w ciele. Ciężką pranę uczuć wydycha się bowiem z białego kanału, a łagodną pranę mądrości wdycha przez kanał czerwony. Pozwólcie, aby neutralna prana przeniknęła całe wasze ciało. Utrzymajcie ten spokój.

### **PRANA A UMYSŁ**

Wszystkie sny związane są z jednym lub z kilkoma z sześciu światów egzystencji. Energetyczne połączenie umysłu i świata egzystencji przebiega przez określone miejsce w ciele. Jak to możliwe? Mówi się przecież, że świadomość jest poza kształtem, kolorem, czasem czy dotykiem, więc w jaki sposób miałaby być połączona z jakimkolwiek miejscem? Umysł jest rzeczywiście poza takimi różnicowaniami, ale właściwości, które pojawiają się w świadomości, znajdują się pod wpływem naszych doświadczeń. Sami możemy zbadać tę kwestię. Udajmy się chociażby do jakiegoś spokojnego miejsca, pięknej świątyni, z której dochodzi łagodny śpiew i unosi się zapach kadzideł, lub też otoczonej zielenią groty przy niewielkim wodospadzie. Kiedy znajdujemy się w takich miejscach, mamy odczucie wielkiego błogosławieństwa. Nasze doświadczenie się zmienia, ponieważ fizyczne otoczenie wpływa na stan świadomości. To samo odnosi się do negatywnego oddziaływania. Kiedy odwiedzamy miejsca, w których dokonywane *były* masowe mordy czy inne okrucieństwa, czujemy się nieprzyjemnie. Mówimy, że miejsca te mają "złą energię". Ten sam mechanizm rozgrywa się również wewnątrz nas, w naszych ciałach. Kiedy mówimy o wprowadzaniu umysłu do czakry, na przykład czakry serca, o co w rzeczywistości nam chodzi? Co to oznacza, że umysł "gdzieś jest"? Umysłu nie można zlokalizować, nie można go zamknąć na jakimś obszarze. Kiedy "umieszczamy" umysł w jakimś miejscu, w rzeczywistości skupiamy tam naszą uwagę: tworzymy w umyśle pewne wyobrażenia lub nakierowujemy uwagę na obiekt, który w jakiś sposób oddziałuje na zmysły. Kiedy koncentrujemy umysł na jakimś obiekcie, wpływa on na naszą świadomość, co niesie za sobą określone zmiany w ciele. Zasada ta tworzy podstawę praktyk uzdrawiających, które wykorzystują wyobrażenia umysłowe. Wizualizacja powoduje bowiem określone zmiany w ciele. Badania przeprowadzone na Zachodzie dowodzą słuszności tego twierdzenia, a zachodnia medycyna wykorzystuje moc wizualizacji w leczeniu nawet tak poważnych chorób jak rak. Tradycja leczenia Bon często stosuje wizualizację żywiołów ognia, wody i wiatru. Zamiast zajmować się objawami choroby, praktykujący Bon próbuje oczyścić uwarunkowania umysłu – negatywne emocje i ślady karmiczne uznawane za czynniki, które stworzyły warunki, dzięki którym choroba mogła się rozwinąć. W odpowiedzi na powstałą chorobę możemy, na przykład, wyobrazić sobie wielki ogień. Wyobrażamy sobie czerwone, trójkątne kształty i próbujemy doświadczyć gorąca tak intensywnego, jak ogień wydobywający się z wnętrza wulkanu, przepływającego przez ciało jak fale płomieni. Aby wytworzyć jeszcze więcej ciepła, możemy wykonać określone ćwiczenie oddechowe. W ten sposób wykorzystujemy umysł oraz wytworzone przez niego wyobrażenia, aby wpłynąć na ciało, uczucia i energię. Rezultat pojawia się pomimo tego, w żaden sposób nie zmieniliśmy zewnętrznego świata. Tak jak zachodnia medycyna może zastosować terapię promieniowania w próbach spalania komórek rakowych, my możemy wykorzystać wewnętrzny ogień, aby spalić karmiczne ślady. Aby jednak praktyka ta była naprawdę skuteczną, intencją naszego działania musi być wyraźnie określona. Nie jest to bowiem proces, który następuje mechanicznie – wykorzystuje on zrozumienie karmy, umysłu i prany, aby pomóc w leczeniu. Niewątpliwą zaletą tej metody jest próba rozpuszczenia przyczyn choroby, a nie jej objawów, oraz brak efektów ubocznych. Oczywiście dobrze jest również, jeśli mamy możliwość skorzystania z osiągnięć zachodniej medycyny. Zamiast ograniczać się do jednego systemu leczenia, lepiej stosować wszystko, co może przynieść jakąkolwiek korzyść.

## CZAKRY



**Kanały energii**

[rysunek 1]

W praktyce jogi śnienia koncentrujemy naszą uwagę na różnych miejscach w ciele: na czakrach w gardle, na czole, w sercu oraz na czakrze tajemnej, znajdującej się za genitaliami. Czakra jest kołem energii, ogniwem połączeń energetycznych. Kanały energii spotykają się bowiem w określonych punktach w ciele, a skrzyżowania tych kanałów tworzą formy energetyczne – czakry. Główne czakry znajdują się w miejscach, gdzie łączą się główne kanały energetyczne. Czakry w rzeczywistości nie przypominają rysunków, za pomocą których się je przedstawia – lotosów, które otwierają się i zamykają, o określonym zabarwieniu i liczbie płatków. Takie wizerunki są jedynie symbolicznym wsparciem dla umysłu (podobnie jak mapy), używamy ich jako pomocy przy koncentrowaniu uwagi na formach energii znajdujących się w miejscu czakr. Czakry zostały pierwotnie odkryte poprzez praktykę, dzięki urzeczywistnieniu różnych praktykujących. Kiedy początkowo rozwijali oni doświadczenia czakr, nie było języka, którym mogliby opisać swoje odkrycia, rym, którzy nie mieli podobnych doświadczeń. Wizerunki czakr powstały, aby można je było wykorzystać jako wizualne metafory oraz aby mogli się do nich odnieść inni ludzie. Różne wyobrażenia lotosu sugerowały na przykład, że energia wokół czakry rozszerza się i kurczy jak otwierające się i zamykające płatki kwiatów. Jedną czakrę praktykujący odczuwali w inny sposób niż drugą – różnice te odzwierciedlają różne kolory kwiatów. Doświadczenia różnego skupienia i złożoności energii w różnych czakrach przedstawiała różna liczba płatków. Te wizualne metafory stały się językiem służącym do wyrażania doświadczeń ośrodków energii w ciele. Kiedy świeżo upieczony praktykujący wyobraża sobie odpowiednią liczbę płatków w odpowiednim kolorze w określonym miejscu w ciele, wówczas moc umysłu wpływa na pewien punkt energetyczny, który z kolei wpływa na umysł. Kiedy to się wydarza, mówimy, że umysł i prana są zjednoczone w czakrze.

### **ŚLEPY KOŃ, KULAWY JEŹDZIEC**

W nocy zwykle idziemy spać, nie zastanawiając się specjalnie nad tym, co się wydarza. Jesteśmy zmęczeni, zamykamy oczy i odpływamy. Może wiemy coś na temat tego, na czym fizjologicznie polega zasypianie – o krwi w mózgu, hormonach i tak dalej, ale rzeczywisty proces zasypiania pozostaje tajemniczy i niezbadany. W tradycji tybetańskiej tłumaczy się go na podstawie metafory umysłu i prany. Pranę często porównuje się do ślepego konia, a umysł do osoby, która nie może chodzić. Przebywając oddzielnie, ślepy koń i kulawy człowiek są bezbronni, ale razem tworzą zgrany zespół. Kiedy koń i jeździec spotykają się, zaczynają biegać, nie kontrolując specjalnie kierunku jazdy. Z własnego doświadczenia wiemy, że możemy „umieścić” umysł w czakrze, koncentrując tam uwagę, ale niełatwo jest utrzymać umysł w jednym miejscu, gdyż on wciąż się porusza, a nasza uwaga przenosi się z jednego miejsca na drugie wraz z nim. Zwykle w samsarze koń i jeździec biegają na ślepo przez jeden z sześciu wymiarów świadomości, jeden z sześciu negatywnych stanów emocjonalnych.

Kiedy zasypiamy, tracimy świadomość świata zmysłów. Umysł przenoszony jest z jednego miejsca na drugie przez ślepego konia prany karmicznej aż do chwili, kiedy skoncentruje się na jednej z czakr, gdzie znajdzie się pod wpływem określonego wymiaru świadomości. Być może pokłóciliście się kiedyś ze swoim partnerem i ta sytuacja (warunek drugorzędny) pobudziła ślad karmiczny związany z czakrą serca, co spowodowało przyciągnięcie umysłu do tego miejsca w ciele. Później aktywność umysłu i prany zmanifestowała się jako wyobrażenia i historie, które przyśniły nam się w nocy. Umysł nie jest przyciągany do jednej czy drugiej czakry w sposób przypadkowy. Wręcz przeciwnie – kierowany jest do pewnych punktów w ciele i określonych sytuacji w życiu, które wymagają większej uwagi i które muszą być w jakiś sposób wyleczone. W wyżej wymienionym przykładzie to tak, jakby czakra serca wołała o pomoc. Ślad karmiczny, który wywołał pewien niepokój, będzie złagodzony dzięki temu, że zmanifestował się i wyczerpał w czasie snu. Jednakże dopóki śniący nie będzie skoncentrowany i świadomy w momencie, kiedy karma ukazuje się w postaci snu, dopóty jego reakcje na ten sen będą

podyktowane karmą, co wywoła kolejne karmiczne wrażenia. Możemy doszukać się pewnych analogii między tym procesem a komputerem. Czakry możemy porównać do różnych plików. Klikając na katalog "prana i umysł", otwieramy plik czakry serca. Informacje znajdujące się w tym pliku ślady karmiczne związane z czakrą serca – wyświetlają się na monitorze świadomości, na przykład w czasie snu. Sytuacja, która ukazuje się nam w czasie snu, może wywołać reakcję, która pobudzi inne uczucie. Sen stanie się wówczas drugorzędną przyczyną, przez którą zmanifestuje się inny ślad karmiczny. Umysł "przesunie się" w dół, do ośrodka w pępku i wejdzie w inny wymiar doświadczania. Charakter snu również się zmieni. Nie będziesz już zazdrosny, znajdziesz się na ulicy bez znaków drogowych lub w jakimś innym, bardzo ciemnym miejscu. Zgubisz drogę, spróbujesz gdzieś iść, ale nie będziesz wiedział, gdzie. Znalazłeś się bowiem w świecie zwierząt, wymiarze, gdzie dominuje ignorancja. Zasadniczo w taki właśnie sposób kształtuje się treść snów Umysł i prana są przyciągane do różnych czakr w ciele. Następnie, na skutek oddziaływań związanych z tymi czakrami śladów karmicznych umysł przeżywa różne wymiary doświadczania w postaci snu. Kiedy naprawdę zrozumimy, jak funkcjonuje ten mechanizm, będziemy mogli inaczej spojrzeć na własne sny – będziemy wiedzieć, z jakim uczuciem i wymiarem doświadczania związany jest każdy z nich. Dobrze jest również pamiętać, że każdy sen stwarza szansę złagodzenia śladów karmicznych i rozwinięcia duchowej praktyki. Ostatecznym celem praktyki jogi snu jest ustabilizowanie umysłu i prany w kanale centralnym, a nie zezwalanie na to, aby umysł przyciągany był do jednej z czakr. Kanał centralny jest energetyczną podstawą doświadczeń rigpy, a praktyki, które wykonujemy w jodze snu, mają za zadanie wprowadzić do niego umysł i pranę. Kiedy to się wydarzy, pozostaniemy w stanie przejrzystej świadomości i silnego wrażenia tego, co się w danej chwili wydarza. Kiedy w czasie snu energia skupia się w kanale centralnym, negatywne uczucia nie znają już mocy wpływania na sen. Jest to stan wielkiej harmonii, który pozwala zmanifestować się snom wiedzy przejrzystości.

#### 4. PODSUMOWANIE: JAK POWSTAJĄ SNY?

Przed urzeczywistnieniem prawdziwą naturę człowieka przysłaniają zasłony ignorancji, która powoduje, iż pojawia się conceptualny umysł. Uchwycony w sidła dualistycznej wizji, umysł ten dzieli spójną jedność doświadczenia na jednostki pojęciowe, a następnie traktuje owe mentalne projekcje, jak *gdyby* z natury istniały jako oddzielone istoty i rzeczy. Ów pierwotny dualizm dzieli doświadczenie na "ja" i "innych" i z owej identyfikacji z jednym tylko aspektem doświadczenia – "ja" rozwijają się preferencje. Rezultatem tego jest powstanie niechęci i pożądania, które stają się podstawą działań zarówno fizycznych, jak i mentalnych. Owe działania (karmy) pozostawiają określone ślady w umyśle człowieka, na przykład w postaci uwarunkowanych skłonności, które prowadzą do jeszcze większego lgnięcia do rzeczy, które lubimy, i niechęci do tych, które nam nie odpowiadają. Wywołuje to nowe ślady karmiczne i tak bez przerwy. To jest właśnie samonakręcające się koło karmy. Podczas snu umysł wycofuje się ze świata zmysłów Ślady karmiczne, stale pobudzane przez drugorzędne przyczyny niezbędne do ich zmanifestowania się, mają moc lub energię zwaną praną karmiczną. Tak jak koń i jeździec w uprzednio przytoczonej metaforze, umysł "jedzie" na pranie karmicznej do ośrodka energetycznego w ciele, związanego z uaktywnionym śladem karmicznym. To znaczy świadomość skupia się na jednej z czakr. Podczas tego wzajemnego oddziaływania między umysłem, energią, a treścią doświadczenia, świadomość rozświetla się i poddaje działaniu śladów karmicznych i właściwości związanego z nimi świata egzystencji. Prana karmiczna napędza sen, a umysł przeplata pewne manifestacje śladów karmicznych – koloru, światła i różnych wyobrażeń – w sensowne opowiadanie zwane snem. Rezultatem takiego właśnie procesu jest sen samsaryczny.

#### 5. WIZERUNKI Z TANTRY MATKI

W naukach Wielkiej Doskonałości (*dzogczen*) główną kwestią jest zawsze to, czy rozpoznajemy swoją prawdziwą naturę i czy rozumiemy, że odbicia owej natury manifestują się w formie doświadczenia. Sen jest odbiciem naszego własnego umysłu. Po obudzeniu się łatwo jest uwierzyć w to, czego buddowie doświadczają po rym, jak osiągną oświecenie – że wszystkie rzeczy, z których składa się samsara, są iluzją. I podobnie, jak rozpoznanie iluzorycznej natury snu w czasie spania wymaga ćwiczeń, musimy praktykować, aby urzeczywistnić iluzoryczną naturę codziennego życia. Kiedy choć trochę zrozumiemy mechanizm powstawania snów, może łatwiej nam będzie zrozumieć, co oznacza "iluzoryczny" i "pozbawiony pierwotnego bytu" oraz, co jest równie ważne, łatwiej zastosować to zrozumienie we własnym doświadczeniu. Proces powstawania doświadczeń jest bowiem taki sam w czasie snu, jak i po obudzeniu. Świat jest snem, nauczyciel i nauki są snem, rezultat naszej praktyki jest również snem – w rzeczywistości dopóki nie wyzwolimy się i nie doświadczymy czystej rigpy, nie będzie niczego, co nie byłoby snem. Do tego momentu wciąż będziemy śnić siebie i nasze życie zarówno mentalnie w nocy, jak i fizycznie w ciągu dnia.

Niewiedza w zakresie tego, jak pracować z myślami, oznacza, że człowieka kontrolują jego myśli. Wiedza, jak z nimi pracować, znaczy natomiast, iż myśl wprowadzana jest w świadomość i wykorzystywana albo do pozytywnych celów i pozytywnego działania, albo też wyzwalana w swoją pustą naturę. W taki właśnie sposób wykorzystuje się myśl na duchowej ścieżce. Podobnie możemy do duchowej praktyki włączyć niewiedzę, cierpienie i jakiegokolwiek inne doświadczenie. Aby to uczynić, musimy jednak zrozumieć, iż esencją wszystkiego, co się pojawia, jest pustka. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, wówczas każda chwila życia przesiąknięta będzie wolnością, a wszystkie doświadczenia staną się praktyką duchową: wszystkie dźwięki będą mantrą, wszystkie formy czystą pustką, a całe cierpienie – nauką. To właśnie oznacza “przekształcenie wszystkiego w duchową ścieżkę”. Bezpośrednie uświadomienie sobie, że gniew nie ma żadnej obiektywnej podstawy, lecz że jest tylko odbiciem umysłu – jak sen, sprawia, że węzeł gniewu rozluźnia się i już nas nie wiąże. Kiedy zrozumiemy, że to, co potraktowaliśmy jako węza i czego tak bardzo się baliśmy, jest tylko zwiniętą liną, moc owego zjawiska zniknie. Zrozumienie, że wszystko, co się pojawia, jest pustą jasnością, prowadzi do rozpoznania, że umysł i doświadczenie stanowią jedność.

Istnieje tybetańskie słowo *lhundrub*, które przetłumaczyć można jako “spontaniczna doskonałość”. Oznacza ono, że nie istnieje żaden wytwórca, który by cokolwiek produkował. Wszystko jest takie, jakie ma być, spontanicznie pojawia się z umysłu jako doskonała manifestacja pustki i jasności. Kryształ nie wytwarza światła – jego naturalną właściwością jest promieniowanie blaskiem. Lustro nie wybiera sobie twarzy, którą chciałoby odbić – jego istotą jest odbijanie wszystkiego, co się pojawia. Kiedy naprawdę uświadomimy sobie,

że wszystko, co powstaje, łącznie z naszym zwyczajnym poczuciem “ja”, jest tylko projekcją umysłu, będziemy wolni. Bez tego zrozumienia to tak, jakbyśmy fatamorganę uznawali za coś prawdziwego, a echo za coś innego, niż nasz własny głos. Owo poczucie oddzielenia jest bardzo silne i właśnie przez nie wpadamy w pułapkę złudnego dualizmu. *Tantra Matki*, jeden z najważniejszych tekstów tradycji Bon, zawiera przykłady, porównania i metafory, których rozważanie pomaga lepiej zrozumieć iluzoryczną naturę snu i codziennego życia.

**Odbicie.** Sen stanowi projekcję naszego własnego umysłu. Nie jest czymś różnym od umysłu, tak jak promień słońca nie różni się od światła słonecznego na niebie. Nie zdając sobie z tego sprawy, traktujemy sny, jakoby były prawdziwe, jak lew warczący na swoją własną twarz odbitą w lustrze wody. We śnie niebo jest naszym umysłem, góra jest naszym umysłem, kwiaty, czekolada, którą jemy, inni ludzie – to wszystko jest odbiciem naszego własnego umysłu.

**Błyskawica.** Czarne, nocne niebo rozświetla błyskawica. W jednej chwili oświetla góry, a każdy szczyt wydaje się oddzielnym obiektem. Tym jednak, czego rzeczywiście doświadczamy, jest odbicie błysku światła pojawiające się z powrotem przed naszymi oczami. W ten sam sposób wszystkie pozornie oddzielne obiekty, ukazujące się we śnie, są w rzeczywistości tylko światłem naszego umysłu, światłem rigpy.

**Tęcza.** Podobnie jak tęcza, sen może być niezwykle piękny i fascynujący. Nie składa się jednak z żadnej substancji jest manifestacją światła i w dużej mierze zależy od punktu widzenia obserwatora. Jeżeli będziemy próbowali tęczę złapać, nigdy nam się to nie uda, albowiem nic na jej miejscu nie znajdziemy. Sen, jak tęcza, stanowi połączenie warunków, z których rodzi się iluzja.

**Księżyc.** Sen przypomina księżyc odbijający się w wielu różnych wodach – w stawie, studni, morzu, w oknach domów w mieście i w wielu różnych kryształach. Księżyc się jednak nie rozmnaża, jest tylko jeden, tak jak wiele obiektów, które ukazują nam się we śnie, matę samą esencję.

**Czary** Zręczny magik może sprawić, iż kamień najpierw wyda się słońcem, potem wężem, a następnie tygrysem. Te zwierzęta są jednak iluzoryczne, tak jak obiekty, które jawią nam się we śnie, są uczynione ze światła umysłu.

**Miraż.** Z powodu pojawienia się drugorzędnych przyczyn możemy na pustyni ujrzeć fatamorganę – złudzenie migoczącego w oddali jeziora lub miasta. Kiedy jednak się do niego zbliżymy, nie znajdziemy niczego. Kiedy zbadamy wyobrażenia, które ukazują się nam we śnie, okaże się, że one, podobnie jak fatamorgana, są również pozbawionymi substancji iluzjami, grą światła.

**Echo.** Jeżeli wywołamy głośny dźwięk w miejscu, w którym odbijają się fale dźwiękowe, dźwięk ten do nas powróci. Cichy odgłos wróci jako cichy odgłos, a rozpaczliwy krzyk jako rozpaczliwy krzyk. Powracający dźwięk, który dobiega naszych uszu, jest tym samym odgłosem, który wydaliśmy. W podobny sposób treść naszych snów, mimo tego, iż wydaje się zupełnie od nas niezależna, jest jedynie wyprojektowaną zawartością naszego własnego umysłu, która do nas powróciła. Przykłady te kładą nacisk na fakt, iż w rzeczywistości sen

pozbawiony jest realnej egzystencji i podkreślają jedność doświadczenia i tego, kto doświadcza. W naukach sutry nazywamy to "pustką", w tantrze "iluzją" a w dzogczen "pojedynczą sferą". Jaźń i obiekt doświadczenia nie są dwoma odrębnymi rzeczami. Świat wewnątrz i na zewnątrz jest naszą własną manifestacją. Żyjemy razem z innymi ludźmi w tym samym świecie, gdyż dzielimy tę samą karmę zbiorową. To, w jaki sposób postrzegamy własne doświadczenia, wyznacza ich jakość i naszą dalszą reakcję na nie. Wierzmy w naszą wizję, że rzeczy istnieją naprawdę, że żyją jako odrębne istoty i obiekty. Kiedy wierzymy, że coś gdzieś się znajduje, to naprawdę się tam pojawia! Może również na nas wpływać. My sami tworzymy świat, na który reagujemy. Kiedy przestajemy istnieć, świat, który stworzyliśmy, rozpuszcza się, ale świat, który zamieszkują inni ludzie, wciąż trwa. Tracimy percepcję. Jeżeli rozpuścimy wtedy swój konceptualny umysł, czystość leżąca u jego podstaw spontanicznie się zmanifestuje. Kiedy rzeczywiście doświadczymy tego, iż nic nie istnieje naprawdę zarówno wewnątrz nas, jak i w świecie, który nas otacza, wówczas nic nie będzie miało nad nami władzy. Kiedy lew bierze swoje odbicie w wodzie za coś prawdziwego, odczuwa strach i warczy, kiedy jednak zrozumie iluzoryczną naturę owego odbicia, nie będzie reagował strachem. Kiedy brakuje nam prawdziwego zrozumienia istoty *rzeczy*, reagujemy na złudne projekcje własnego umysłu pożądaniem i niechęcią i tworzymy w ten sposób karmę. Kiedy poznamy prawdziwą, pustą naturę wszystkiego, będziemy wolni.

### **POUCZAJĄCE METAFORY**

Według *Tantry Matki* ignorancja zwykłego snu przypomina ciemny pokój. Świadomość jest płomieniem lampy. Jeżeli lampa jest zapalona, ciemność znika i pokój wypełnia światło. Nauka przez symbole i metafory to sposób przekazywania duchowych nauk za pomocą języka, który przynosi najlepsze efekty. Jednak aby móc wykorzystać ten język, najpierw musimy nauczyć się go rozumieć. Często przekonuję się, że moi uczniowie mają problemy ze zrozumieniem metafor, tak więc zdecydowałem się zamieścić informację na temat tego, jak najlepiej pracować z przenośniami i symbolicznymi wyobrażeniami. Wykorzystanie języka w celu wywołania pewnych pobudzających zmysły doświadczeń jest dużo bardziej skuteczne niż wyjaśnienia ograniczające się do abstrakcyjnych i specjalistycznych pojęć. Chociaż prawdziwe doświadczenie niełatwo wyrazić językiem, wyobrażenia wykorzystywane w naukach zbliżają nas do owego doświadczenia wtedy, kiedy postrzegane są nie tylko przez racjonalny umysł. Metafor tych trzeba doświadczać jak obrazowych wyobrażeń w poezji i. Trzeba je przemyśleć, rozważyć, zbadać i zjednoczyć z własnym doświadczeniem. Kiedy na przykład *słyszemy* wyraz "ogień", nie zwracamy na niego uwagi. Kiedy jednak zatrzymujemy się nad nim dłużej, pozwalając na to, aby zza wyrazu wyłonił się obraz, widzimy ogień, czujemy ciepło. Ponieważ znamy ogień jako coś więcej niż tylko pojęciową abstrakcję, ponieważ wszyscy patrzyliśmy kiedyś na płomienie i na własnej skórze czuliśmy ich żar, wyraz ten wywołuje w wyobraźni doświadczenie oddziaływujące na zmysły. W naszej wyobraźni pali się ogień.

Kiedy mówimy "cytryna" i pozwalamy, aby z tego słowa wyłonił się owoc, ślina napływa nam do ust, a język kurczy się z powodu kwaśnego smaku. Wyraz "czekolada" wywołuje niemal namacalne doświadczenie słodkiego smaku. Język jest symboliczny i aby miał sens, odwołuje się do pamięci, zmysłów lub wyobrażeń. Kiedy w przekazywaniu nauk wykorzystuje się metafory i symbole, najlepiej pozwolić im wpłynąć na nas w sposób, jaki opisałem powyżej. Nie ograniczajcie się do rejestrowania wyrazów "płomień w ciemnym miejscu" czy "odbicie w lustrze", ale wykorzystajcie swoje zmysły, ciało i wyobraźnię, aby owe przenośnie naprawdę dogłębnie zrozumieć. Musimy przekroczyć wyobrażenie, ale ono samo może nas pokierować w odpowiednią stronę. Kiedy wchodzimy do pomieszczenia oświetlonego lampą, nie badamy lampy, knota czy nafty, doświadczamy po prostu jasności w pokoju. Spróbujcie w ten sam sposób potraktować metafory. Nasze umysły, wytrenowane do pracy z abstrakcjami i logiką, chwytają metaforę, aby ją poddać analizie i za dużo od niej żądają. Chcemy wiedzieć, w jaki sposób lampa znalazła się w pokoju, jak została zapalona i skąd zawiął wiatr. Chcemy dowiedzieć się, jakie to jest lustro, z czego jest zrobione i wreszcie, co dokładnie się w nim odbija. Zamiast angażować się w takie analizy, po prostu zatrzymajcie się na chwilę przy wyobrażeniu i spróbujcie znaleźć ukryte za słowami doświadczenie. Jest ciemno. Lampa zapala się. Wszyscy znamy to doświadczenie ciałem i zmysłami. Ciemność zostaje zastąpiona jasnością – przejrzystą, pozbawioną substancji i bezpośrednio znaną. Nagle wieje wiatr, którego podmuch gasi płomień. Dobrze wiemy z własnego doświadczenia, jak to jest, kiedy ciemność zastępuje światło.

## CZĘŚĆ DRUGA: RODZAJE I ZASTOSOWANIE SNÓW

Celem praktyki jogi snu, a więc naszym ostatecznym pragnieniem jest wyzwolenie–ureczywistnienie tego, co znajduje się poza wszystkimi snami. Sen znajduje jednak również zastosowanie na poziomie relatywnym i może mieć dobroczynny wpływ na nasze codzienne życie. Z jednej strony można bowiem wykorzystać informacje, które on nam daje, a z drugiej bezpośrednio korzystać z doświadczeń, które przeżywamy w czasie snu. Na Zachodzie bardzo szeroko rozpowszechnione jest stosowanie snów w terapii, wielu artystów i naukowców przyznaje się również do korzystania z twórczej fantazji snów w swojej pracy. Tybetańczycy także na różne sposoby opierają się na snach. Część druga niniejszej książki opisuje niektóre możliwości wykorzystania snów w codziennym życiu.

### 1. TRZY RODZAJE SNÓW

Istnieją trzy rodzaje snów, które tworzą pewien ciąg związany z postępowaniem w praktyce jogi śnienia, chociaż nie zawsze kolejność ta musi obowiązywać. Są to: 1) zwyczajne sny samsaryczne, 2) sny przejrzyste, 3) sny przejrzystego światła. Pierwsze dwa typy rozróżnić można na podstawie przyczyn ich powstania, ale i w jednym, i w drugim śniący może być zarówno świadomy, jak i nieświadomy. W snach przejrzystego światła śniący jest zawsze świadomy i nie ma już podziału na przedmiot i podmiot. Sny te powstają w niedualnej świadomości.

Zwykłe sny (powstają ze śladów karmicznych śniącego)	Nieświadomy Świadomy
Sny przejrzyste (powstają ze śladów karmicznych po przekroczeniu poziomu osobistego)	Nieświadomy Świadomy
Sny przejrzystego światła (niedualność)	Świadomy (poza dualnością przedmiot-podmiot)

#### SNY SAMSARYCZNE

Sny śniące się większości z nas przez większość czasu to sny samsaryczne, które powstają ze śladów karmicznych. Znaczenie, jakie w nich odkrywamy, jest rzutowaną na nie naszą projekcją – przypisujemy snom jakiś sens, który wcale nie jest zawarty w ich wewnętrznej istocie. Podobnie rzecz się ma z nadawaniem sensu naszemu codziennemu życiu. Nie oznacza to jednak, że znaczenie, jakie projektujemy na nasze sny i życie jest nieważne. Zachodzący tu proces przypomina czytanie książki, która jest w gruncie rzeczy tylko zbiorem znaków na papierze. Ponieważ jednak posiadamy określoną wiedzę na temat znaczenia słów, możemy odczytać z książki pewną treść. Treść ta, tak jak sens snu, jest następnie poddawana interpretacji. Dwie osoby mogą przeczytać tę samą książkę i mieć w związku z tym całkiem różne doświadczenia. Jedna z nich może w oparciu o nią zmienić całe swoje życie, a druga uzna, że tekst ten nie zasługuje na szczególną uwagę. Książka się jednak nie zmienia – to treść wyprojektowana na słowa przez czytelnika została inaczej odczytana.

#### SNY PRZEJRZYTE

W miarę postępu w praktyce sny stają się coraz wyraźniejsze, bardziej szczegółowe i większa część każdego z nich zostaje zapamiętana. Dzieje się to na skutek tego, iż w stan snu wprowadziliśmy większą świadomość. Oprócz stanu zwiększonej świadomości w czasie doświadczania zwyczajnych snów istnieje bowiem drugi rodzaj snów, zwany snami przejrzystymi. Takie sny pojawiają się, gdy umysł i prana są zharmonizowane, a śniący rozwija zdolność pozostawania w stanie bezosobowym. W przeciwieństwie do snów samsarycznych, w których umysł śniącego jest przenoszony z miejsca na miejsce przez pranę karmiczną, umysł śniącego sny przejrzyste jest stabilny. Chociaż oczywiście i tu pojawiają się wyobrażenia i różne informacje, oparte są one mniej na osobistych śladach karmicznych, a bardziej na wiedzy pochodzącej bezpośrednio ze świadomości znajdującej się poniżej poziomu konwencjonalnego „ja”. Jest to analogiczne do różnicy pomiędzy ciężką praną karmiczną przepływającą przez kanał biały, która związana jest z negatywnymi uczuciami, a praną mądrości w kanale czerwonym. Obie są pranami karmicznymi – energiami włączonymi w doświadczenia dualizmu – ale jedna z nich jest czystsza i mniej związana z niewiedzą niż druga. W ten sam sposób przejrzysty sen jest czystszy i mniej wynikający z niewiedzy niż sen samsaryczny. W śnie przejrzystym jest tak, jakby śniący coś otrzymał lub odkrył, a nie jak we śnie samsarycznym, gdzie śniący projektuje



znaczenie snu na czyste doświadczenie. Snów przejrzystych może raz na jakiś czas doświadczać każdy człowiek, ale dopóki duchowa praktyka nie jest rozwinięta i stabilna, nie zdarza się to często. Sny większości z nas są jednak snami samsarycznymi, opartymi na codziennych uczuciach i przeżyciach. Chociaż czasami mogą nam się przyśnić święte nauki, nauczyciele, praktyka, buddowie lub *dakinie*\*, wciąż wielce prawdopodobne jest, iż będzie to sen samsaryczny. Jeżeli zajmujemy się praktyką i mamy nauczyciela, wówczas oczywiście będziemy o rym śnić. Posiadanie takich snów jest pozytywnym sygnałem, ponieważ oznacza, iż naprawdę angażujemy się w praktykę, ale samo zaangażowanie jest dualistyczne i dlatego należy do świata samsary. Samsara ma lepsze i gorsze aspekty i dlatego dobrze jest w pełni zająć się praktyką i studiowaniem nauk, gdyż jest to ścieżka wiodąca do wyzwolenia. Dobrze jest również nie mylić snów samsarycznych ze snami przejrzystymi. Jeżeli popełniamy ten błąd, że wierzymy, iż sny samsaryczne udzielają nam prawdziwych rad, wówczas codzienne zmiany postępowania i podążanie za nakazami snów może stać się naszym pełnoetatowym zajęciem. Wiara, że każdy sen jest przesłaniem z jakiegoś wyższego, bardziej duchowego źródła, jest dobrym sposobem na powikłanie sobie życia. Powinniśmy zwrócić baczną uwagę na sny, zrozumieć, które z nich są znaczące, a które stanowią jedynie manifestację naszych uczuć, pragnień, obaw, nadziei i marzeń.

## **SNY PRZEJRZYSTEGO ŚWIATŁA**

Istnieje jeszcze jeden rodzaj snów pojawiający się wtedy, kiedy człowiek posunął się już daleko na duchowej ścieżce sny przejrzystego światła. Powstają one z pierwotnej prany przepływającej przez kanał centralny. W naukach dotyczących jogi śnienia mówi się głównie o przejrzystym świetle stanie wolnym od snu, myśli i wyobrażeń. Istnieje również stan przejrzystego światła polegający na rym, iż śniący pozostaje w naturze swego umysłu. Niełatwo to osiągnąć, gdyż zanim pojawi się sen przejrzystego światła, praktykujący musi bardzo stabilnie przebywać w stanie niedualnej świadomości. Gyalshen Misu Samleg, autor ważnych komentarzy do *Tantry Matki*, napisał, że praktykował niestrudzenie przez dziewięć lat, zanim zaczął miewać sny przejrzystego światła. Rozwijanie zdolności doświadczenia snów przejrzystego światła jest podobne do rozwijania zdolności do przebywania w stanie niedualnej rigpy w ciągu dnia. Na początku rigpa i myśl wydają się czymś różnym, więc w doświadczeniu rigpy nie ma myśli, a kiedy jakaś myśl się pojawi, rozpraszamy się, i tracimy kontakt z rigpą. Kiedy jednak rozwinię się pewna "stabilność" w przebywaniu w stanie rigpy, myśl będzie się po prostu pojawiać i rozpuszczać, w żaden sposób nie przysłaniając rigpy. Praktykujący pozostanie w niedualnej świadomości. Sytuacja ta podobna jest do uczenia się gry na bębenku i dzwonku jednocześnie w celu wykonywania praktyk rytualnych. Na początku można wykonywać tylko jedną czynność. Jeżeli bowiem dowonimy dzwonkiem, tracimy rytm gry na bębenku i odwrotnie. Jeżeli jednak osiągniemy pewną stabilność, będziemy mogli używać obu instrumentów jednocześnie. Sny przejrzystego światła nie są tym samym, co sny przejrzyste, które powstają z głębokich i stosunkowo czystych aspektów umysłu i z pozytywnych śladów karmicznych, wciąż mieszczą się w dualizmie. Sen przejrzystego światła, mimo tego, iż pochodzi ze śladów karmicznych nagromadzonych w przeszłości, nie prowadzi do dualistycznego doświadczenia. Praktykujący nie staje się podmiotem obserwującym sen przedmiot, ani też podmiotem w świetle snu, ale pozostaje w stanie pełnego połączenia z niedualną rigpą. Różnice pomiędzy tymi trzema rodzajami snu mogą wydawać się bardzo subtelne. Sen samsaryczny powstaje ze śladów karmicznych i emocji śniącego, a jego treść tworzą te właśnie ślady karmiczne i uczucia. Przejrzysty sen zawiera bardziej obiektywną wiedzę pojawiającą się ze zbiorowych śladów karmicznych i osiągalną dla świadomości wtedy, gdy nie jest ona wplątana w osobiste ślady karmiczne. Świadomość nie jest wówczas związana ani przestrzenią, ani czasem, ani osobistą historią, a śniący może spotykać prawdziwych ludzi, otrzymywać nauki od rzeczywistych nauczycieli i znajdować informacje, które będą pomocne zarówno innym, jak i jemu samemu. Snu przejrzystego światła nie można natomiast określić przez jego treść. Jest snem przejrzystego światła, ponieważ nie ma tam żadnego podmiotowego śniącego lub *ego* snu, ani żadnej jaźni znajdującej się w dualistycznym związku ze snem czy jego treścią. Chociaż sen się pojawia, jest jedynie rodzajem aktywności umysłu, która nie zakłóca stabilnego przebywania w przejrzystym świetle umysłu praktykującego.

## **2. ZASTOSOWANIE SNÓW**

Największą wartością snów jest możliwość ich wykorzystania na duchowej ścieżce. Najważniejsze jest to, że sny same w sobie mogą stać się duchową praktyką, mogą również dostarczyć doświadczeń, które umotywuja śniącego do wkroczenia na duchową ścieżkę. Za ich pomocą można też określić, czy praktyka wykonywana jest prawidłowo, jakie postępy robi praktykując i na co musi zwrócić bacniejszą uwagę. Tak jak w historii, którą opowiedziałem w przedmowie, często zdarza się, iż przed udzieleniem wysokich nauk nauczyciel czeka, aż uczeń będzie miał sęp określający jego gotowość do ich otrzymania. Inne sny mogą stanowić wskazówkę, że uczeń urzeczywistnił już pewną

praktykę – po usłyszeniu treści takiego snu nauczyciel może stwierdzić, iż nadszedł czas na przekazanie uczniowi kolejnych instrukcji. W ten sam sposób, jeżeli uważnie przyjrzymy się naszym własnym snom, będziemy mogli ocenić, jaki postęp osiągnęliśmy na duchowej ścieżce. Czasami sądzimy, iż praktyka idzie nam całkiem nieźle, ale we śnie okazuje się, że przynajmniej jakaś część nas jest wciąż pogrążona w wielkim pomieszaniu i negatywności. Nie powinno nas to jednak zniechęcać. Bardzo dobrze, że we śnie manifestują się różne aspekty umysłu i wskazują nam, z czym musimy pracować, aby rozwijać się w praktyce. Z drugiej strony, kiedy praktyka duchowa robi się coraz mocniejsza, jej rezultaty zmanifestują się w czasie snu, dodając nam pewności, że jesteśmy na dobrej drodze.

**DOŚWIADCZENIE WE ŚNIE** Doświadczenie we śnie jest nieograniczone – możemy robić wiele rzeczy niemożliwych do wykonania w codziennym życiu, w tym pewne praktyki ułatwiające nasz duchowy rozwój. Możemy wyleczyć rany w naszej psychice, rozwiązać problemy natury emocjonalnej, których nie byliśmy w stanie wcześniej rozwikłać. Możemy również usunąć blokady hamujące swobodny obieg energii w ciele. Możemy też rozpuścić zasłony w naszym umyśle, przenosząc doświadczenie poza konceptualne granice i ograniczenia. Najłatwiej zrealizować te zadania po uprzednim rozwinięciu zdolności do pozostawiania świadomym w czasie snu. W tym miejscu wspominam o tym jedynie jako o potencjalnej możliwości. Rozdział o praktyce zawiera więcej szczegółów na temat tego, jak pracować ze snem, kiedy osiągnęło się już ów stan przytomności w czasie snu.

**PRZEWODNICTWO I WSKAZÓWKI** Większość Tybetańczyków – zarówno mistrzów duchowych, jak i zwyczajnych ludzi – traktuje sny jako potencjalne źródło najgłębszej duchowej wiedzy i skarbnicę wskazówek dotyczących codziennego życia. Sny naprowadzają na źródło choroby, wskazują na to, iż konieczne jest wykonywanie określonych praktyk oczyszczających oraz że trzeba zwrócić uwagę na związki z określonymi bóstwami medytacyjnymi i opiekunami. Takie wykorzystanie snów może zostać uznane za zabobon, ale na głębokim poziomie sny rzeczywiście przedstawiają stan śniącego oraz jego związki z różnymi energiami. Na Wschodzie ludzie potrafią rozpoznawać te energie i identyfikują je jako opiekunów i duchy ochronne oraz jako odzwierciedlenie stanu fizjologicznego i wewnętrznego stanu duchowego śniącego. Na Zachodzie, gdzie nauka o snach rozwinęła się dużo później, energie te traktuje się jako oznaki rozpoczynającej się choroby lub głęboko zakorzenionych kompleksów i archetypów. Niektórzy Tybetańczycy pracują ze snami przez całe życie, uważając je za podstawową formę porozumiewania się z głębszymi aspektami ich samych oraz z innymi światami. Moja matka była dobrym tego przykładem. Praktykowała nauki i była bardzo kochającą, życzliwą kobietą. Często, kiedy rano zbierałam się przy stole, opowiadała całej rodzinie swoje sny, szczególnie kiedy *były* one w jakiś sposób związane z jej opiekunem i strażnikiem Namthelem Karpo. Namthel jest opiekunem północnej części Tybetu, prowincji Hor, gdzie dorastała moja matka. Chociaż jego praktyka znana była w całym Tybecie, szczególną czcią darzyli go mieszkańcy wioski, z której pochodziła matka, oraz sąsiednich terenów. Moja matka w odróżnieniu od ojca wykonywała tę praktykę, a on często kpił z niej, kiedy opowiadała swoje sny. Dobrze pamiętam, jak kiedyś opowiadała nam sen, w którym Namthel przyszedł do niej. Ubrany był jak zawsze w białe szaty, miał białe włosy, a jego uszy zdobiły kolczyki z muszli. Tym razem był wściekły. Wszedł przez drzwi i cisnął małą torbę na podłogę. Powiedział: "Zawsze mówię ci, żebyś dbała o siebie, ale ty nie robisz tego, jak należy!" Spojrzył matce głęboko w oczy, po czym zniknął. Rankiem matka nie była pewna znaczenia snu. Po południu tego samego dnia kobieta pracująca czasem w naszym domu próbowała ukraść nam pieniądze. Wsunęła je pod ubranie, ale kiedy przechodziła obok matki, pieniądze wypadły na jej oczach. Schowane były w torbie identycznej do tej, jaka ukazała się jej we śnie. Matka podniosła ją i zobaczyła, że w środku *były* wszystkie rodzinne oszczędności, które omal nie zostały skradzione. Potraktowała to wydarzenie jako manifestację opiekuńczej aktywności swojego strażnika i wierzyła, że to Namthel sprawił, że torba upadła na ziemię. Namthel pojawiał się w snach mojej matki przez całe jej życie, zawsze w tej samej formie. Chociaż wiadomości, które przekazywał, różniły się, zawsze sny te pomagały jej w jakiś sposób, ochraniały i prowadziły na ścieżce. Do dziesiątego roku życia przebywałem w szkole chrześcijańskiej, z której zabrali mnie rodzice, abym mógł wstąpić do klasztoru Meri. Gen Sengtuk, jeden z mnichów żyjących w tym klasztorze, od czasu do czasu opowiadał mi swoje sny. Niektóre z nich zapamiętałem całkiem dobrze, ponieważ podobne *były* do snów mojej matki. Mnich ten często snił o Sipię Dzialmo, jednej z najważniejszych i najstarszych oświeconych strażniczek tradycji Bon. Praktykę Sipa Dzialmo wykonuje się również w innych szkołach buddyzmu tybetańskiego – w Pałacu Potala w Tybecie jest na przykład pokój, w którym mieści się jej świątynia. Sny Gen Sengtuka o Sipię Dzialmo prowadziły go w życiu i w praktyce duchowej. Sipa Dzialmo nie pojawiała się w jego snach w przerażającej formie, w jakiej przedstawia się ją na obrazach w świątyniach i pomieszczeniach medytacyjnych. Zamiast tego widział bardzo starą, zgarbioną, siwowłosą, poruszającą się o lasce kobietę. Gen Sengtuk zawsze spotykał ją na rozległej pustyni, na której stał jej namiot. Nikt inny tam

nie mieszkał. Mnich odczytywał wyraz jej twarzy, wiedział, czy była szczęśliwa czy smutna, patrząc na jej sposób poruszania się umiał także stwierdzić, czy się gniewa. Dzięki temu w jakiś sposób wiedział, co zrobić, by usunąć przeszkody w praktyce albo dokonać pewnych pozytywnych zmian w życiu. Tak Sipa Dzialmo prowadziła go całe życie poprzez sny, a mnich ten utrzymywał z nią bliski związek. Jego doświadczenia ze strażniczką są dobrym przykładem przejrzystych snów. Byłem wtedy małym chłopcem i dobrze pamiętam, kiedy pewnego dnia słuchałem, jak mnich opowiada jeden ze swoich snów, i nagle uderzyło mnie, że to tak, jakby miał on przyjaciela gdzieś daleko. Pomyślałem, że całkiem fajnie byłoby mieć przyjaciół, z którymi mógłbym się bawić podczas snu, ponieważ w ciągu dnia nie miałem na zabawę dużo czasu, gdyż nauka była bardzo intensywna, a nauczyciele surowi. Tak właśnie sobie wtedy pomyślałem. Widać więc, że kiedy dorastamy, zrozumienie snu i praktyki jogi śnienia oraz motywacja do wykonywania praktyki może znacznie się pogłębić i dojrzeć.

## WRÓŻENIE

Wielu mistrzów medytacji, którzy rozwinęli już pewną stabilność praktyki medytacyjnej, potrafi wykorzystywać przejrzyste sny do wróżenia. Aby móc to uczynić, śniący musi być w stanie uwolnić się od większości osobistych śladów karmicznych, które normalnie kształtują sen. W przeciwnym razie informacje nie są uzyskiwane ze snu, lecz na niego projektowane, tak jak ma to miejsce w snach samsarycznych. Szamani tradycji Bon wykorzystują sny jako jedną z metod wróżenia, takie zastosowanie snów jest również całkiem powszechne wśród Tybetańczyków. Nierzadko zdarza się, iż uczeń prosi nauczyciela o radę lub o wskazówkę dotyczącą pokonania jakiejś przeszkody na duchowej ścieżce, a nauczyciel ucieka się do snów, aby uzyskać właściwą odpowiedź. Kiedyś podczas pobytu w Tybecie spotkałem urzeczywistnioną Tybetankę o imieniu Khaczod Łangmo. Była ona pełną mocy "odkrywczynią skarbów" (*tertonem*), która na nowo odnalazła wiele ukrytych nauk. Poprosiłem ją o przepowiedzenie mi przyszłości, o bardzo ogólne informacje na temat przeszkód, jakie napotkam, i tak dalej. Poprosiłem ją, aby wysniła dla mnie przejrzysty sen, za pomocą którego mogłaby mi wywróżyć przyszłość.

Jak zwykle w takiej sytuacji osoba, której ma przyśnić się sen, prosi o jakąś rzecz należącą do tego, kto o sen prosi. Dałem więc Khaczod Łangmo swój podkoszulek. Rzecz ta reprezentowała mnie energetycznie i poprzez koncentrowanie się na niej, Khaczod Łangmo była w stanie wejść ze mną w kontakt. Tamtej nocy położyła mój podkoszulek pod poduszkę, zasnęła i miała przejrzysty sen. Rano długo wyjaśniała mi, co mnie czeka w życiu, czego powinienem unikać i co powinienem robić. Były to bardzo jasne i pomocne rady. Czasami uczniowie pytają, czy sen, który mówi coś o przyszłości, dowodzi, iż nie da się jej zmienić. Według tradycji tybetańskiej przyszłość nie jest niezmienna. Ponieważ w przeszłości zasialiśmy nasiona przyszłych sytuacji, *przyczyny* wszystkiego, co może się wydarzyć są obecne już teraz. Podstawowe warunki każdej sytuacji, która wydarzy się w przyszłości, można znaleźć w tym, co się już zdarzyło, jednak drugorzędne *przyczyny* konieczne do zmanifestowania się ziaren karmicznych można zmienić, zależą one bowiem od pojawiających się okoliczności. Dlatego właśnie praktyka jest skuteczna, a choroba może zostać wyleczona. Jeżeli byłoby inaczej, żadna próba zmiany nie miałaby sensu, gdyż nic nie można by zmienić. Jeżeli dzisiaj będziemy mieć sen o dniu jutrzejszym, a jutro wszystko wydarzy się dokładnie tak, jak we śnie, nie oznacza to, że przyszłości nie można zmienić, ale że nie zrobiliśmy nic, aby była inna. Wyobraź sobie potężny ślad karmiczny, odcisnięty przez silną emocję, który jest podstawową przyczyną określonej sytuacji i ma zaowocować. To znaczy, nasze życie być może dostarczy drugorzędnych przyczyn niezbędnych do zmanifestowania się owej podstawowej przyczyny – sen o przyszłości ukazuje tę przyczynę, a ślad karmiczny, który dojrzewa i ma się zmanifestować, warunkuje sen, na skutek czego za pomocą snu możemy wyobrazić sobie rezultaty zmanifestowania się owego śladu. To tak, jakbyśmy weszli do kuchni, w której krząta się doskonały włoski kucharz, unosi się zapach przypraw i jedzenia, a składniki potrawy leżą na stole – możemy niemal wyobrazić sobie właśnie przygotowywany obiad, prawie widzimy rezultat tej sytuacji. To właśnie tak, jak w naszym śnie – być może nie będziemy w stanie określić precyzyjnie przyszłości, ale prawdopodobnie bez trudu przepowiemy większą jej część. Następnie, kiedy kucharz poda nam przykładowy obiad, połączy się on z naszymi oczekiwaniami, różnica pomiędzy oczekiwaniami a rzeczywistością zostanie zatarta i zjemy dokładnie taki obiad, jakiego oczekiwaliśmy, nawet jeśli *de facto* nie będzie on taki sam. Jako przykład mogę przywołać pewne wydarzenie z mojego dzieciństwa. Było to w dniu zwanym w Indiach Diwali, który tradycyjnie świętuje się wybuchami petard. Moi koledzy i ja nie mieliśmy pieniędzy na ich kupno, więc szukaliśmy tych, które zostały zapalone, ale nie wybuchły. Gromadziliśmy je w jednym miejscu i próbowaliśmy jeszcze raz podpalić. Byłem wtedy bardzo mały, miałem cztery czy pięć lat. Jedna z petard była wilgotna, więc położyłem ją na palącym się węglu. Zamknąłem oczy, dmuchnąłem na nią i usłyszałem wybuch. Przez chwilę nie widziałem nic tylko gwiazdy i wówczas przypomniałem sobie swój sen z ubiegłej nocy. Całe to doświadczenie było dokładnie takie jak we śnie. Oczywiście

sen przyniósłby zdecydowanie większą korzyść, gdybym przypomniał sobie go przed, a nie po szkodzie! Istnieje wiele takich przypadków, kiedy przyczyny przyszłych sytuacji wplatają się w sen o przyszłości, która prawdopodobnie, ale niekoniecznie wydarzy się naprawdę. Niekiedy w czasie snu można poznać karmę innych ludzi. Kiedy mieszkałem w Tybecie, mój nauczyciel Lopon Tenzin Namdak miał pewnej nory sen związany ze mną. Rano powiedział mi, że powinienem wykonywać praktykę jednego ze strażników Wyruszałem właśnie w daleką podróż i robiłem tę praktykę przez wiele godzin każdego dnia, próbując wpłynąć na to, co on zobaczył w swoim śnie. Kilka dni później jechałem ciężarówką po wąskiej drodze, wysoko w górach. Kierowcami w tej części Tybetu są dzicy nomadowie, praktycznie nie odczuwający strachu przed śmiercią. Trzydzieścioro pasażerów wypełniało po brzegi duży samochód, a między nami leżało mnóstwo ciężkiego bagażu. W pewnym momencie przedziurawiła się jedna z opon i samochód przewrócił się.

Wydostałem się jakoś z przyczepy i spojrzałem w dół. Nie odczuwałem strachu. Potem jednak zobaczyłem, że ciężarówkę przytrzymał jeden mały kamień i to dzięki niemu nie ześliznęła się ona w dół. Przepaść pod nami była tak głęboka, że kamień zrzucony z krawędzi drogi spadał bardzo długo, zanim osiągnął dno. Moje serce zaczęło bić szybciej. Wtedy dopiero zacząłem się bać na samą myśl o tym, że jeden mały kamień stał między nami a śmiercią i to dzięki niemu nie zakończyłem życia w tak młodym wieku. Kiedy zobaczyłem, jak wygląda sytuacja, pomyślałem: "To o to chodziło. To dlatego musiałem wykonywać praktykę strażnika". To właśnie zobaczył we śnie mój nauczyciel i dlatego powiedział mi, że bym robił te praktyki. Proroczy sen nie musi być bardzo szczegółowy, ale i tak poprzez uczucia i wyobrażenia wskazuje na to, że zbliża się coś, czemu trzeba zaradzić. Takie przewidywanie przyszłości to jedna z korzyści, które płyną z pracy ze snami.

### **NAUKI WE ŚNIE**

Tradycja tybetańska opisuje wiele historii o praktykujących, którzy otrzymywali nauki w czasie snu. Często sny takie tworzyły pewien ciąg, gdzie każdy kolejny sen był dalszą częścią poprzedniego. W ten sposób przekazywane *były* całe szczegółowe nauki od początku aż do ściśle określonego momentu zakończenia przekazu, na którym to etapie sen się kończył. W ten sposób "odkryte" zostały całe tomy nauk, w tym wiele praktyk, które Tybetańczycy wykonują od wieków Nauki przekazane we śnie nazywamy "skarbem umysłu" (*gong-tery*).

Wyobraźcie sobie, że wchodzicie do jaskini i znajdujecie tam księgę z naukami – odkrywacie nauki w przestrzeni fizycznej. Skarby umysłu znajdowane są natomiast w świadomości, a nie w świecie materialnym. Niektórzy mistrzowie znajdują owe skarby zarówno w przejrzytych snach, jak i po obudzeniu. Aby otrzymać nauki we śnie, praktykujący musi rozwinąć określone zdolności, takie jak na przykład umiejętność bycia stale świadomym, bez identyfikowania się z konwencjonalnym "ja". Praktykujący, którego przejrzytości umysłu nie przysłaniają ślady karmiczne i sny samsaryczne, ma dostęp do mądrości będącej pierwotną właściwością samej świadomości. Autentyczne nauki odkrywane we śnie nie pochodzą z intelektu. To nie tak, jak w sytuacji, kiedy idziemy do biblioteki, badamy teksty źródłowe, a następnie piszemy książkę, wykorzystując intelekt do zgromadzenia informacji i dokonania syntezy, jak robią to naukowcy. Chociaż z połączenia wiedzy i zdolności umysłowych człowieka powstało wiele dobrych nauk, nie uważa się ich za skarby umysłu. Mądrość buddów jest samopowstała, kompletna sama w sobie, powstająca z głębi świadomości. Nie oznacza to jednak, że nauki -skarby umysłu nie będą podobne do nauk już istniejących. Co więcej, można je znaleźć w dorobku różnych kultur i w różnych okresach historycznych. Czasem mogą być do siebie bardzo podobne, chociaż w żaden sposób nie mogły na siebie wpłynąć. Historycy badający zależności pomiędzy owymi naukami często znajdują łączące je ogniwa. Zasadniczą prawdą jest jednak to, że pojawiają się one w sposób spontaniczny w umysłach ludzi, którzy osiągnęli pewien poziom rozwoju duchowego. Pochodzą z podstawowej mądrości, do której dostęp ma w gruncie rzeczy każda kultura. Nie są to nauki przynależne jedynie do buddyzmu czy tradycji Bon, lecz dostępne są dla wszystkich ludzi. Jeżeli mamy karmę, aby pomagać innym istotom, wówczas nauki z naszego snu mogą przynieść pożytek innym. Może się jednak również zdarzyć, że mamy związek karmiczny z określoną linią przekazu. Wtedy nauki odkryte w czasie snu dotyczyć będą naszej własnej praktyki, być może będąc konkretną wskazówką umożliwiającą pokonanie przeszkody na ścieżce.

### **3. ODKRYCIE PRAKTYKI CZOD**

Wielu mistrzów medytacji traktowało sen jako niezwykle ważne wrota mądrości, przez które odkrywali nauki, wchodzili w związki z oddalonymi w czasie i przestrzeni nauczycielami, i rozwijali zdolność do pomagania innym. Wszystkie te sposoby wykorzystania snu zilustrowane są w historii życia Tongjunga Thuczena, wielkiego mistrza bon, który żył prawdopodobnie w ósmym wieku. W cyklu snów odkrył on *czod*\*, wizjonerską praktykę rozwijania szczodrości i uwalniania się od przywiązania, należąca do tradycji Bon. Kiedy Tongjung Thuczen miał sześć lat, dobrze już znał nauki. W wieku lat

dwunastu robił długie odosobnienia, miał również niezwykle doświadczenia ze snami, w których odkrywał rozmaite nauki i spotykał się z innymi mistrzami. Pewnego dnia, kiedy przebywał na odosobnieniu, gdzie bardzo intensywnie wykonywał praktykę Walsai, jednego z najważniejszych tantrycznych bóstw medytacyjnych tradycji Bon, został wezwany przez swego mistrza. Wyszedł z odosobnienia i pojechał do domu jednego z mecenasów mistrza, a w nory przyśnił mu się niesamowity sen.

W tym śnie piękna kobieta poprowadziła go przez nieznaną krainę do dużego cmentarza. Na ziemi leżało wiele zwłok, a pośrodku stał wielki biały namiot, pokryty różnymi ozdobami i otoczony pięknymi kwiatami. W środku namiotu, na dużym tronie, siedziała kobieta o ciemnej skórze. Ubrana była w białą suknię, a jej włosy ozdabiała turkusy i złoto. Wokół niej zgromadziło się wiele pięknych dakiń, mówiły one językami wielu różnych krajów; Tongjung Thuczen stwierdził, iż musiały one przybyć z odległych krain. Schodząc z tronu, brązowa dakini przyniosła Tongjung Thuczenowi czaszkę wypełnioną krwią i mięsem i nakarmiła go z niej. Powiedziała, aby przyjął ofiary jako czyste, i że ona i inne dakinie dadzą mu ważną inicjację. Potem rzekła: "Obyś osiągnął oświecenie w przestrzeni Wielkiej Matki! Jestem Sipa Dzialmo, dzierżawczyni tradycji bon, Brązowa Królowa Egzystencji. Ta inicjacja i nauka są kwintesencją *Tantry Matki*. Dam ci je, abyś mógł przekazać je innym". Tongjung Thuczen został poprowadzony do wysokiego tronu. Sipa Dzialmo dała mu obrzędowy kapelusz, szaty inicjacyjne i przyrządy rytualne. Potem bardzo zdziwiła go, prosząc, by dał inicjację zgromadzonym dakinom. Tongjung Thuczen odparł: "O nie, nie mogę dać inicjacji, ponieważ nie wiem, jak się ją robi" i poczuł się bardzo skrępowany. Sipa Dzialmo dodała mu otuchy, mówiąc: "Nie martw się, jesteś wielkim mistrzem. Posiadasz wszystkie inicjacje od trzydziestu mistrzów Tybetu i krainy Siang Siung. Możesz dać nam inicjację". "Nie wiem, jak odśpiewać modlitwy!" – sprzeciwił się Tongjung Thuczen. Sipa Dzialmo powiedziała: "Pomogę ci, a wszyscy strażnicy dadzą ci swą moc. Nie ma się czego bać. Proszę, zrób to". W tym momencie całe mięso i krew w namiocie prze

kształciło się w masło, cukier i rozmaite artykuły żywnościowe oraz w lekarstwa i kwiaty. Dakinie sypały na niego kwiaty. Nagle Tongjung Thuczen uświadomił sobie, że naprawdę wiedział, jak dawać inicjację *Tantry Matki* i zrobił to. Potem wszystkie dakinie podziękowały mu. Sipa Dzialmo powiedziała: "Za pięć lat dakinie z ośmiu głównych cmentarzy spotkają się z wieloma mistrzami. Jeżeli przyjdiesz, damy ci więcej nauk z *Tantry Matki*". Następnie dakinie pożegnały się z nim, a on z nimi, a Sipa Dzialmo powiedziała mu, że już czas, aby odszedł. Czerwona dakini napisała na chuście sylabę JAM, która reprezentuje żywioł wiatru i zamachała nią w powietrzu, a potem poprosiła go, aby dotknął chusty prawą stopą. Kiedy to uczynił, poczuł z powrotem swoje ciało i uświadomił sobie, że spał. Tongjung Thuczen spał tak długo, że ludzie myśleli, iż umarł. Kiedy wreszcie się obudził, mistrz zapytał go, dlaczego tak długo spał. Tongjung odpowiedział mu swój sen. Nauczyciel odrzekł, że sen jest wspaniały i ostrzegł, aby utrzymywał go w tajemnicy, bo w przeciwnym razie stanie się on przeszkodą na ścieżce. Dodał, iż pewnego dnia Tongjung Thuczen zostanie nauczycielem, a potem dał mu błogosławieństwo na udzielanie nauk w przyszłości. Rok później, kiedy Tongjung Thuczen był na odosobnieniu, pewnego wieczora odwiedziły go trzy dakinie. Miały na sobie zielone chusty, którymi dotknęły jego stóp. Wtedy Tongjung w jednej chwili stracił świadomość, aby odzyskać ją we śnie. Zobaczył trzy jaskinie wychodzące na wschód. Przed nimi rozpościerało się piękne jezioro. Tongjung wszedł do środkowej jaskini, której wnętrze było cudownie ozdobione kwiatami. Spotkał tam trzech mistrzów, z których każdy miał na sobie inne szaty do udzielania ezoterycznych inicjacji. Otaczały ich piękne dakinie grające na instrumentach, tańczące, składające ofiary, modlące się i wykonujące różne rytuały. Trzej mistrzowie dali mu inicjacje, aby przebudził się do naturalnego stanu umysłu, aby pamiętał swoje poprzednie wcielenia oraz aby umożliwić mu skuteczne nauczanie praktyki czod. Mistrz, który siedział pośrodku, wstał i powiedział: "Posiadasz wszystkie święte nauki. Otrzymałeś inicjacje, a my pobłogosławiliśmy cię, aby wzmocnić twą moc nauczania". Wtedy nauczyciel siedzący po prawej wstał i przemówił: "Dajemy ci inicjacje wszystkich nauk ogólnych, logicznych nauk filozoficznych stosowanych do odcinania ego, wykorzystania conceptualnego umysłu w celu wyzwolenia się z iluzji oraz praktyk czod. Błogosławimy cię, abyś mógł nauczać tych praktyk i zapewnić im ciągłość". Potem mistrz siedzący po lewej wstał i rzekł: "Dam ci świętą naukę tantryczną, naukę serca wszystkich mistrzów Tybetu i krainy Siang Siung. Przez te nauki przekazujemy ci inicjację i błogosławieństwo, abyś mógł pomagać innym". Wszyscy trzej mistrzowie byli bardzo ważnymi nauczycielami bon, żyli w końcu siódmego stulecia, ponad pięćset lat przed narodzinami Tongjunga Thuczena.

Jakiś czas później, po śmierci swojego mistrza, Tongjung Thuczen powrócił do wioski, z której pochodził jego mistrz, aby odprawić rytuały i praktyki dla jej mieszkańców. Wiele razy, zarówno podczas krótkich medytacji, jak i długich odosobnień, odwiedzali go w wizjach różni mistrzowie. Doświadczał możliwości spojrzenia do wnętrza swego ciała, a wszystkie kanały i energie widział

wyraźnie jak kryształ. Wiele razy, kiedy szedł, jego stopy nie dotykały ziemi – mógł poruszać się bardzo, bardzo szybko, wykorzystując moc własnej prany.

Minęły kolejne cztery lata. Brązowa dakini, którą spotkał we śnie, manifestacja Sipy Dzialmo, powiedziała mu wtedy, że spotkają się ponownie po pięciu latach, a kiedy czas ten nadszedł, Tongjung zdrzemnął się w jaskini i we śnie pomodlił się do wszystkich mistrzów medytacji. Kiedy się obudził, spojrzął na niezwykle czyste niebo. Powiał lekki wietrzyk, na którym przyleciały dwie dakinie i powiedziały mu, żeby im towarzyszył. Udał się wraz z nimi na zgromadzenie dakiń, tych samych dakiń z wielu krain, które spotkał we śnie przed pięciu laty. Otrzymał przekazy i wyjaśnienia dotyczące praktyk czod i *Tantry Matki*. Dakinie powiedziały, iż nadejdzie czas, kiedy bodhisattwowie [istoty pracujące dla dobra innych – przyp. tłum.] i dwunastu błogosławionych mistrzów pojawi się na ziemi, i że w tym czasie będzie nauczał Tongj ung Thuczen. Każda z dakiń obiecała mu w tym pomóc – jedna powiedziała, iż będzie opiekunką nauk, inna, że je pobłogosławi, jeszcze inna, że ochroni je przed wypaczeniami i błędnymi interpretacjami. Sipa Dzialmo również zobowiązała się chronić nauki. Potem każda ze zgromadzonych dakiń powiedziała mu, jakie obowiązki przyjmie na siebie, aby dopomóc w rozprzestrzenianiu się nauk. Dakinie przepowiedziały, że rozprzestrzenią się one w dziesięciu kierunkach jak promienie słońca, do wszystkich krain świata. Owa przepowiednia jest bardzo ważna, stanowi bowiem zachętę dla tych, którzy dzisiaj uczą się owych praktyk – dobrze jest wiedzieć, iż rozprzestrzenią się one na całą ziemię. Sny Tongjung Thuczena są znakomitym przykładem snów przejrzystych. W jednym śnie otrzymał on dokładne informacje dotyczące innego niezwyklego snu mającego się przyśnić w przyszłości. Otrzymywał nauki i inicjacje, a pomagały mu w tym dakinie i inni mistrzowie medytacji. We wczesnym okresie życia, chociaż był już urzeczywistniony, nie znał swego pełnego potencjału jako nauczyciela, dopóki nie odkryto go przed nim we śnie. Poprzez błogosławieństwa, jakie otrzymywał podczas snu, obudził w sobie różne wymiary świadomości i został ponownie połączony z tą częścią samego siebie, która pobierała nauki i rozwijała je w poprzednich żywotach. Przez całe swoje życie Tongjung Thuczen rozwijał się poprzez sny, otrzymując w nich nauki i spotykając się z nauczycielami i dakiniami. To samo może spotkać nas jako praktykujących. Możemy odkryć, iż w tej części naszego życia, jaką przeznaczamy na sen, rozwija się pewna ciągłość. Sen staje się częścią procesu, który ponownie połączy nas z głębokimi wymiarami naszej świadomości i przyspieszy nasz duchowy rozwój.

#### 4. DWA POZIOMY PRAKTYKI

Pewnej nory kilka lat temu śniłem, że w ustach mam węża. Wyciągnąłem go i zobaczyłem, że był nieżywy. Było to bardzo nieprzyjemne doświadczenie. Do mojego domu przyjechała karetka i lekarz powiedział, że wąż był jadowity i że umieram. Odpowiedziałem: "W porządku" i zabrali mnie do szpitala. Bałem się i oświadczyłem, że przed śmiercią muszę zobaczyć posążek Taphritsa, mistrza dzogchen. Lekarze nie wiedzieli, kim on jest, ale zgodzili się pokazać mi go i powiedzieli, że minie jeszcze trochę czasu, zanim umrę, co mnie bardzo uspokoiło. Po chwili zaskoczyli mnie, przynosząc posąg. Wymówka, która miała opóźnić śmierć, nie przydała się więc na wiele. Potem oznajmiłem im, że tak naprawdę nie ma śmierci – to było od teraz moją podporą. W momencie, w którym to powiedziałem, obudziłem się z przyspieszonym biciem serca. Był to sylwester, a następnego dnia miałem lecieć z Houston do Rzymu. Po tym śnie czułem się bardzo nieswojo i pomyślałem, że może powinienem potraktować go poważnie i odwołać lot. Potrzebowałem rady mojego nauczyciela, więc położyłem się z powrotem spać i we śnie świadomie pojechałem do Lopona do Nepalu i powiedziałem mu o zakłócającym mój spokój śnie.

W owym czasie Houston miało wiele problemów z powodziami. Mój nauczyciel zinterpretował sen w ten sposób, że ja reprezentowałem w nim Garudę, mistycznego ptaka mającego władzę nad Nagami, duchami wodnymi podobnymi do węży. Logon powiedział, że sen oznacza, iż Garuda pokonał wodne duchy wywołujące powodzie. Taka interpretacja sprawiła, że poczułem się znacznie lepiej i następnego dnia poleciałem do Rzymu, jak było w planie. Jest to przykład wykorzystania przejrzystych snów do celów praktycznych, do podejmowania decyzji. Może to wszystko brzmieć dziwnie i niewiarygodnie, ale w rzeczywistości chodzi tu o rozwinięcie pewnej elastyczności umysłu i o przebicie się przez umysłowe ograniczenia. Kiedy umysł jest elastyczny, możemy łatwiej zaakceptować wszystko, co się pojawia i nie wpływają na nas nasze oczekiwania i pragnienia. Nawet kiedy wciąż ogranicza nas przyciąganie i niechęć, taki rodzaj praktyki duchowej na pewno przyniesie nam pożytek w codziennym życiu. Jeżeli naprawdę urzeczywistnimy to, że śmierć nie istnieje, i że nie ma nikogo, kto mógłby umrzeć, nie będziemy szukać interpretacji snu, tak jak ja to zrobiłem, kiedy sen wywołał u mnie pewne obawy. Nasze pragnienie interpretowania snów oparte jest bowiem na nadziei i strachu – chcemy wiedzieć, czego unikać i czemu sprzyjać, pragniemy zrozumieć sens snu, aby coś zmienić. Jeżeli urzeczywistnicie swoją prawdziwą naturę, nie będziecie szukać znaczenia, ponieważ nie będzie już tego, kto mógłby to robić. Wówczas, ponieważ znajdziecie się poza nadzieją i strachem,

znaczenie snu stanie się nieważne, będziecie po prostu w pełni doświadczać tego, co manifestuje się w obecnej chwili. Żaden sen nie będzie mógł zakłócić waszego spokoju. Fakt, iż joga snu obejmuje całość naszego życia i ma zastosowanie we wszystkich wymiarach doświadczenia, może prowadzić do pewnego rodzaju sprzeczności pomiędzy najwyższym poglądem filozoficznym, a niektórymi konkretnymi wskazówkami do praktyki. Z jednej strony najwyższy pogląd jest nieograniczony – nauki mówią o niedualności, o rzeczywistości, która różni się od tej doświadczanej na co dzień, o tym, że nie ma nic, co można by osiągnąć, że każde poszukiwanie jest z góry skazane na porażkę, że każdy podejmowany wysiłek oddala człowieka od jego prawdziwej natury. Istnieją jednak również praktyki i nauki mające sens jedynie wtedy, kiedy oprze się je na dualności, na nadziei i strachu. Istnieją wskazówki na temat interpretowania snów, uspokajania miejscowych strażników, praktyki długiego życia, a uczniom zaleca się, aby pilnie praktykowali i przyglądali się temu, na czym skupiony jest umysł. Wygląda zatem na to, że z jednej strony mówi się nam, że nie istnieje nic, co można by osiągnąć, a z drugiej, że musimy pracować bardzo ciężko, aby to urzeczywistnić.

Czasami nieumiejętność pogodzenia obu tych prawd prowadzi praktykującego do wątpliwości co do sensu praktyki. Pojawia się bowiem pytanie: "Jeżeli ostateczna rzeczywistość pozbawiona jest różnic i jeżeli wyzwolenie jest urzeczywistnieniem owej pustej natury, to dlaczego mam wykonywać praktyki mające na celu osiągnięcie relatywnych rezultatów?" Odpowiedź jest prosta. Ponieważ żyjemy w dualistycznym, relatywnym świecie, robimy praktyki, które są skuteczne w tej właśnie rzeczywistości. W samsarze dwudzielność i biegunowość ma pewne znaczenie – istnieje lepszy i gorszy sposób działania i myślenia, oparty na wartościach zaczerpniętych z różnych religii, szkół rozwoju duchowego, systemów filozoficznych, nauki i kultury. Uszanuj taką sytuację, z jaką jesteś związany. W samsarze praktyki pracujące z poziomem relatywnym znajdują zastosowanie, a interpretowanie snów może okazać się bardzo pomocne. W tę noc przed wylotem do Rzymu odczuwałem silną potrzebę zinterpretowania swojego snu, ponieważ bałem się śmierci. Bardzo ważna jest jednak dla mnie świadomość, że owa potrzeba oparta była na strachu, na dualizmie, i że kiedy będę mógł pozostać w stanie niedualnej świadomości, strach i potrzeba interpretacji snów znikną. Zawsze stosujemy bowiem to, co jest pomocne w konkretnej sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Jeżeli przebywamy cały czas w naturze własnego umysłu, w stanie, w którym rzeczywistość naprawdę pozbawiona jest jakichkolwiek różnic, wówczas nie musimy wykorzystywać praktyk pracujących z poziomem relatywnym. Wtedy nie istnieje potrzeba interpretowania snów, gdyż nie ma potrzeby zmieniać naszego kierunku, nie istnieje żadna jaźń, żadne ego, które można by przestawić. Nie musimy radzić się snu o przyszłość, gdyż nie ma nadziei ani strachu. Przebywamy w pełni w tym, co się w danej chwili wydarza, bez niechęci i przyciągania. Nie musimy we śnie szukać sensu, gdyż żyjemy prawdą. Jednak przed osiągnięciem tego poziomu, w normalnym życiu, dokonujemy określonych wyborów: możemy zmieniać pewne rzeczy i dlatego studiujemy nauki, dlatego praktykujemy. W miarę jak rozumiemy coraz więcej, stajemy się coraz bardziej elastyczni. Zaczynamy naprawdę rozumieć, o czym mówią nauki: co to jest przytomność umysłu, na czym polega iluzoryczność doświadczenia, jak powstaje cierpienie i jaka jest nasza prawdziwa natura. Kiedy zaczynamy dostrzegać, w jaki sposób nasze działanie staje się przyczyną większego cierpienia, możemy wybrać inny sposób postępowania. Zaczynają nas męczyć ograniczające tożsamości i pielęgnowane nawyki prowadzące do ogromnej ilości niepotrzebnego cierpienia. Pozbywamy się negatywnych stanów emocjonalnych, uczymy się pokonywać rozproszenie i pozostawać w czystej przytomności umysłu. To samo odnosi się także do snów, tu również widać postęp w praktyce. Odkrywamy bowiem, że można śnić w inny sposób. Przechodzimy wówczas do niezwykłych praktyk jogi śnienia, gdzie treść snów i jej interpretacja nie mają znaczenia. Bardziej skupiamy się na przyczynach snów, niż na samych snach.

Nie ma powodu, aby nie korzystać z praktyki jogi śnienia w celu osiągnięcia światowych celów. Niektóre z praktyk dotyczą rzeczy związanych z relatywną rzeczywistością i prowadzą do zastosowania snów w celach takich jak zachowanie zdrowia, wróżenie, poradnictwo, oczyszczanie niezdrowych tendencji karmicznych i psychicznych, uzdrawianie. Ta ścieżka duchowa jest niezwykle praktyczna i dobra dla wszystkich. Ale chociaż wykorzystanie jogi snu dla przyniesienia pożytku na poziomie relatywnym jest dobre, jest to jedynie cel tymczasowy. Ostatecznie pragniemy bowiem za pomocą snu wyzwolić się ze wszystkich relatywnych uwarunkowań, a nie tylko je polepszyć.

## CZĘŚĆ TRZECIA: PRAKTYKA JOGI ŚNIENIA

### 1. POSTRZEGANIE, DZIAŁANIE, SEN, ŚMIERĆ

*Tantra Matki* mówi, że jeżeli człowiek nie jest świadomy w postrzeganiu zjawisk, mało prawdopodobne jest, że będzie świadomy w swoim postępowaniu. Jeżeli zaś nie postępuje świadomie, to nie będzie przytomny w czasie snu. A jeżeli nie jest świadomy we śnie, to raczej nie będzie świadomy, przebywając w *bardo* po śmierci. Co to oznacza? "Postrzeganie" nie znaczy w tym kontekście samego widzenia rzeczy, lecz obejmuje całość doświadczenia: percepcję, czucie, doświadczanie umysłowe i emocjonalne oraz wszystko, co wydaje się nam zewnętrzne. Postrzeganie to to, co "postrzegamy" jako doświadczenie, to jest nasze doświadczenie. Bycie nieświadomym w swoim postrzeganiu oznacza niemożność zobaczenia prawdziwej natury wszystkiego, co pojawia się w doświadczeniu. Jest to stan pogrążenia w niewiedzy na skutek iluzji dualistycznego umysłu, mylenia projekcji i fantazji umysłu z rzeczywistością. Jeżeli nie jesteśmy świadomi istoty sytuacji, w jakiej się znajdujemy, trudno jest zręcznie reagować na to, co napotykamy zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz nas. Zamiast tego działamy zgodnie z karmicznymi nawykami przyciągania i niechęci, miotani zgrozotą i złudnymi nadziejami. Podejmowanie działania w oparciu o to pomieszczenie nazywane jest właśnie brakiem świadomości w postępowaniu. Rezultatem takiego działania jest wzmocnianie przywiązania, nienawiści i ignorancji oraz tworzenie dalszych negatywnych śladów karmicznych. Śny powstają z tych samych śladów karmicznych, które rządzą naszymi doświadczeniami w ciągu dnia. Jeżeli jesteśmy zbyt rozproszeni, aby w ciągu dnia przeniknąć fantazje i złudzenia bezustannie poruszającego się umysłu, bardzo prawdopodobne jest, że również w czasie snu będziemy związani tymi samymi ograniczeniami. To właśnie jest "brak świadomości we śnie". Doświadczenia w czasie snu wywołują w nas te same emocje i dualistyczne reakcje, jakie zniewalają nas w ciągu dnia, trudno też jest rozwinąć stan przytomności umysłu albo zaangażować się w dalsze praktyki.

Do *bardo* stanu przejściowego po śmierci wступujemy tak samo, jak do snu po zaśnięciu. Jeżeli nasze doświadczenie snu pozbawione jest przejrzystości i jest powodowane stanami emocjonalnymi i nawykowymi reakcjami wynikającymi z niewiedzy, wówczas bezustannie ćwiczmy podobne doświadczanie procesu umierania. Kiedy znajdziemy się w *bardo*, zostaniemy zatem wciągnięci w dalszą karmiczną niewolę, reagując w sposób dualistyczny na wizje, jakich będziemy wówczas przeżywać. Nasze przyszłe odrodzenie będzie zaś określone przez karmiczne tendencje, jakie rozwinęliśmy w tym życiu. To właśnie jest "brak świadomości w *bardo*". Z drugiej strony, kiedy nieprzerwanie rozwijamy przytomność umysłu w każdej chwili doświadczania, zdolność ta również uwidoczni się po pewnym czasie w snach. Kiedy zaś rozwiniemy ją we śnie, przygotujemy się w ten sposób do przeżycia śmierci. Praktyka jogi śnienia jest z tym procesem nierozzerwalnie związana. Aby się rozwijać, musimy wypracować w umyśle pewną stabilność tak, abyśmy mogli zachować większą przytomność umysłu w momencie doświadczania -w "postrzeganiu" oraz rozwinąć zdolność zręcznego reagowania. Dlatego też pierwszą praktyką jest praktyka uspokajania umysłu (*szine*) ćwicząca umysł, aby był spokojny, skoncentrowany i uważny. Kiedy doświadczamy rzeczy bardziej świadomie, możemy pokonać nawyki reagowania wynikające z zaciemnień zwyczajnego (nieoświeconego— przyp. tłum.] umysłu. Cztery praktyki podstawowe wspierają ową elastyczność umysłu, ćwicząc go w wykorzystywaniu każdego obiektu do rozwinięcia przytomnego przebywania umysłu w "tu i teraz". Kiedy rozluźnimy uchwyt karmicznych nawyków reagowania, możemy wybrać pozytywne działanie. Jest to wprowadzanie świadomości do postępowania. Świadomość, jaką ustabilizowaliśmy w codziennym życiu i jaka przejawia się w naszych zachowaniach, w naturalny sposób pojawia się również we śnie. Praktyki podstawowe wykorzystują zrozumienie prany, czakr i umysłu, aby wesprzeć wzmocnienie świadomości umysłu w czasie snu. Praktyki te wykonuje się przed zaśnięciem oraz trzy razy w ciągu nocy. Kiedy rozwiniemy już pewną przytomność umysłu, będziemy mogli przejść do dalszych praktyk, które wykonuje się w czasie samego snu. Za ich pomocą rozwiniemy elastyczność umysłu i przełamamy ograniczenia i niezrozumienie wiążące nas z *samsarą*.

Tak samo jak przytomne przebywanie umysłu w "tu i teraz" rozwinięte w codziennym życiu wpływa na sen, rozwinięcie go we śnie przeniesie się na moment śmierci. Ktoś, kto w pełni urzeczywistnił jogę śnienia, jest przygotowany do wejścia w stan pośredni po śmierci z właściwym poglądem i umiejętnością stabilnego przebywania w niedualności, konieczną do osiągnięcia wyzwolenia. Etapy rozwoju przytomności umysłu wyglądają więc następująco: najpierw rozwija się świadomość w pierwszej chwili doświadczania, następnie w reakcji na nie, potem we śnie, a na końcu w czasie śmierci. Nie można zacząć od końca. Jeżeli chcecie dowiedzieć się, jak zaawansowana jest wasza własna praktyka, możecie to sami sprawdzić. Spotykając się z określonym doświadczeniem, zanalizujcie swoje uczucia i reakcje i zobaczcie, czy jesteście kontrolowani przez wzajemne



oddziaływanie was i obiektu doświadczenia, czy też to wy kontrolujecie wasze reakcje. Czy przyciąganie i niechęć powodują, iż reagujecie emocjonalnie, czy też jesteście w stanie zachować spokój w różnych sytuacjach? W pierwszym przypadku praktyka pomoże rozwinąć stabilność umysłu konieczną do uwolnienia się z karmicznego uwarunkowania i wynikającego z niego sposobu reagowania. Jeżeli dotyczy was wariant drugi, będziecie dzięki praktyce coraz bardziej rozwijać stabilną przytomność umysłu, a wasze sny zmienią się w niezwykły sposób.

## 2. USPOKAJANIE UMYŚLU. SZINE

Aby osiągnąć dobre rezultaty w jodze śnienia, umysł praktykującego musi być na tyle stabilny, aby nie targaty nim wiatry karmicznych emocji i aby nie zagubił się we śnie. Kiedy umysł uspokaja się, sny stają się dłuższe, mniej fragmentaryczne i łatwiej je zapamiętać. Jest się również bardziej przytomnym w czasie snu. Jakość codziennego życia znacznie się poprawia, ponieważ odkrywamy, iż coraz rzadziej miotają nami nawykowe reakcje emocjonalne, zwykle wywołujące w nas rozproszenie i zgrozotę. Zamiast tego możemy rozwijać pozytywne cechy, które prowadzą do szczęścia i wspierają duchową praktykę. Wszystkie systemy jogiczne i duchowe zawierają jakąś formę praktyki rozwijającej koncentrację i uspokajającej umysł. W tradycji tybetańskiej praktyka owa nazywa się uspokajaniem umysłu (*szine*). Obejmuje ona trzy następujące etapy: forsowne, naturalne i ostateczne szine. Praktyka szine rozpoczyna się od skupiania umysłu na obiekcie, a potem, kiedy koncentracja jest wystarczająco silna, na skupianiu uwagi bez obiektu. Praktyka rozpoczyna się od przyjęcia pozycji medytacyjnej obejmującej pięć następujących punktów: nogi muszą być skrzyżowane, ręce oparte na kolanach w pozycji medytacyjnej, z wnętrzami dłoni zwróconymi ku górze i ułożonymi jedna na drugiej, kręgosłup powinien być wyprostowany, lecz nie sztywny, głowa lekko opuszczona w dół, aby szyja mogła się wyprostować, a oczy otwarte, rozluźnione, rozwarłe niezbyt szeroko i nieco przymknięte. Obiekt koncentracji powinien być ustawiony dokładnie na wysokości oczu, ani za wysoko, ani za nisko. Podczas praktyki spróbuj się nie poruśzać, a nawet nie przełykać ani nie mrugać oczami. Utrzymuj umysł w jednopunktowej koncentracji na obiekcie. Nawet jeśli łzy popłyną ci z oczu, nie poruszaj się. Oddychaj w sposób naturalny. Jeśli chodzi o obiekt koncentracji, najczęściej używa się tybetańskiej litery A. Litera ta ma wielkie znaczenie symboliczne, ale tutaj wykorzystuje się ją jedynie jako podporę koncentracji. Można oczywiście używać również innych obiektów na przykład litery A z polskiego alfabetu, jakiegoś wyobrażenia, dźwięku mantry, oddechu – prawie wszystkie go. Jednakże wskazane jest, aby obiekt ten był w jakiś sposób związany z duchową ścieżką, ponieważ dzięki temu może również posłużyć jako inspiracja. Postaraj się za każdym razem używać tego samego obiektu, a nie zmieniać ich cały czas, ponieważ owa ciągłość działa również jako wsparcie dla praktyki. Lepiej, aby był to obiekt fizyczny znajdujący się poza ciałem, ponieważ celem praktyki jest rozwinięcie stabilności umysłu w postrzeganiu zewnętrznych obiektów, a w końcu również obiektów pojawiających się we śnie. Jeżeli zdecydowałeś się wykorzystać tybetańską literę A, możesz napisać ją na kwadratowym kawałku papieru o boku ok. 2,5 cm.



Tybetańska litera A

Tradycyjnie litera ta jest koloru białego i otacza ją pięć koncentrycznie położonych, kolorowych okręgów: środkowy, stanowiący tło dla litery A jest koloru indygo, wokół niego znajduje się okrąg niebieski, potem zielony, czerwony, żółty i na końcu biały. Przyklej papier z sylabą do patyka sięgającego od ziemi do wysokości oczu i obłóż jego podstawę, aby się nie przewracał. Ustaw go w taki sposób, aby litera A znajdowała się w odległości około 45 cm od oczu. Podczas praktyki może pojawić się wiele oznak świadczących o postępie. W miarę jak koncentracja się pogłębia, a czas poświęcany na praktykę wydłuża się, pojawiają się różne odczucia w ciele oraz wiele różnych doświadczeń wizualnych. Umysł również może wyczyniać dziwne rzeczy! Jest to całkowicie naturalne. Doświadczenia te są najzupełniej normalną częścią rozwijania koncentracji. Pojawiają się, gdy umysł się uspokaja, tak więc ani nie rozprasza się z ich powodu, ani nimi nie ekscytuj.

## **FORSOWNE SZINE**

Pierwszy etap praktyki uspokajania umysłu zwany jest "forsownym", ponieważ wymaga pewnego wysiłku. Umysł łatwo i szybko wpada w rozproszenie, a praktykujący nie potrafi pozostać w stanie koncentracji na obiekcie nawet przez minutę. Na początku lepiej jest więc robić wiele krótkich sesji medytacyjnych, przedzielonych przerwami. W czasie przerw nie pozwalaj jednak umysłowi wędrować, lecz recytuj mantrę, pracuj z wizualizacją lub wykonuj inną praktykę na przykład rozwijania współczucia. Po przerwie wróć do ćwiczenia koncentracji. Jeżeli chcesz praktykować, ale nie masz przy sobie obiektu koncentracji, jakiego zwykle używasz, zwizualizuj na swoim czole świetlistą kulę i skup uwagę na niej. 'Szine powinno się wykonywać raz lub dwa razy dziennie, lub jeżeli czas na to pozwala, częściej. Rozwijanie koncentracji jest jak wzmacnianie mięśni – ćwiczenia trzeba wykonywać regularnie i często. Aby stać się silniejszym, trzeba przełamać własne ograniczenia. Utrzymuj umysł na obiekcie koncentracji. Nie podążaj " za myślami o przeszłości lub przyszłości. Nie pozwól, aby uwaga przeniosła się na marzenia, dźwięk, doznanie fizyczne ;. czy jakkolwiek inną rzecz, która niechybnie wywoła rozproszenie. Pozostań w "tu i teraz", a całą swoją moc i uwagę skoncentruj poprzez oko na obiekcie. Nie trać świadomości istnienia obiektu nawet na sekundę. Oddychaj spokojnie, a potem jeszcze spokojniej, aż całkiem stracisz poczucie tego, że oddychasz. Powoli wejdź jeszcze głębiej w ciszę i spokój. Upewnij się, że ciało jest przez cały czas rozluźnione, nie napinaj się w koncentracji. Nie wpadaj w odrętwienie, ospałość ani w ekstazę. Nie myśl o obiekcie medytacji, po prostu pozwól mu być w twojej świadomości. Rozróżnienie tych dwóch rzeczy jest bardzo ważne. Myślenie o obiekcie nie jest rodzajem koncentracji, jaką tu rozwijamy. Tutaj należy utrzymywać uwagę umysłu na obiekcie, na postrzeganiu obiektu, pozostawać świadomym istnienia obiektu, bez rozproszenia. Kiedy umysł się rozprasza – a na początku często się to będzie zdarzać – łagodnie skieruj go z powrotem na obiekt i tam pozostaw.

## **NATURALNE SZINE**

Kiedy rozwiniemy już pewną stabilność umysłu, będziemy mogli przejść do drugiego etapu praktyki – naturalnego *szine*. Na pierwszym poziomie koncentracja rozwijana była poprzez bezustanne nakierowywanie uwagi na obiekt i rozwijanie kontroli nad nieposłusznym umysłem. Na drugim etapie praktyki umysł jest wchłonięty w kontemplację obiektu i nie ma potrzeby forsowania się w celu utrzymania go na nim. Praktykujący trwa już rozluźniony w miłym spokoju, jego umysł jest wyciszony, a myśli pojawiają się, nie odciągając umysłu od obiektu medytacji. Elementy ciała są zharmonizowane, a prana przepływa równomiernie i spokojnie przez całe ciało. Jest to odpowiedni moment, by przejść do koncentracji bez obiektu. Porzuć fizyczny obiekt medytacji, skoncentruj się po prostu na przestrzeni. Pomocne w tym może być wpatrywanie się w rozległą przestrzeń, na przykład w niebo, ale praktykę tę możesz również wykonywać w małym pokoju, skupiając się na przestrzeni pomiędzy twoim ciałem a ścianą. Pozostań opanowany i spokojny. Rozluźnij ciało. Zamiast koncentrować się na wyobrażonym punkcie w przestrzeni, pozwól umysłowi rozproszyć się w niej, sam jednak pozostań przytomny i świadomy. Taki stan nazywamy "rozpuszczaniem umysłu" w przestrzeni lub "stapianiem umysłu z przestrzenią". Doprowadzi on do trwałego uspokojenia umysłu i do trzeciego etapu praktyki szine.

## **OSTATECZNE SZINE**

Podczas gdy na drugim etapie praktyki szine wciąż istnieje pewnego rodzaju ociążałość związana ze stanem wchłonięcia obiektu, etap trzeci to stan, w którym umysł jest spokojny, ale zarazem lekki, rozluźniony i elastyczny. Myśli pojawiają się i spontanicznie rozpuszczają, bez żadnego wysiłku. Umysł jest w pełni połączony ze swoim własnym ruchem. W tradycji dzogczen etap ten następuje wtedy, kiedy nauczyciel wprowadza ucznia w naturalny stan umysłu. Ponieważ uczeń rozwinał już szine, mistrz może wskazać na to, czego uczeń już doświadczył, nie musi zaś opisywać nowego stanu, który trzeba osiągnąć. Wyjaśnienie zwane instrukcją "wskazującą" ma doprowadzić ucznia do rozpoznania tego, co już tam jest, do odróżnienia umysłu poruszającego się w myślach i pojęciach od natury umysłu, która jest czystą, niedualną świadomością. Jest to ostateczny etap praktyki szine – przebywanie w niedualnej świadomości i rigpie.

## **PRZESZKODY**

Rozwijając praktykę szine praktykujący musi pokonać trzy następujące przeszkody: rozproszenie, ospałość i rozprężenie.

### **Rozproszenie**

Rozproszenie sprawia, że umysł niespokojnie skacze od ` jednej myśli do drugiej, utrudniając koncentrację. Aby temu zapobiec, uspokój się przed rozpoczęciem sesji medytacyjnej, unikając zbyt

wielkiej aktywności fizycznej i umysłowej. Powolne rozciąganie się pomoże rozluźnić ciało i uspokoić umysł. Kiedy usiądziesz do medytacji, wykonaj kilka głębokich, spokojnych oddechów. Wyrób w sobie zwyczaj koncentrowania umysłu od razu po rozpoczęciu praktyki, aby uniknąć rozwijania nawyku błędzenia umysłem tu i tam podczas siedzenia w pozycji medytacyjnej.

### **Ospałość**

Drugą przeszkodą jest ospałość lub senność wkraczająca do umysłu jak mgła, jako ociążałość i odrętwienie stępujące świadomość. Gdy się to stanie, spróbuj wzmocnić koncentrację umysłu na obiekcie medytacji, aby przebić się przez ospałość. Odkryjesz wówczas, że owa senność jest w rzeczywistości ruchem umysłu, który możesz zatrzymać silną koncentracją. Jeżeli to nie zadziała, zrób sobie przerwę, porozciągaj się i może zrobić jakąś praktykę w pozycji stojącej.

### **Rozprężenie**

Trzecią przeszkodą jest rozprężenie. Kiedy się pojawia, możesz odczuwać, że umysł jest spokojny, ale zarazem bierny i słaby, co powoduje, iż koncentracja nie ma mocy. Ważne jest, aby rozpoznać ten stan, może on bowiem być całkiem przyjemnym doświadczeniem, miłym rozluźnieniem. Jeżeli pomyli się go z właściwą medytacją, może dojść do tego, iż praktykujący straci kilka lat, błędnie rozwijając ten stan, a żadna dostrzegalna zmiana w świadomości nie nastąpi. Jeżeli koncentracja traci siłę, a praktyka staje się zbyt rozluźniona, wyprostuj ciało i zbudź swój umysł. Wzmocnij uwagę i staraj się stale przytomnie przebywać w "tu i teraz". Traktuj praktykę jako coś niezwykle cennego, bo taka właśnie jest, jako coś, co doprowadzi do osiągnięcia najwyższego urzeczywistnienia, bo tak właśnie będzie. Wzmocnij motywację, przez co automatycznie zwiększy się czujność umysłu. Praktyka szine powinna być wykonywana codziennie, aż umysł będzie spokojny i stabilny. Nie jest to tylko praktyka wstępna, ale ma duże znaczenie przez całe życie praktykującego. Nawet najbardziej zaawansowani w praktyce jogini praktykują szine. Stabilność umysłu, jaką się dzięki niej rozwija, stanowi podstawę jogi snu i innych praktyk medytacyjnych. Kiedy osiągniemy trwałą stabilność w spokojnym przebywaniu w terażniejszości, będziemy mogli przenieść to na wszystkie aspekty życia. Kiedy umysł jest stabilny, zawsze będzie obecny w tym, co się pojawia, a my nie będziemy targani myślami i emocjami. Wtedy, chociaż ślady karmiczne będą nadal wytwarzać rozmaite wyobrażenia, kiedy zaśniemy, pozostaniemy świadomi. Otwiera to wrota innych praktyk jogi snu i śnienia.

## **3. CZTERY PRAKTYKI PODSTAWOWE**

W jodze śnienia wyróżniamy cztery główne praktyki podstawowe. Chociaż tradycyjnie nazywa się je Czterema Praktykami Przygotowawczymi, nie oznacza to, że są mniej ważne od praktyki głównej i że dopiero po nich nastąpi "prawdziwa" praktyka. Są przygotowawcze w takim sensie, iż stanowią podstawę, od której zależy powodzenie praktyki głównej. Jakość praktyki jogi śnienia wpływa z tego, jak umysł pracował w ciągu dnia i tym właśnie zajmują się praktyki podstawowe. To, w jaki sposób używamy umysłu w ciągu dnia, wyznacza rodzaj snów, jakie pojawią się w nocy, oraz wpływa na nasze codzienne życie. Jeżeli zmienicie nastawienie do obiektów i ludzi, których spotykacie na co dzień, zmieni się również wasze doświadczenie snu. Ostatecznie "ja" żyjące snem codziennego życia jest tym samym "ja", które żyje snem w nocy. Jeżeli przez cały dzień będziesz rozproszony i pogrążony w zawłościach konceptualnego umysłu, we śnie prawdopodobnie zachowasz się tak samo. Z drugiej strony, jeżeli będziesz bardziej świadomy w codziennym życiu, odnajdziesz tę przytomność umysłu również we śnie.

### **PIERWSZA: PRZEMIANA ŚLADÓW KARMICZNYCH**

Pewna wersja tej praktyki jest dobrze znana na Zachodzie, ponieważ badacze snów i inni zainteresowani tematyką odkryli, że umożliwia ona świadome przeżywanie snów. Praktyka ta polega na tym, iż w ciągu dnia ćwiczy się zrozumienie, że życie jest w swej istocie podobne do snu, aż w końcu owo rozpoznanie zacznie się przejawiać również we śnie. Rano po obudzeniu się pomyśl zatem: "Budzę się we śnie". Kiedy wejdiesz do kuchni, rozpoznaj, że jest ona snem. Nalej mleka, które jest snem, do kawy będącej snem. "To wszystko jest snem" – pomyśl – "to sen". Przypominaj sobie o tym przez cały czas w ciągu dnia. W czasie wykonywania tej praktyki główny nacisk powinieneś położyć na doświadczenie siebie -śniącego jako snu, a mniejszy na obiekty. Stałe uświadamiaj sobie, że śnisz własne doświadczenia: gniew, szczęście, zmęczenie, niepokój – to wszystko jest częścią snu. Dąb, który podziwiasz, samochód, którym jedziesz, osoba, z którą rozmawiasz, są również częścią snu. W ten sposób stworzysz nową tendencję w umyśle – patrzeć na doświadczenie jak na coś, co pozbawione jest treści, na coś ulotnego, przypominającego w swej istocie projekcje umysłu. Kiedy postrzega się zjawiska jako przemijające i pozbawione trwałej esencji, Ignięcie do nich zmniejsza się. Każde doświadczenie zmysłowe i umysłowe staje się przypomnieniem, że wszystko jest w swej istocie podobne do snu. W końcu zrozumienie to pojawi się we śnie i doprowadzi do rozpoznania, że sen jest

snem, do rozwoju przytomności umysłu w czasie snu. Istnieją dwa sposoby zrozumienia prawdy, że wszystko jest snem. Pierwszym jest potraktowanie tego jako metody umożliwiającej przemianę śladów karmicznych. Wykonywanie wyżej opisanej praktyki, podobnie jak innych praktyk, zmienia nasze nastawienie do świata. Dzięki przemianie nawykowych, w dużej mierze nieświadomych reakcji na pojawiające się zjawiska, zmienia się sposób doświadczania życia i snu. Kiedy traktujemy doświadczenie jako "tylko sen", staje się ono dla nas mniej "rzeczywiste". Traci nad nami władzę – którą zresztą sami mu przekazaliśmy – i nie może nas już dłużej niepokoić i popychać w negatywne stany emocjonalne. Zamiast tego zaczynamy przeżywać wszystkie doświadczenia z większym spokojem i przytomnością umysłu, a nawet z większą świadomością wartości doświadczeń. W tym znaczeniu praktyka działa w sferze psychologicznej, zmieniając znaczenie, jakie projektujemy na rzeczywistość, która znajduje się poza konceptualnym postrzeganiem. Kiedy inaczej ustosunkowujemy się do doświadczeń, zmieniamy nasze reakcje na nie, co z kolei zmienia karmiczne ślady naszych działań, przez co zmienia się również źródło powstawania snów.

Drugim sposobem rozumienia tej praktyki jest uświadomienie sobie, że codzienne życie jest właściwie rym samym co sen, że całość normalnego doświadczania zbudowana jest z projekcji umysłu, że każde znaczenie, jakie przypisujemy zjawiskom, jest naszą projekcją, a nie należy do ich istoty, oraz że wszystko, czego doświadczamy, jest wynikiem naszej karmy. Mówimy tutaj o subtelny i szerokim działaniu karmy, nieskończonym cyklu przyczyny i skutku, która tworzy terażniejszość ze śladów przeszłości poprzez ciągle uwarunkowanie będące wynikiem każdego działania. Jest to jeden ze sposobów wyrażania zrozumienia, że wszystkie zjawiska są puste i że pozorne samoistnienie istot i obiektów jest iluzją. Nigdzie w codziennym życiu, tak jak we śnie, nie znajdziemy bowiem żadnej rzeczywistości istniejącej "rzeczy", ale jedynie przelotne, pozbawione esencji zjawiska, pojawiające się i samowyzwalające w pustej, świetlistej podstawie egzystencji. Kiedy w pełni urzeczywistnimy prawdę stwierdzenia "To jest sen", uwolnimy się od nawyków błędnych poglądów, a zatem z ograniczonego życia w samsarze, w której fikcję bierze się za rzeczywistość. Kiedy osiągniemy to urzeczywistnienie, będziemy "z konieczności" w "tu i teraz", ponieważ będzie to jedyne miejsce, w jakim moglibyśmy przebywać. A nie istnieje skuteczniejsza metoda umożliwiająca ciągle bycie świadomym w czasie snu niż stałe utrzymywanie ~; , przytomności umysłu w ciągu dnia. Jak wspomniałem wyżej, istotną częścią tej praktyki jest ', doświadczanie samego siebie jako snu. Wyobraź sobie siebie ~" jako iluzję, jako postać ze snu, z ciałem, które nie jest trwałe. Wyobraź sobie, że twoja osobowość i rozmaite tożsamości są jedynie projekcjami umysłu. Trwaj w terażniejszości, tej samej przytomności umysłu, jaką starasz się rozwinąć w czasie snu, odczuwając samego siebie jako pozbawionego trwałej formy, przemijającego, zbudowanego jedynie ze światła. Taka postawa tworzy związek praktykującego z samym sobą, i który bardzo różni się od tego, jaki miał dotychczas – jest to relacja swobodna, elastyczna i rozwojowa. Wykonując te praktyki, nie wystarczy powtarzać sobie bez r;

~, ' przerwy, że jest się we śnie. Prawdę tego stwierdzenia trzeba poczuć i doświadczyć tego, co znajduje się poza słowami. Wykorzystaj wyobraźnię, zmysły i świadomość, w pełni włączając praktykę do przeżywanego doświadczenia. Jeżeli wytrenujesz ją właściwie, za każdym razem, kiedy pomyślisz, że jesteś we śnie, świadomość "tu i teraz" stanie się mocniejsza, a doświadczenie bardziej żywe. Jeżeli nie ma owej natychmiastowej zmiany w jakości doświadczenia, sprawdź, czy praktyka nie stała się tylko mechanicznym powtarzaniem frazesu, które nie przynosi zbyt dużej korzyści. Sztuczka nie polega na samym przypominaniu sobie pewnej formułki słowa powinny być wykorzystane do przypominania sobie, aby wprowadzić większą świadomość i spokój do obecnie przeżywanej chwili. Kiedy ćwiczysz rozpoznanie, że wszystko jest snem, wciąż od nowa "przebudzaj samego siebie" poprzez zwiększanie jasności i przytomności umysłu, aż myśl "To jest sen" spowoduje jednoczesne wzmocnienie i rozjaśnienie świadomości.

Widzenie wszystkiego jako snu jest pierwszą praktyką przygotowawczą. Powinno się o tym pamiętać w momencie postrzegania doświadczenia, jeszcze zanim pojawi się na nie reakcja. Jest to bardzo potężna praktyka sama w sobie i ma ogromny wpływ na praktykującego. Utrzymuj świadomość, że wszystko jest snem, a twój umysł będzie przytomny zarówno w ciągu dnia, jak i w czasie snu.

Jest jedna rzecz, przed którą muszę was ostrzec, a dotyczy ona tej właśnie praktyki: ważne jest, aby w czasie jej wykonywania podejmować normalne obowiązki i szanować pewną logikę i obowiązki zwyczajnego życia. Kiedy powtarzasz sobie, że normalne życie jest snem, jest to prawdą, ale jeżeli wyskoczysz z wysokiego piętra, to spadniesz, a nie wzlecisz w chmury. Jeżeli nie pójdziesz do pracy, nie będziesz miał pieniędzy na opłacenie rachunków. Jeżeli włożysz rękę do ognia, poparzysz się. Niezwykle ważne jest, aby nadal opierać się na prawach rządzących rzeczywistością relatywnego świata, ponieważ tak długo, jak będzie istnieć "ty" i "ja", będzie istniał świat relatywny, w którym przybywamy, inne istoty, które cierpią, oraz konsekwencje decyzji, które podejmujemy.

## **DRUGA: USUWANIE PRZYCIĄGANIA I NIECHĘCI**

Drugą praktykę podstawową wykonuje się w celu dalszego zmniejszania przyciągania i niechęci. Podczas gdy pierwszą praktykę stosuje się w momencie pojawienia się określonego doświadczenia, zanim nastąpi na nie reakcja, tę praktykę stosuje się, gdy reakcja już powstała. W gruncie rzeczy obie praktyki są takie same, odróżnia je od siebie jedynie sytuacja, w jakiej się je wykonuje, oraz obiekt, na którym skupiamy uwagę. Pierwsza kieruje świadomość na rozpoznanie wszystkiego jako snu: oddziałujących na *zmysły* obiektów, tego, co rozgrywa się w naszym wnętrzu, własnego ciała i tak dalej. Druga praktyka kieruje tę samą świadomość i przytomność umysłu w sposób szczególny na zaciemnione emocjami reakcje pojawiające się w odpowiedzi na elementy doświadczenia. Najlepiej by było, *gdyby* stosować tę praktykę, kiedy tylko pojawi się jakiegokolwiek przyciąganie bądź niechęć w reakcji na obiekt lub sytuację. Przyciągający umysł może zmanifestować swoje reakcje w formie pożądania, gniewu, zazdrości, dumy, zawiści, żalu, rozpacz, radości, niepokoju, depresji, strachu, znużenia lub jakiegokolwiek innej reakcji emocjonalnej. Kiedy pojawia się reakcja, przypomnij sobie, że ty, obiekt i twoje oddziaływanie z nim są snem. Pomyśl: "Ten gniew jest snem. To pożądanie jest snem. To oburzenie, żal, entuzjazm są snem". Prawda tego stwierdzenia wydaje się oczywista, kiedy zwrócisz uwagę na procesy wewnętrzne tworzące stany emocjonalne: okazuje się, że dosłownie są one wymyślane poprzez złożoną interakcję myśli, wyobrażeń, stanów fizjologicznych i doznań. Reakcja emocjonalna nie powstaje "gdzieś tam" w obiektach. Pojawia się, jest doświadczana i znika w tobie. Istnieje nieskończona liczba bodźców mogących wywołać reakcje. Pożądanie może pojawić się na widok przystojnego mężczyzny lub pięknej kobiety, gniew na kierowcę, który zajeżdża ci drogę, smutek na widok zniszczonego środowiska, niepokój lub troska o jakąś osobę i tak dalej. Każdą sytuację i reakcję powinno się rozpoznać jako sen. Nie przyklejaj ich jednak "na siłę" do każdego własnego doświadczenia, ale spróbuj rzeczywiście poczuć to, iż twoje życie wewnętrzne jest podobne do snu. Kiedy tę prawdę poczujesz, a nie tylko o niej pomyślisz, wówczas zmieni się twój stosunek do określonej sytuacji, a mocny uścisk emocji rozluźni się. Sytuacja stanie się klarowniejsza i bardziej przestrzenna, a przyciąganie i niechęć zostaną bezpośrednio rozpoznane jako niewygodne ograniczenia, jakimi w rzeczywistości są. Praktyka ta stanowi bardzo silne antidotum na stany bliskie opętaniu i obsesji, które wyzwalane są przez negatywne stany emocjonalne. Bezpośrednie doświadczenie w wykorzystaniu tej praktyki do rozwiązania mocnego węzła negatywnych emocji jest początkiem prawdziwego ćwiczenia przytomności i elastyczności umysłu, co w rezultacie prowadzi do wolności. Kiedy praktykuje się konsekwentnie, można uwolnić się od nawet bardzo silnych stanów gniewu, depresji i innych wywołujących złe samopoczucie. Kiedy się pojawiają, natychmiast rozpuszczają się w przestrzeni. Nauki zazwyczaj opisują tę praktykę jako metodę zdrowego pozbycia się przywiązań. Można je bowiem porzucić w zdrowy i niezdrowy sposób. Tłumienie pożądań nie przynosi nic dobrego – przekształcają się one w wewnętrzną wrzawę lub w potępienie innych i nietolerancję. Próba ucieczki przed bólem w gonitwę za rozrywkami lub przez napinanie ciała w celu pozbycia się jakiegoś doświadczenia działa przeciwko rozwojowi duchowemu. Zostanie mnichem czy mniszką może być zdrowym postanowieniem porzucenia światowego życia, może też być niezdrową próbą ucieczki przed trudnymi doświadczeniami, ich unikaniem i tłumieniem. Praktyka jogi śnienia uwalnia od przywiązania, przekształcając postrzeganie i rozumienie doświadczanego obiektu lub sytuacji, zmieniając pogląd i pozwalając w ten sposób przeniknąć przez iluzoryczną formę obiektu do jego promiennej, świetlistej natury. W miarę rozwoju praktyki praktykujący doświadcza pojawiających się obiektów i sytuacji nie tylko z większą przejrzystością i jaskrawością, ale rozpoznaje je jako ulotne, niesubstancjalne i nietrwałe. Zrównuje w ten sposób relatywną wartość zjawisk i zmniejsza przyciąganie i niechęć, które oparte są na ocenianiu rzeczy w kategoriach "lubię" i "nie lubię".

## **TRZECIA: WZMACNIANIE POSTANOWIENIA**

Trzecia praktyka przygotowawcza obejmuje dokonanie przeglądu dnia przed zaśnięciem i wzmacnianie intencji praktykowania w nocy. Przygotowując się do snu, przywołaj wspomnienia z kończącego się dnia. Cokolwiek przyjdzie do umysłu, rozpoznaj to jako sen. Wspomnienia, jakie najprawdopodobniej się pojawiają, będą reminiscencją najsilniejszych doświadczeń, które mogą wpłynąć na zbliżające się sny. Spróbuj ich doświadczyć jakby *były* wspomnieniami snów-w rzeczywistości są zresztą bardzo do snów podobne. I znowu nie chodzi tutaj o mechaniczne, ciągłe powtarzanie: "To był sen"; spróbuj naprawdę pojąć istotę własnego doświadczenia i projekcji, które je podtrzymują. Postaraj się naprawdę doświadczyć, że w swej istocie podobne są one do snu, i poczuć różnicę między traktowaniem doświadczeń jako rzeczywistych i jako snu. Następnie rozwiń w sobie silne postanowienie rozpoznania tego, czym naprawdę są sny, które będziesz przeżywał tej nocy. Zapragnij jak najmocniej, aby w sposób bezpośredni i żywy wiedzieć w czasie snu, że śniesz. Wyrażenie owego zamiaru jest jak strzała, za którą w nocy podążyć może świadomość, strzała nakierowana na utrzymanie przytomności umysłu w czasie snu. Owo wzbudzenie intencji można

przetłumaczyć z tybetańskiego jako "wysyłanie życzenia". Powinniśmy mieć więc poczucie tego, że modlimy się, rozwijamy pewne pragnienie, wysyłamy je do swoich nauczycieli, buddów, bóstw medytacyjnych, obiecując im, że będziemy starali się pozostać świadomymi, i prosząc o pomoc. Istnieją jeszcze inne praktyki, jakie można wykonywać przed pójściem spać, ale ta dostępna jest dla wszystkich.

#### **CZWARTA: ROZWIJANIE PAMIĘCI I RADOSNEGO WYSIŁKU**

Czwartą praktykę podstawową wykonuje się rano po obudzeniu. Rozwija ona dalej silne pragnienie, które wzbudziliśmy poprzednio, oraz wzmacnia zdolność pamiętania snów. Rozpocznij od przypomnienia sobie minionej nocy. Tybetańska nazwa tej praktyki w dosłownym tłumaczeniu brzmi "pamiętanie". Czy śniłeś? Czy byłeś świadomy tego, że jesteś we śnie? Jeżeli śniłeś, ale nie osiągnąłeś stanu przytomności umysłu, powinieneś pomyśleć: "Śniłem, ale nie rozpoznałem tego, że sen był snem. Ale to był sen". Postanów, że następnym razem, kiedy znowu ci się coś przyśni, będziesz świadomy prawdziwej natury tego snu jeszcze w czasie jego trwania.

Jeżeli trudno jest ci zapamiętać sny, pomocne może okazać się wzbudzenie silnego postanowienia, że będziesz je pamiętał – możesz przywoływać tę intencję w ciągu dnia, a szczególnie przed zaśnięciem. Możesz również zapisywać sny w notatniku lub nagrywać je na taśmie, wzmocni to nawyk traktowania snów jako czegoś niezwykle wartościowego. Sam fakt przygotowywania notatnika czy magnetofonu w nocy ułatwi przypomnienie sobie snu po przebudzeniu. Kiedy wzbudzimy w sobie postanowienie pamiętania snów i pozostaniemy przy nim, wówczas nawet już po kilku dniach problemy z zapamiętywaniem snów znikną. Jeśli byłeś świadomy w czasie snu, pocuj radość, gdyż praktyka się udała i postanów nadal rozwijać przytomność umysłu następnej nocy. Wciąż od nowa umacniaj się w tym postanowieniu, wykorzystując sukcesy i porażki jako możliwość rozwinięcia jeszcze silniejszego pragnienia urzeczywistnienia praktyki. I pamiętaj, że nawet to postanowienie jest snem. Na koniec, wzbudź rankiem silne pragnienie kontynuowania praktyki w ciągu dnia i módl się całym sercem o powodzenie – modlitwa jest jak magiczna moc, którą wszyscy posiadamy, lecz której zapominamy używać.

Praktyka ta łączy się z praktyką podstawową, czyli rozpoznawaniem, że wszystko, czego doświadczamy, jest snem. Tym sposobem można je praktykować bez przerwy, we dnie i w nocy.

#### **WYTRWAŁOŚĆ**

Nie można przecenić wagi tych czterech praktyk przygotowawczych dla późniejszych etapów praktyki jogi śnienia. Są one potężniejsze, niż na to wyglądają, co więcej, może je wykonywać każdy. Są bardziej nastawione na działanie psychologiczne niż wiele innych praktyk i nie sprawiają żadnej trudności praktykującemu. Wykonywanie ich tylko przed pójściem spać może okazać się nieskuteczne, ale wytrwała praktyka w ciągu dnia sprawi, iż dużo łatwiej będzie nam osiągnąć stan przytomności umysłu we śnie, a następnie przejść do dalszych praktyk. Zastosowanie tych praktyk powoduje, iż wszystko, co się wydarza, staje się przyczyną powrotu do stanu przytomności umysłu. Przynosi to ogromny pożytek w codziennym życiu oraz doprowadza do urzeczywistnienia praktyki jogi śnienia. Jeżeli nie zaobserwujesz natychmiastowych rezultatów i jeśli pomimo długotrwałej praktyki nie osiągniesz stanu świadomości we śnie, nie zniechęcaj się. Nie myśl, że to nie ma sensu i że i tak nie uda ci się urzeczywistnić praktyki. Zauważ, że różnica pomiędzy tym, jak myślałeś i zachowywałeś się w wieku lat dziesięciu, a jak postępujesz i myślisz teraz, jest ogromna – widać zatem stałą zmianę. Nie pozwalaj sobie utknąć w miejscu, sądząc, iż ograniczenia doświadczane przez ciebie w czasie praktyki teraz, będą nadal pojawiać się w przyszłości. Wiedząc, że nic nie pozostaje takie samo, nie możesz wierzyć, iż sposób, w jaki rzeczy manifestują się teraz, nie zmieni się w przyszłości. Poczucie, iż życie jest jaskrawe, świetliste i w swej istocie podobne do snu, sprawia, iż doświadczanie staje się bardziej przestrzenne, lżejsze i klarowniejsze. Kiedy rozwinię się przytomność umysłu w czasie snu i w codziennym życiu, pojawia się większa swoboda w pozytywnym kształtowaniu życia. W końcu pozbywamy się rozróżniania i dualizmu i ciągle przebywamy w niedualnej terażniejszości.

#### **4. PRZYGOTOWANIE DO SNU**

Przeciętny człowiek nie znający zasad medytacji przenosi stres, emocje, myśli i pomieszanie dnia na noc. Nie wykonuje żadnej praktyki, nie dokonuje przeglądu dnia i nie uspokaja się przed zaśnięciem. Zamiast tego sen pojawia się w samym środku rozproszenia, a negatywności utrzymują się w umyśle przez całą noc. Kiedy z owych negatywności wyłania się sen, śniący nie przebywa statycznie w terażniejszości, lecz jego umysł jest miotany przez wyobrażenia i pomieszanie świata snu. Ciało pozostaje napięte z powodu lęku lub ciężkie z powodu smutku, a przepływ prany w ciele jest niespokojny i nierównomierny, ponieważ umysł rzuca się z miejsca na miejsce. Sen jest niespokojny, marzenia senne stresujące lub stanowiące jedynie przyjemną ucieczkę od

rzeczywistości. Śpiący budzi się rano zmęczony i zaniepokojony, często nie wychodząc już z negatywnego stanu w ciągu dnia. Nawet dla osoby nie praktykującej jogi snu i śnienia dobroczynne może okazać się przywiązywanie dużej wagi do przygotowania się do snu. Oczyszczanie umysłu przed spaniem, tak jak przed medytacją, wywołuje większą przytomność oraz pozytywne właściwości umysłu. Zamiast wnosić do snu negatywne uczucia, wykorzystaj wszystkie swoje umiejętności, aby się od tych uczuć uwolnić. Jeżeli wiesz, jak pozwolić emocji samej się uwolnić i rozpuścić w pustce, zrób to. Jeżeli potrafisz ją przekształcić lub zastosować antidotum, skorzystaj z tej umiejętności. Spróbuj połączyć się z lamą, jidamem i dakinią, pomódl się do buddów i bóstw medytacyjnych, wzbudź współczucie, zrób wszystko, co możesz, aby uwolnić się od napięcia w ciele i negatywnych poglądów w umyśle. Wolny od niepokoju, z lekkim i swobodnym umysłem, doświadczysz spokojniejszego i uzdrawiającego snu. Nawet jeśli z jakiegoś powodu nie możesz wykonać pozostałej części praktyki, owo przygotowanie się do snu jest czymś niezwykle pozytywnym, czymś, co każdy może włączyć do codziennego życia. Poniżej opisałem ogólne przygotowania do snu, nie ograniczaj się jednak tylko do nich. Ważne, abyś wiedział, co robisz ze swoim umysłem i w jaki sposób to na Ciebie wpływa. Wykorzystaj własną wiedzę, aby się uspokoić, utrzymać przytomność umysłu i otworzyć się na możliwości, jakie pojawią się w nocy.

## **DZIEWIĘĆ OCZYSZCZAJĄCYCH ODDECHÓW**

Być może sam zauważyłeś, jak wiele napięcia gromadzi się w ciele i w jaki sposób napięcie to wpływa na oddychanie. Kiedy ktoś, z kim mamy problemy, wchodzi do pokoju, ciało napina się, a oddech staje się krótki i urywany. Kiedy się boimy, oddech jest przyspieszony i płytki. Kiedy doświadczamy smutku, zazwyczaj oddychamy głęboko i wzdychamy. Jeżeli zaś do pokoju wchodzi ktoś, kogo naprawdę lubimy, ciało rozluźnia się, a oddech jest miarowy i swobodny.

Zamiast czekać, aż jakieś doświadczenie zmieni nasz sposób oddychania, możemy celowo zmienić oddech, aby nasze doświadczenie było inne. Dziewięć oczyszczających oddechów to krótka praktyka, której celem jest oczyszczenie kanałów energetycznych oraz rozluźnienie ciała i umysłu. Ilustracje przedstawiające kanały energetyczne znaleźć można na stronie 64. Usiądź w pozycji medytacyjnej ze skrzyżowanymi nogami. Ułóż ręce na kolanach, a dłonie połóż lewą na prawej wewnątrz ku górze, zegnij lekko głowę, aby wyprostować szyję. Wyobraź sobie w ciele trzy kanały energii. Prosty kanał centralny koloru niebieskiego znajduje się pośrodku ciała, ma średnicę trzciny i lekko rozszerza się od poziomu serca do końcowego otworu na ciemieniu. Kanały boczne o średnicy ołówka łączą się z kanałem centralnym u jego podstawy, w odległości około 10 cm poniżej pępka. Pną się prosto po obu stronach kanału centralnego, zakręcają pod czaszką, przechodzą za oczami i otwierają się przy nozdrzach. U kobiet prawy kanał jest czerwony, a lewy – biały. U mężczyzn prawy kanał jest biały, a lewy – czerwony.

### ***Trzy pierwsze oddechy***

Mężczyźni: unieście prawą rękę, naciskając kciukiem na podstawę palca serdecznego. Zamknijcie prawe nozdrze palcem serdecznym i wdychajcie zielone światło przez lewą dziurkę nosa. Następnie, zamykając lewe nozdrze tym samym palcem, zróbcie pełny wydech przez prawe nozdrze. Powtórzcie trzy takie wdechy i wydechy. Kobiety: unieście lewą rękę, naciskając kciukiem na podstawę palca serdecznego. Zamykając lewe nozdrze palcem serdecznym, wdychajcie zielone światło prawą dziurką nosa. Następnie zamykając prawą dziurkę tym samym palcem, zróbcie pełny wydech przez lewe nozdrze. Powtórzcie trzy takie wdechy i wydechy. Wykonując każdy wydech, wyobraźcie sobie, jak wszystkie przeszkody związane z męską aktywnością wyrzucane są z białego kanału w formie jasnoniebieskiego powietrza. Obejmują one choroby związane z wiatrami (prana), jak również przeszkody i zaciemnienia związane z przeszłością.

### ***Drugie trzy oddechy***

Mężczyźni i kobiety: powtórzcie trzy wdechy i trzy wydechy, rym razem zmieniając nozdrza i dłonie prawe na lewe, lewe na prawe. Z każdym wydechem wyobraźcie sobie, że wszystkie przeszkody związane z żeńską aktywnością wyrzucane są z czerwonego kanału w formie jasno różowego powietrza. Obejmują one choroby związane z żółcią oraz przeszkody i zaciemnienia dotyczące przyszłości.

### ***Trzy ostatnie oddechy***

Mężczyźni i kobiety: ułóżcie lewą rękę na prawej na podołku (łonie), wewnątrz dłoni ku górze. Zaczynijcie wdychać zielone, uzdrawiające światło przez oba nozdrza. Wyobraźcie sobie, jak przesuwają się ono w dół przez kanały boczne do miejsca ich połączenia z kanałem centralnym, cztery grubości palca poniżej pępka. Wykonując wydech, wyobraźcie sobie, jak energia przepływa w górę kanału

centralnego i wpływa na szczycie głowy. Zróbcie trzy takie wdechy i wydechy. Z każdym wydechem wyobrażajcie sobie, że wszystko, co może pojawić się w formie chorób, a związane jest z wrogimi duchami, wypływa na zewnątrz z czubka głowy w formie czarnego dymu. Są to choroby związane z flegmą oraz przeszkody i zaciemnienia dotyczące terażniejszości.

## GURU JOGA

Guru joga jest bardzo istotną praktyką we wszystkich szkołach buddyzmu tybetańskiego i Bon. Występuje zarówno w sutrach, tantrach, jak i w tradycji dzogczen. Rozwija bardzo bliski związek z mistrzem. Nieprzerwanie wzmacniając własne oddanie dla nauczyciela, dochodzimy do miejsca, kiedy czyste oddanie wypływa z nas samych. Stanowi to niewzruszoną i mocną podstawę praktyki. Istotą guru jogi jest stopienie umysłu praktykującego z umysłem mistrza. Kto jest prawdziwym mistrzem? To bezforemna, podstawowa natura umysłu, pierwotna świadomość będąca esencją wszystkiego. Ponieważ jednak żyjemy w dualizmie, pomocne nam będzie uzmysłowienie sobie tejże natury umysłu w jakiejś określonej formie. W ten sposób możemy w zręczny sposób wykorzystać dualizm konceptualnego umysłu wzmacniając bowiem oddanie, zwracamy się w kierunku praktyki i wyzwania pozytywnych właściwości. W tradycji Bon często wyobrażamy sobie albo Tapihritsae\* jako mistrza lub Buddę SzienlaYdkara\*, który reprezentuje jedność wszystkich mistrzów. Jeżeli już praktykujesz, być może masz inne bóstwo medytacyjne do wizualizowania, na przykład guru Rinpocze lub jakiegoś jidama czy dakinię. Ważne jest, aby pracować z linią przekazu, z którą ma się związek, ale powinieneś również zrozumieć, że wyobrażany przez ciebie mistrz stanowi ucieleśnienie wszystkich mistrzów i bóstw medytacyjnych, z jakimi masz związek i wszystkich nauczycieli, od których pobierałeś nauki. Mistrz w guru jodze nie jest tylko jakąś osobą, ale esencją oświecenia, pierwotną świadomością, która jest twoją prawdziwą naturą. Mistrz jest również nauczycielem, od którego otrzymujesz nauki. W tradycji tybetańskiej mówimy, że mistrz jest ważniejszy od Buddy. Dlaczego? Ponieważ jest on bezpośrednim przekazicielem nauk, tym, który przekazuje mądrość Buddy uczniowi. Bez mistrza nie moglibyśmy odnaleźć drogi do Buddy. Powinniśmy więc odczuwać takie do niego oddanie, jakie poczulibyśmy do Buddy, gdyby nagle pojawił się przed nami.

W guru jodze nie chodzi tylko o wzbudzenie jakichś uczuć w stosunku do wizualizowanej formy. Robi się to w celu odnalezienia w sobie owego pierwotnego stanu umysłu, który jest tym samym, co umysł wszystkich twoich nauczycieli, wszystkich buddów i urzeczywistnionych istot, jakie kiedykolwiek żyły. Kiedy stapiasz się z guru, zlewasz się ze swoją pierwotną, prawdziwą naturą, będącą prawdziwym przewodnikiem i mistrzem. Nie powinna to być jednak praktyka abstrakcyjna. Kiedy wykonujesz guru jogę, spróbuj poczuć tak intensywne oddanie, żeby włosy zjeżyły ci się na głowie, łzy napłynęły do oczu, a serce otwarło się i wypełniło wielką miłością. Stop się z umysłem guru, który jest twoją oświeconą naturą Buddy. W ten właśnie sposób należy praktykować guru jogę.

*Praktyka* Po wykonaniu dziewięciu oddechów, pozostając w pozycji medytacyjnej, zwizualizuj mistrza przed sobą, w górze. Nie powinna to być płaska, dwuwymiarowa forma – niech ukaże się tam prawdziwa istota, w trzech wymiarach, uczyniona ze światła, czysta, silnie obecna. Jej obecność powinna wpływać na odczucia w twoim ciele, twoją energię i umysł. Wzbudź w sobie silne oddanie i rozważ, jakim wspaniałym darem są nauki i jakie wielkie masz szczęście, że wszedłeś z nimi w kontakt. Ofiaruj szczerą modlitwę, prosząc, aby wszystkie twoje negatywności i zaciemnienia zostały usunięte, aby pozytywne właściwości rozwijały się i abyś urzeczywistnił guru jogę. Potem wyobraź sobie, że otrzymujesz błogosławieństwo od mistrza w formie trzech kolorowych światła wpływających z jego trzech wrót mądrości – ciała, mowy i umysłu i wpływających do twoich. Światła te przekazywane są w następujący sposób: białe wypływa z czakry znajdującej się pomiędzy brwiami mistrza do twojej czakry, oczyszczając i rozluźniając całe twoje ciało i sferę fizyczną. Potem czerwone światło wypływa z jego czakry gardła do twojego gardła, oczyszczając i rozluźniając sferę energetyczną. Wreszcie, niebieskie światło wypływa z czakry serca mistrza i wpływa w twój ośrodek serca, oczyszczając i rozluźniając umysł. Kiedy trzy światła wpływają do ciebie, poczuj je. Rozluźnij ciało, energię i umysł, skąpane w świetle mądrości. Wykorzystaj wyobraźnię, aby doświadczenie błogosławieństwa stało się w pełni autentyczne w ciele, energii oraz w wyobrażeniach pojawiających się w umyśle. Po otrzymaniu błogosławieństwa wyobraź sobie, że mistrz rozpyla się w świetle, stapia się z twoim sercem i pozostaje tam jako twoja najskrytsza esencja. Wyobraź sobie, że ty również rozpylasz się w świetle i pozostań w stanie czystej świadomości, w rigpie. Istnieją również bardziej złożone wskazówki do praktyki guru jogi zawierające wykonywanie pokłonów, składanie ofiar, robienie określonych gestów, recytowanie mantr i bardziej skomplikowane wizualizacje, jednak istotą tej praktyki jest zmieszanie umysłu ucznia z umysłem mistrza, który jest czystą, niedualną świadomością. Guru jogę można wykonywać o każdej porze dnia, im częściej, tym lepiej. Wielu mistrzów medytacji mówi, że ze wszystkich praktyk guru joga jest najważniejsza. Przenosi bowiem błogosławieństwo linii



przekazu, może otworzyć i zmiękczyć serce oraz uspokoić nieposłuszny umysł. Całkowite urzeczywistnienie guru jogi jest urzeczywistnieniem duchowej ścieżki.

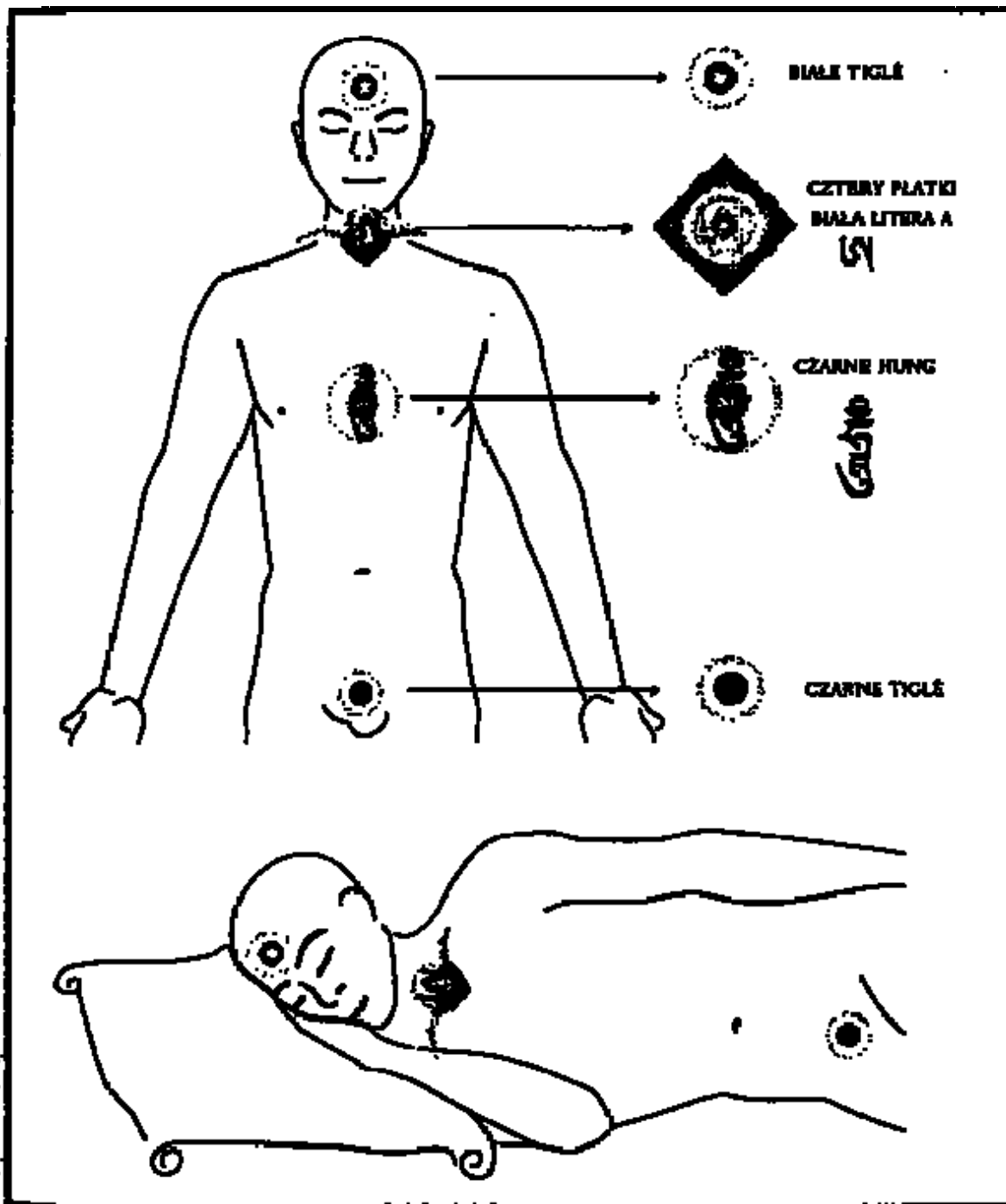
**OCHRONA** Zасыpianie to trochę jak umieranie, samotnie odbywana podróż w nieznaną. Zwykle nie zaprzędamy sobie snem głowy, ponieważ dobrze go znamy, ale pomyślcie przez chwilę, z czym on się wiąże: całkowicie tracimy kontakt z samymi sobą, pogrążając się na jakiś czas w próżni, dopóki nie pojawimy się od nowa we śnie. Wtedy możemy mieć inną tożsamość i inne ciało. Możemy nagle znaleźć się w dziwnym miejscu z nieznanymi ludźmi, brać udział w zdumiewających i czasem całkiem ryzykownych przedsięwzięciach. Sama próba zaśnięcia w nieznanym miejscu może wywołać niepokój. Chociaż może to być miejsce doskonale bezpieczne, a łóżko wygodne, nie będziemy spać tak dobrze, jak w domu, w znajomym otoczeniu. Może źle odczuwamy panującą tam energię lub też to nasz własny brak poczucia bezpieczeństwa nas niepokoi i powoduje, że zasypiając nawet w dobrze nam znanych domach, odczuwamy niepokój lub przerażają nas nasze sny. Kiedy zasypiamy z uczuciem lęku, marzenia sennie przesiąknięte będą strachem i napięciem, sen będzie niespokojny, a praktyka trudniejsza do wykonania. Zatem dobrze jest stworzyć pewne poczucie bezpieczeństwa przed zaśnięciem i zmienić naszą sypialnię w święte miejsce. Można to zrobić wyobrażając sobie dakinie – strażniczki zgromadzone wokół posłania. Wyobraź je sobie jako piękne boginie, kochające, oświecone żeńskie istoty koloru zielonego, o wielkiej mocy ochronnej. Wyobraź sobie, że gromadzą się one w pobliżu, kiedy zasypiasz, i pozostają tam przez całą noc, jak matki pilnujące dziecka lub strażnicy otaczający króla lub królową. Wyobraź sobie, że są wszędzie, strzegą dostępu do drzwi i okien, siedząc obok ciebie na łóżku, spacerując w ogrodzie czy na podwórzu. Poczuj się w pełni bezpieczny. I znowu, ta praktyka jest czymś więcej niż, tylko próbą wyobrażenia sobie jakichś form. Zobacz dakinie swoim umysłem, ale jednocześnie wykorzystaj wyobraźnię, aby poczuć ich obecność. Wytwarzanie w ten sposób ochronnej, świętej strefy bardzo uspokaja i rozluźnia oraz sprawia, że sen jest krzepiący. Tak właśnie żyje mistyk – widzi magię, zmienia umysłem własne otoczenie i sprawia, że działania, nawet rozgrywane się jedynie w wyobraźni mają znaczenie. Możesz wzmocnić poczucie spokojnego snu, przechowując w sypialni święte przedmioty: wizerunki łagodnych, kochających form medytacyjnych, święte symbole religijne lub inne rzeczy kierujące umysł na duchową ścieżkę. *Tantra Matki* mówi że przygotowując się do snu, powinniśmy utrzymać świadomość przyczyn snu, obiektu, na którym się skupiamy, strażników i samych siebie. Utrzymywanie tego wszystkiego w świadomości, nie jako wielu odrębnych rzeczy, lecz jako pewnej całości, będzie miało z pewnością dobry wpływ, na twój sen i śnienie.

## **5. PRAKTYKA GŁÓWNA**

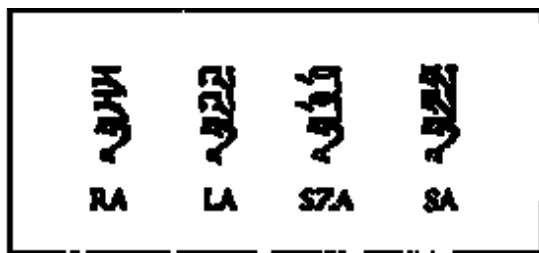
Aby w pełni rozwinąć praktykę jogi śnienia, należy po kolei wypełnić cztery następujące zadania: 1) wprowadzić świadomość do kanału centralnego, 2) rozwinąć klarowne postrzeganie i doświadczenie, 3) rozwinąć taką moc i siłę, żeby nie zagubić się w praktyce, 4) rozwinąć gniewny aspekt samego siebie, aby pokonać strach. Owe zadania odpowiadają czterem właściwościom snu – łagodnej, radosnej, pełnej mocy i gniewnej – oraz czterem częściami praktyki.

### **WPROWADZANIE ŚWIADOMOŚCI DO KANAŁU CENTRALNEGO**

Po wykonaniu praktyk wstępnych w ciągu dnia oraz praktyki przed zaśnięciem – oczyszczających oddechów, guru jogi, wzbudzania współczucia i miłości, wizualizowania dakin strażniczek oraz wzbudzania postanowienia praktykowania w nocy – przychodzi czas na pierwszą z praktyk głównych. Najpierw przyjmij pozycję Lwa: mężczyźni kładą się na prawym boku, a kobiety na lewym. Zegnij kolana tak, aby pozycja ciała była stabilna, ułóż górną rękę wzdłuż boku ciała, a dolną pod policzkiem. Możesz spróbować położyć głowę na trochę wyższej poduszce – zwróć jednak uwagę na położenie szyi, aby sen był lżejszy. Uspokój oddech i rozluźnij ciało. Spraw, aby oddech był głęboki i bardzo cichy, aby nie można było usłyszeć ani wdechów, ani wydechów. Wyobraź sobie w czakrze gardła piękny, czerwony, czteropłatkowy kwiat lotosu. Czakra ta znajduje się u podstawy gardła, bliżej miejsca połączenia szyi z ramionami niż głowy. Pośrodku czterech płatków stoi skierowana do przodu pionowa, świetlista tybetańska litera A, jaśniejsza i półprzezroczysta, jak kryształ uczyniony z czystego światła. I tak samo, jak kryształ położony na czerwonym materiale odbija kolor i wydaje się czerwony, litera A również przyjmuje kolor płatków i staje się czerwona. Na każdym z czterech płatków znajdują się sylaby: RA z przodu, LA z twojej lewej strony, SZA z tyłu i SA po prawej. W miarę zbliżania się snu utrzymuj swobodną, rozluźnioną koncentrację na literze A.

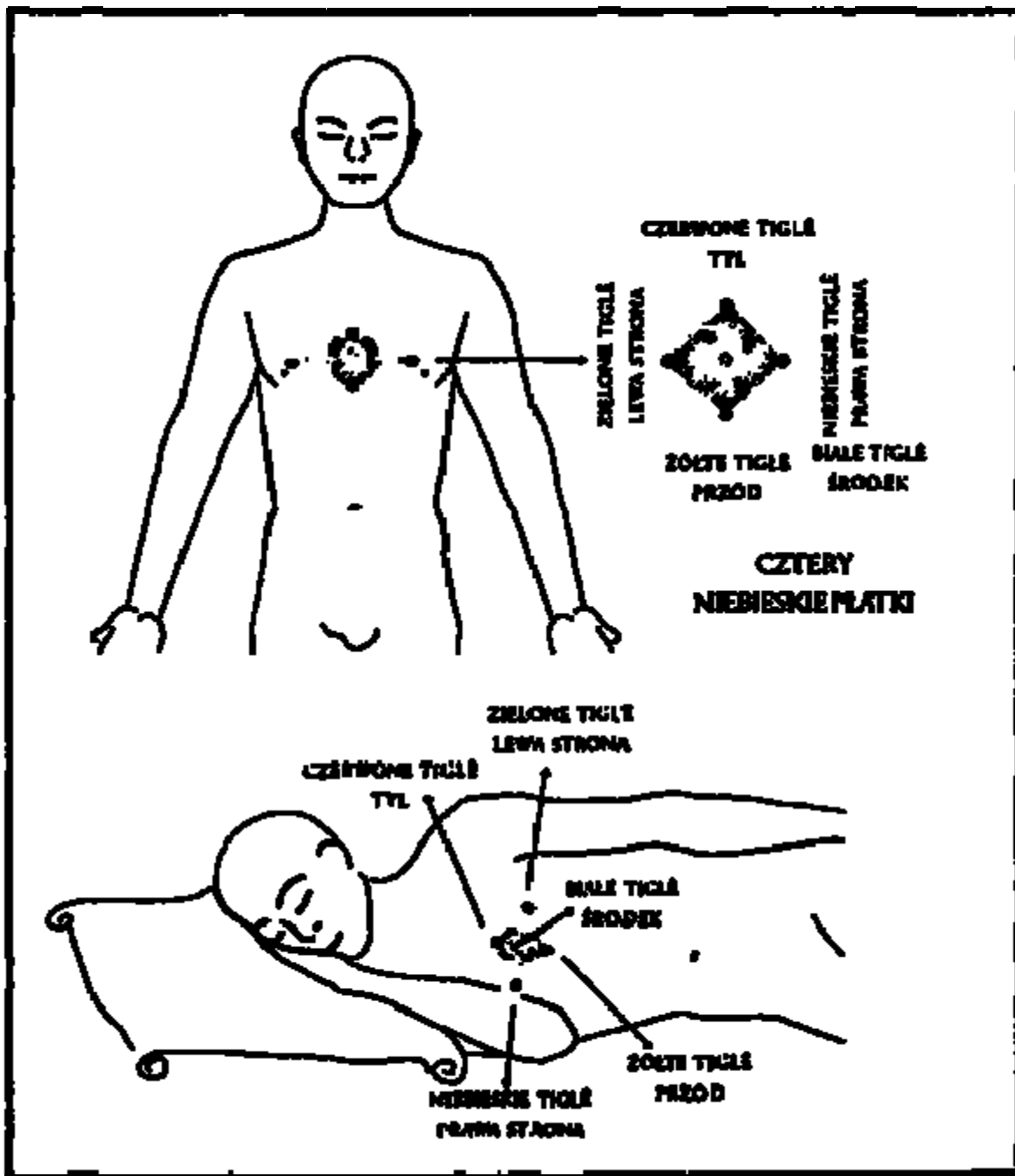


Ta część praktyki ma na celu wprowadzenie umysłu i prany do kanału centralnego. Praktyka ta ma łagodny charakter, a kiedy stapiamy się z literą A o kolorze głębokiej czerwieni, odnajdujemy w sobie spokój. Nauki mówią, że skupianie się na czakrze gardła wywołuje łagodne sny. Podany jest przykład snu, w którym dakini zaprasza śniącego, aby jej towarzyszył. Pomaga mu wejść na mistycznego ptaka (garudę) lub lwa i prowadzi go do czystej krainy – pięknego, świętego miejsca. Sen nie musi być jednak dokładnie taki, może nam się przyśnić spacer w pięknym ogrodzie albo w górach, w towarzystwie innych ludzi wyznaczających szlak. Na tym etapie jakoś doświadczanych snów nie zależy tak bardzo od uzyskania określonych wyobrażeń, ale od odczucia spokoju.



### ZWIĘKSZANIE WYRAZISTOŚCI

Po około dwóch godzinach snu obudź się i zacznij drugą część praktyki. Tradycyjnie wykonuje się ją w okolicach północy, ale teraz każdy ma inny rozkład dnia, więc dopasuj tę praktykę do własnego stylu życia. Przyjmij tę samą pozycję, co w pierwszej części praktyki mężczyźni kładą się na prawym boku, a kobiety na lewym. Wykonaj następującą formę oddychania: zrób delikatny wdech i łagodnie wstrzymaj powietrze, lekko zaciśnij krocze – mięśnie u podstawy miednicy tak, byś miał poczucie wyciągania wstrzymanego oddechu w górę. Spróbuj doświadczyć oddechu zatrzymanego pod pępkiem, sprężonego przez nacisk od spodu. Trudno wyobrazić sobie taki sposób oddychania i prawdopodobnie będziesz musiał trochę poeksperymentować, zanim go naprawdę poczujesz. Jeszcze lepiej by było, gdybyś otrzymał szczegółowe wskazówki od nauczyciela.



Po wstrzymaniu oddechu przez kilka chwil delikatnie wypuść powietrze. W czasie wykonywania wydechu rozluźnij mięśnie miednicy, klatki piersiowej i całe ciało. Całkowicie się rozluźnij. Powtórz wdychanie i wydychanie siedem razy. Punktem, w którym będziemy skupiać uwagę w tej części praktyki, jest czakra znajdująca się powyżej i za miejscem, gdzie brwi spotkałyby się na czole. Wyobraź sobie w tej czakrze białą, jaśniejącą kulę światła (*tigle*). Tigle, znane również jako *hindu*, może być wieloma rzeczami i w różny sposób się je tłumaczy. W jednym kontekście jest to właściwość energii, którą można znaleźć w ciele, a gdzie indziej może reprezentować bezgraniczną całość. Tigle, którą wykorzystujemy w praktyce, jest małą, niesubstancjalną, jaśniejącą kulą światła. Różne kolory tigre przedstawiają różne właściwości świadomości, a wizualizowanie ich to otwieranie wrót do doświadczenia owych właściwości. Instrukcja mówiąca o tym że należy "wizualizować tigre, nie oznacza, że powinieneś wyobrazić sobie statyczny wizerunek okrągłego, białego światła. Zamiast tego wyobraź sobie, że stapiasz się z czymś, co naprawdę się tam znajduje. Spróbuj poczuć tigre zmysłami wyobraźni i całkowicie zjednoczyć się z nim, aż istnieć będzie jedynie jasność i świetlistość. Niektórzy wyraźnie zobaczą to światło wewnętrznym zmysłem wzroku, a inni bardziej je poczują. Odczucie jest ważniejsze niż widzenie. Najważniejsze jest całkowite stopienie się z tym światłem. Połączony ze

światlistym, białym figle w czakrze czoła, umysł pozostaje jasny i przytomny. Kiedy pojawiające się doświadczenie światła staje się bardziej żywe i obejmujące, pozwól mu się wchłonać. Umysł stanie się wówczas bardziej świadomy. Jeżeli utrzymasz ten stan w czasie snu, pozostaniesz przez cały czas przytomny. Celem tej części praktyki jest rozwijanie przejrzystości i ciągłej przytomności umysłu, "zwiększanie przejrzystości snu". Spróbuj połączyć się z tym, co znajduje się poza wyrazem "przejrzystość", z rzeczywistym doświadczeniem. Metafora bowiem jedynie wskazuje na doświadczenie, które jest głębsze niż język i przedstawienie wizualne. A zatem w tej części praktyki manifestuje się "pomnażająca" właściwość snów. Przykładem snu opisanym przez *Tantrę Matki* jest sen, w którym dakini gra na instrumentach, śpiewa, przynosi kwiaty, owoce i ubrania śniącemu. I znów nie oznacza to, że we śnie koniecznie musi pojawić się dakini lub inna określona forma. Kiedy praktykujący rozwija się w tej części praktyki, sen będzie cechowało uczucie wielkiej rozkoszy.



### **Tybetańska sylaba HUNG**

#### **WZMACNIANIE PRZYTOMNOŚCI**

Trzecią część praktyki wykonuje się mniej więcej dwie godziny po drugiej, około cztery godziny po pierwszym zaśnięciu. Tradycyjnie wykonywano ją dwie godziny przed świtem. W tej części praktyki przyjmuje się inną pozycję ciała: położyć się na wysokiej poduszce i swobodnie skrzyżować nogi. W przeciwieństwie do pozycji medytacyjnej nie jest ważne, czy na górze będzie prawa, czy lewa noga. Pozycja ta jest trochę podobna do tej, jaką przyjmujemy lecąc samolotem w pierwszej klasie, jest to pozycja półleżąca. Wysoka poduszka pomoże ci spać lekko i wywołać większą przytomność umysłu w czasie snu. Ułóż wygodnie szyję. Jeżeli jest ci w tej pozycji niewygodnie, popraw ją. Ważne jest, aby zwracać uwagę na potrzeby ciała. Kiedy byłem dzieckiem, siedziałem ze skrzyżowanymi nogami wiele godzin każdego dnia w szkole, więc pozycja ta nie sprawia mi trudności, jakie sprawia ludziom z Zachodu. W praktyce nie chodzi o wytrzymanie bólu, lecz o utrzymanie świadomości umysłu, tak więc dostosuj pozycję ciała do tego celu. W tej części praktyki wykonaj dwadzieścia jeden głębokich, spokojnych oddechów, utrzymując pełną świadomość tego, że oddychasz. Punktem koncentracji jest tutaj czakra serca, wewnątrz której wyobraź sobie czarną, świetlistą sylabę HUNG, skierowaną do przodu. Stop się z tą sylabą, aby wszystko stało się czarnym HUNG. Stań się czarnym HUNG. Niech umysł swobodnie spocznie na sylabie i wtedy zaśnij. Właściwością rozwijaną w tej części praktyki jest moc. Nie musisz robić niczego szczególnego, aby ją rozwinąć, nie nadymaj się, by "spróbować" poczuć się silnym. Chodzi tutaj o znalezienie mocy, którą masz już w sobie. Owo poczucie siły łączy się również z poczuciem bezpieczeństwa – sny pojawiające się w tej części praktyki wywołują takie właśnie odczucie bezpiecznej mocy. Przykładami takich snów opisanymi w *Tantrze Matki* są sny, w których pełna mocy dakini kieruje śniącego na tron lub śniący wchodzi do dobrze strzeżonego zamku, aby otrzymać nauki, lub też uzyskuje aprobatę od ojca lub matki. Ważne jest jednak doświadczenie właściwości umysłu wywoływanej przez sen, nie zaś określone wyobrażenie. Zamiast dakini prowadzącej ciebie do tronu może to być szef dający awans albo matka organizująca imprezę, aby świętować twoje osiągnięcia. Obydwa te sny byłyby charakterystyczne dla tej części praktyki. Sen zamiast w zamku toczyć się może w miejscu wywołującym u śniącego poczucie bezpieczeństwa, a zamiast jednego z rodziców pojawić się może inna osoba, która wywołuje u niego poczucie bezpieczeństwa i siły.

#### **ROZWIJANIE NIEUSTRASZONOŚCI**

Czwarta część praktyki jest najłatwiejsza, bo nie trzeba się budzić aż do rana. Nie trzeba też przyjmować żadnej konkretnej pozycji, położyć się więc tak, żeby ci było wygodnie. Nie trzeba również jakoś szczególnie oddychać, oddychaj więc naturalnym rytmem. Tradycyjnie wykonuje się ją dwie godziny po ostatnim obudzeniu, tuż przed świtem. Tym razem punktem koncentracji jest "czakra tajemna" znajdująca się za genitaliami. Wewnątrz niej wyobraź sobie kulę czarnego, jaśniejącego

światła: czarne tigte. W tej części snu przejawiać się może mroczny aspekt wyobraźni – nauki mówią, że mogą pojawić się gniewne dakinie, płonące góry i doliny, wzburzone rzeki lub wiatry niszczące wszystko na swojej drodze. Są to sny, w których żywioły niszczą wyobrażenie "ja", dlatego też mogą być przerażające. Sprawdź, czy i ty je tak odbierasz. Właściwość umysłu wywoływana przez sny z tej części praktyki jest aspektem gniewnym. Wykonując tę fazę praktyki wejdź w czarne, świetliste tigte w czakrze tajemnej i stań się nim. Następnie rozluźnij umysł i swobodnie skoncentruj się na jaśniejącym, czarnym świetle, które jest wszędzie, przenika zmysły i umysł. Potem zaśnij. Cztery właściwości – łagodna, spełniająca, pełna mocy i gniewna – reprezentują dużą grupę związanych z nimi wyobrażeń, uczuć, emocji i doświadczeń. Jak wspominałem powyżej, nie musisz mieć dokładnie takich samych snów jak te przedstawione jako przykłady w naukach. Ważna jest owa właściwość, emocjonalne zabarwienie, odczucie snu -wszechobecne, a zarazem być może subtelne, przenikające doświadczenie snu. Na podstawie tego właśnie odczucia można określić, z jaką czakrą i z jakim wymiarem doświadczenia związany jest sen, nie zaś poprzez próbę rozszyfrowania treści snu. Wskazuje ono również na to, w jakim punkcie systemu energetycznego ciała skupiały się prana i umysł, aby wytworzyć określony sen, na który oczywiście również wpływać wydarzenia i doświadczenia dnia poprzedniego. Analizując wszystko, co się ze snem wiąże, uzyskuje się naprawdę wiele informacji.

Czwarta część praktyki jest jej ostatnią fazą, po której zbudzimy się, aby rozpocząć kolejny dzień życia. Budząc się, spróbuj zachować przytomność umysłu i świadomość tego, że się budzisz. Celem tej praktyki jest rozwinięcie ciągłej przytomności umysłu w nocy, przez wszystkie fazy spania i budzenia się, oraz w ciągu dnia.

## **POZYCJA**

Różne pozycje ciała otwierają lub zamykają różne kanały energetyczne i wpływają na przepływ subtelnej energii. Rozumiejąc tę zasadę, możemy pomóc specyficznym procesom zachodzącym w czasie praktyki. Według tradycji tybetańskiej negatywne emocje są bliżej związane z tym kanałem energetycznym, który znajduje się po prawej stronie u mężczyzn i z lewej u kobiet. Kiedy mężczyzna śpi na prawym boku, kanał ten, przez który przepływa głównie negatywna prana, jest lekko przyduszony i zamknięty, a lewy kanał otwiera się. Również znajdujące się z tej strony płuco jest delikatnie ściśnięte, więc drugie bierze na siebie większą odpowiedzialność za oddychanie. Prawdopodobnie znasz z własnego doświadczenia rezultaty leżenia na boku, na przykład kiedy leżysz na boku prawym, łatwiej jest oddychać przez lewe nozdrze. U mężczyzn leżenie na prawym boku wywiera korzystny wpływ na przepływ pozytywnej prany mądrości przez kanał biały. U kobiet ten sam efekt wywoła leżenie na lewym boku i otwieranie kanału mądrości znajdującego się z prawej strony. Pozycja ta w pozytywny sposób wpływa na sny i ułatwia praktykę jogi śnienia. Otwarcie przepływu prany mądrości jest oczywiście środkiem wspomagającym praktykę tylko tymczasowo, gdyż ostatecznym jej celem jest wprowadzenie zharmonizowanej prany do kanału centralnego. Poprzez zwrócenie uwagi na pozycję ciała świadomość utrzymywana jest w stabilniejszym stanie podczas snu. Tam, skąd pochodzę, większość ludzi śpi na dywanach tybetańskich o wymiarach 90/ 180 cm. Jeżeli ktoś się za bardzo rusza, spada z łóżka. Nie dzieje się to jednak zbyt często, ponieważ jeżeli śpi się na małej powierzchni, śpiący umysł kontroluje pozycję ciała przez całą noc. Na przykład jeżeli ktoś śpi na wąskiej półce skalnej, utrzymuje taką przytomność, aby nie zsunąć się w przepaść. Na dużych łóżkach, w jakich śpią ludzie na Zachodzie, można obracać się jak wskazówki zegara i nigdy nie spaść. Warto jednak utrzymywać pewną pozycję ciała, gdyż pomoże to podtrzymać świadomość umysłu w czasie snu. Możesz sam wypróbować tę zasadę: kiedy trudno ci będzie się koncentrować, zmień pozycję ciała i uspokój oddech. Stwierdzisz prawdopodobnie, że skupianie uwagi stało się łatwiejsze. Oddychanie, przepływ prany, pozycja ciała, myśli oraz stan umysłu są bowiem wzajemnie ze sobą powiązane zrozumienie tego pozwala praktykującemu świadomie wywoływać pozytywne doświadczenia.

## **SKUPIANIE UMYŚLU**

W ten sam sposób, jak różne pozycje ciała, również różne wizualizacje skoncentrowane na ciele zmieniają przepływ energii i wpływają na doświadczenie. Każda z czterech części praktyki głównej zawiera skupianie się na kolorowym świetle i tigte lub sylabie, znajdujących się w jednej z czterech czakr. Kiedy wyobrażamy sobie kolorowy kwiat lotosu, tigte lub sylabę w miejscu czakry, rzeczy te w rzeczywistości się tam nie pojawiają. Wizualizacja jest jak rysunek lub symbol przedstawiający formy i właściwości energii przepływającej przez to miejsce. Wykorzystując te wyobrażenia, umysł łatwiej łączy się z określoną formą energii przepływającej przez konkretne miejsce w ciele, co z kolei wpływa na świadomość. Kolor również nie pozostaje bez wpływu na nią, a wiemy to z własnego doświadczenia: kiedy wchodzimy do pokoju pomalowanego na czerwono, doświadczamy go w inny

sposób niż pokoju białego, zielonego czy czarnego. W wizualizacji wykorzystuje się kolor, aby ułatwić wywołanie określonej właściwości w świadomości. Kiedy medytujemy, zazwyczaj traktujemy koncentrację i rozproszenie jak przełącznik, który jest włączony lub wyłączony, nie o to jednak chodzi. Uwagę można skupiać mniej lub bardziej intensywnie. Kiedyś wyszedłem z długiego odosobnienia w ciemności i wszystkie zjawiska postrzegałem bardzo intensywnie. Domy i drzewa, każdy kolor i każdy przedmiot wibrowały. Gdybym widywał te same rzeczy codziennie, nie robiłyby na mnie takiego wrażenia, ale po pięćdziesięciu dniach spędzonych w całkowitej ciemności moja koncentracja na wzroku była tak silna, że wszystko stało się nagle niezwykle żywe. W miarę jak dni odosobnienia coraz bardziej się oddalały, zjawiska oddziałujące na zmysł wzroku jakby zmatowiały, ale to nie one się zmieniły – to moja ich świadomość ograniczyła się w jakiś sposób. Chociaż okoliczności mojego doświadczenia są niezwykle, ilustrują one pewną generalną zasadę. Wszystkie nasze doświadczenia będą żywsze, jeżeli nasza świadomość bardziej intensywnie się na nich skoncentruje. W praktyce także wyróżnia się różne stopnie koncentracji. Kiedy rozpoczynasz wizualizacje w nocy, będziesz koncentrował uwagę na figle. W miarę jak ciało coraz bardziej się rozluźnia i przychodzi sen, wizualizacja pewnej formy może słabnąć. Zmysły wyłączają się, mniej się słyszy, słabiej czuje się zapachy i tak dalej. Następuje wyłączanie się zmysłów i osłabienie wizualizacji, ponieważ skupienie uwagi jest mniej intensywnie i ostre. W następnej fazie koncentracji może już nie być prawie żadnego uczucia. W końcu całkowicie zanika zmysłowe doświadczenie i wyobrażana forma. Trudno jest zauważyć owe subtelne różnice, ale kiedy wprowadza się większą świadomość do procesu zasypiania, stają się one bardziej widoczne. Nawet kiedy wyobrażenia i zmysły pogrążają się w totalnej ciemności, można utrzymać przytomność umysłu. Kiedy ostatecznie rozwinięsz tę praktykę, będziesz w stanie zasypiać, koncentrując się na literze A, a następnie utrzymać przez całą noc czystą świadomość tego obiektu. Kiedy to uczynisz, nawet w pierwszych chwilach budzenia się będziesz całkowicie przytomny. Prawdopodobnie masz już jakieś własne doświadczenia z utrzymywaniem koncentracji w ciągu nocy. Na przykład kiedy musisz obudzić się wcześniej, aby wziąć udział w jakimś ważnym spotkaniu, w czasie snu pewna przytomność umysłu zostanie zachowana. Powiedzmy, że musisz obudzić się o piątej rano. Idziesz spać, ale przebudzasz się co jakiś czas, aby sprawdzić, która jest godzina. Świadomość konieczności wczesnego wstania pozostaje, chociaż specjalnie o tym nie myślisz. Owa koncentracja jest bardzo subtelna. Takie właśnie skupienie powinniśmy włączyć do praktyki – nie bardzo silną koncentrację, ale delikatny dotyk skupienia, łagodny, ale stały. Jeżeli jesteś bardzo radosny przed zaśnięciem, ponieważ coś cudownego wydarzyło się w twoim życiu, za każdym razem, kiedy się budzisz, budzisz się radosny. Jest to stan, który trwa przez całą noc, nie musisz kurczowo się go trzymać. Twoja świadomość po prostu w nim spoczywa. W taki sam sposób pracuj z tige śpij z nim, tak jak śpisz z radością. Istnieją dwie różne postawy wobec pojawiających się zjawisk, odpowiadają one rodzajom skupiania się na figle. Pierwsza wygląda tak, że zjawiska są przyciągane przez umysł, a druga, że pojawiają się one w umyśle. Przyciąganie doświadczeń jest cięższą formą dualistycznego oddziaływania. Obiekt przyciągania traktowany jest jako jednostka posiadająca właściwą sobie, niezależną egzystencję – jakby była całkowicie odrębnym bytem-a umysł łączy do niej. Kiedy przyciąganie ustaje, nie oznacza to, że wraz z nim znika dualizm – zjawiska wciąż pojawiają się w doświadczeniu i są postrzegane jako odrębne jednostki, ale owo postrzeganie jest bardziej subtelne. Można powiedzieć, że pierwszy rodzaj postrzegania jest bardziej agresywny, bardziej aktywny, a drugi bardziej pasywny i słabszy, a ponieważ jest słabszy, łatwiej jest go rozpuścić w niedualnej rigpie. Praktykę zaczynamy od cięższej formy dualizmu. Pomyśl o jakimś obiekcie i spróbuj jak najsilniej go doświadczyć, wykorzystując zmysły wyobraźni: spróbuj dokładnie go sobie uzmysłowić i, co ważniejsze, poczuć go i sprawić, by wywołał doznania w twoim ciele i systemie energetycznym oraz wpłynął na stan twego umysłu. Po solidnym "zainstalowaniu" obiektu w świadomości rozluźnij koncentrację. Spraw, aby obiekt pojawiał się bez żadnego wysiłku z twojej strony, jakby to postanowienie, leżące gdzieś pod powierzchnią świadomości, przywiązało umysł do obiektu w taki sam sposób, jak przywiązuje się do niego potrzeba obudzenia się wcześniej na spotkanie lub uczucie wielkiej radości. Nie ma konieczności wysiłania się czy koncentrowania – obiekt po prostu jest, a ty jesteś z nim. Już go nie tworzysz, pozwalasz mu tylko przebywać w świadomości, obserwujesz go. Przypomina to leżenie w słońcu z zamkniętymi oczyma – nie koncentrując się na będącym "gdzieś tam" słońcu, czujesz ciepło i światło, nie jesteś oddzielony od słońca. Nie masz doświadczenia ciepła i światła, nie musisz starać się u trzymać na nich koncentracji, twoje doświadczenie jest ciepłem i światłem, jesteś z nim stopiony. Tak właśnie powinna wyglądać wizualizacja podczas praktyki. Częstym problemem pojawiającym się na początku praktyki jest zakłócanie snu, które występuje, gdy zbyt mocno utrzymuje się koncentrację. Skupienie na obiekcie powinno być delikatne, jest to raczej "bycie z" tige, a nie zmuszanie umysłu, by się na nim skoncentrował. Odpowiednikiem tej sytuacji w zwyczajnym świecie jest różnica pomiędzy tym, jak wyobrażenia i myśli przepływają przez umysł w momencie zasypiania, a intensywnym, emocjonalnym

zafiksowaniem na obiekcie, co prowadzi do bezsenności. Niech nauczy cię doświadczenie: zwróć uwagę na to, co działa, i dostosuj się do tego. Jeżeli praktyka nie pozwala ci zasnąć, stopniowo zmniejszaj siłę koncentracji, aż będziesz mógł spać.

Skupianie się na tigle czy sylabie, czy to przez Ignięcie do niej, czy też przez pozwalanie, aby się pojawiała, jest tylko pierwszym krokiem w praktyce. Prawdziwym celem jest bowiem zjednoczenie się z obiektem. Weźmy jako przykład literę A. Jest ona symbolem nienarodzonego, niezmiennego, całkowicie naturalnego stanu umysłu. Zamiast skupiać się na niej jako na obiekcie, najlepiej stopić się z wszechobecną naturą rzeczy, którą ona reprezentuje. Właściwie wydarza się to co noc, ponieważ zapadanie w sen jest "zapadaniem" w czystą rigpę. Kiedy jednak identyfikujemy się z konceptualnym umysłem, który we śnie przestaje działać, zapadamy raczej w nieświadomość, a nie w rigpę. Rigpę można odkryć we śnie, ponieważ jest ona przez cały czas tam obecna. Poza poziomem, kiedy pozwalamy obiektowi pojawiać się w umyśle, jest stan niedualny. Umysł wciąż się koncentruje, ale nie identyfikuje się już z pojęciami, a myśli nie używa się, aby zwizualizować tigle lub literę A. Umysł po prostu spoczywa w świadomości bez podziału na podmiot i przedmiot. Kiedy świadomość jest skupiona, ale nie istnieje skupiający się i obiekt skupienia, wówczas naprawdę doświadcza się niedualnej świadomości. W stanie niedualności A nie znajduje się "tam", a ty "tutaj". Wyobrażenie może, ale nie musi pozostać, ale bez względu na to doświadczenia nie dzieli się na podmiot i przedmiot. Istnieje tylko litera A i ty nią jesteś. Takie ma właśnie znaczenie przezroczysta litera A zabarwiona na czerwono przez świetlistość płatków kwiatu lotosu: masz być czystą, niedualną świadomością symbolizowaną przez literę A. Kiedy pojawia się doświadczenie, symbolizowane przez czerwień płatków, zabarwia ono literę A, ale nie niszczy świetlistości niedualnej świadomości. Często praktykujący mówią, że trudno im utrzymać wizualizację, lub że utrudnia ona zaśnięcie. Zrozumienie kolejnych etapów w praktyce powinno rozwiązać niektóre z tych problemów. Kolejność jest następująca: najpierw widzimy obiekt, potem odczuwamy go, a potem stajemy się nim. Kiedy w pełni stopisz się z obiektem koncentracji, wizualizacja może zniknąć i jest to całkowicie naturalne. Nauki zalecają również taki rodzaj skupienia umysłu w czasie śmierci. Kiedy podczas procesu umierania praktykujący utrzyma przytomność umysłu, cały proces przebiegnie zupełnie inaczej. Utrzymanie tej przytomności jest w rzeczywistości esencją praktyki przeniesienia świadomości w momencie śmierci (*phowa*). Celem tej praktyki jest przeniesienie umysłu bezpośrednio do czystej przestrzeni świadomości (*dharmakajź*). Jeżeli się to uda, praktykujący nie doświadcza zawirowań i rozproszenia stanu po śmierci, lecz bezpośrednio wyzwala się w czyste światło.

Nie posiadając zdolności spoczywania w czystym "tu i teraz", jesteśmy rozproszeni i błądzimy we śnie, fantazjach, samsarze, w kolejnym życiu. Jeżeli jednak uda nam się utrzymać czystą formę przytomności umysłu, doświadczać będziemy czystego światła umysłu w nocy, pozostaniemy w naturze umysłu w ciągu dnia i wyzwolimy się z bardo po śmierci. Aby sprawdzić, w jaki sposób wizualizacja wpływa na świadomość, spróbuj wyobrazić sobie, że znajdujesz się w całkowitej ciemności, totalnej czerni. Ciemność jest nie tylko wokół ciebie, ale również ogarnięty jest nią zmysł wzroku, skóra, przestrzeń nad i pod tobą, każda komórka ciała. To prawie tak, jakbyś odczuwał, wąchał i smakował ciemność. Teraz wyobraź sobie, że owa ciemność nagle ustępuje drogi przejrzystemu, wszechogarniającemu światłu, które przenika wszystko dookoła i wewnątrz ciebie, światłu, które jest tobą.

Powinieneś odczuć różnicę tych dwóch wizualizacji poprzez subtelne zmysły wyobraźni, które oświetlają wewnętrzny świat, a nie tylko wizualny aspekt wyobraźni. Wyobrażając sobie ciemność, przeżywasz jakieś doświadczenie, może nawet odczujesz lekki strach, a wizualizując światło, poczujesz wszechogarniającą jasność i przejrzystość. Możesz zrobić jeszcze inny eksperyment, dzięki któremu doświadczysz tego rodzaju skupienia umysłu, jakie stosuje się w praktyce. Rozluźnij ciało. Wyobraź sobie czerwoną, świetlistą literę A w czakrze gardła. Czerwień światła jest głęboka, nasycona, zmysłowa. Wykorzystaj wyobraźnię, aby poczuć to światło, pozwól, by cię uspokoiło, rozluźniło, wyciszyło twój umysł i ciało, uzdrowiło cię. Następnie wyobraź sobie, że rozszerza się ono na wszystkie strony, wypełniając czakrę gardła, a potem całe twoje ciało. Rozprzestrzeniając się w ten sposób, rozluźnia wszystkie napięcia. Wszystko, czego dotyka, rozplywa się w czerwonym świetle. Całe twoje ciało rozpływa się w czerwonym świetle. Niech przeniknie ono twoją świadomością tak, abyś widział jedynie jaśniejące czerwonym światłem, czuł tylko spokój czerwonego światła, i słyszał tylko bezgłośnie, spokojne, czerwone światło. Nie myśl o nim – doświadczaj go. Niech twój umysł będzie czerwone światło, tak abyś zniknął ty – świadomy obiektu, aby czerwone światło stało się samą świadomością. Niech wszystko, co pojawi się jako podmiot i przedmiot, rozplynie się w czerwonym świetle. Wszystko – ciało i energie, zjawiska fizyczne i umysłowe – rozplywa się, a ty stapiasz się całkowicie z czerwonym światłem. Nie ma "wewnątrz" i "na zewnątrz", jest tylko czerwone światło. W



taki właśnie sposób powinieneś stapiać się z literą A i skupiać w nocy, zjednoczony z obiektem wizualizacji.

## KOLEJNOŚĆ

Praktykę jogi śnienia powinno się zawsze robić po kolei. Pierwszą część, skupianie na literze A w gardle, wykonuje się idąc spać po raz pierwszy. Najlepiej by było, gdyby druga część praktyki została wykonana dwie godziny później, trzecia część dwie godziny po drugiej, a czwarta po kolejnych dwóch godzinach snu. Budzenie się w ciągu nocy utrzymuje lekki sen i ułatwia urzeczywistnienia jogi śnienia. Dzielenie nocy na równe, dwugodzinne odcinki nie jest jednak konieczne, chociaż jeśli chcesz, możesz oczywiście skorzystać z pomocy budzika i budzić się dokładnie po dwóch godzinach. Chodzi tylko o to, aby wykonywać cztery części praktyki, przedzielone przebudzeniem. Mówimy o dwugodzinnych segmentach, ponieważ większość ludzi śpi mniej więcej osiem godzin. Chociaż zastosowanie się do takiego podziału nocy pozytywnie wpłynie na przejrzystość umysłu, równie ważne jest to, aby być wypoczętym, więc nie martw się, jeżeli opuścisz jedną część praktyki i wykonasz tylko trzy. Albo jeśli opuścisz trzy i zrobisz tylko jedną. Zrób, co możesz, a jeśli czegoś nie zrobisz, nie martw się. To bardzo ważna tajemnica praktyki! Martwienie się nie pomoże twojej praktyce, jednocześnie jednak nie powinieneś tracić silnego postanowienia, że postarasz się praktykować lepiej. Wykonuj praktykę najlepiej jak możesz. Tak więc co zrobić, jeśli po wykonaniu pierwszej części praktyki zaśniesz i nie obudzisz się aż do rana? Wówczas wykonaj część drugą, a nie trzecią lub czwartą. Nigdy nie pomijaj żadnej z tych czterech praktyk. Istnieje pewna ciągłość w rezultatach praktyki, ponieważ wszystkie te elementy są ze sobą powiązane: różne czakry, kolory, medytacje, czasy praktykowania, żywioły, energie i pozycje ciała pracują razem, aby wytworzyć określone doświadczenie i rozwinąć u praktykującego określone zdolności. Każdy etap praktyki wywołuje pewną właściwość energetyczną świadomości, która musi być zintegrowana z przytomnością umysłu, a każda taka właściwość wspiera rozwój następnej. Ponieważ istnieje owa zależność w rozwoju, ważne jest, aby wykonywać cztery sesje praktyki po kolei. Pierwszy etap praktyki związany jest z łagodnym aspektem snów. Jeżeli wykonujesz tylko część praktyki jogi śnienia, dużo łatwiej pracować z owym łagodnym aspektem, niż na przykład z aspektem gniewnym. Łatwiej jest zachować przytomność umysłu w sytuacji spokojnej niż w takiej, która wywołuje przerażenie. Jest to generalna zasada praktyki częściej pracuje się z sytuacją łatwą do opanowania, a dopiero później, w miarę rozwoju, z trudniejszymi doświadczeniami. W tym przypadku najpierw rozwijamy stabilną przytomność umysłu, a potem pracujemy ze stawiającymi większe wymagania aspektami doświadczenia: zwiększaniem przejrzystości umysłu, rozwijaniem mory, a wreszcie z gniewną wyobraźnią. W pierwszej części praktyki nie chodzi tak bardzo o próbę rozwinięcia czegoś, ale o odkrywanie na nowo wspaniałych aspektów świadomości. Mniej jest tam starania się, aby coś "zrobić", a więcej pozwalania na to, aby coś "było". To tak, jakbyście po codziennej bieganiu wrócili do domu i zrelaksowali się w spokojnych snach. Odpoczynek i powrót do formy zajmuje trochę czasu. W tej części praktyki wykorzystuje się czakrę gardła, powiązaną energetycznie z potencjałem, rozszerzaniem się i kurczeniem. Po dwóch godzinach snu budzisz się na nowo. Powinieneś w czasie tych dwóch godzin wejść wystarczająco głęboko w sen, aby odpocząć i rozluźnić się, a to zmienia nastawienie i właściwości umysłu. W pierwszej sesji praktyki rozwija się stabilność i skupienie będące jak podstawa całego ciała. W drugiej sesji masz ozdobić ciało, rozwinąć przejrzystość umysłu jako ozdobę stabilnego przebywania w teraźniejszości. Dlatego koncentracja skierowana jest na czakrę w czole, związaną z otwieraniem się i zwiększaniem przejrzystości umysłu. Jeżeli w pierwszej sesji rozwija się stabilność, w drugiej przejrzystość, to w trzeciej można rozwinąć moc. Punktem skupienia umysłu jest wtedy najbardziej centralnie położona czakra w ciele, czakra serca, podłączona do źródła siły. Nie oznacza to jednak, że tylko z tego powodu, że ci się coś przyśni, doświadczysz mocy, jest ona bowiem rozwijana jako rezultat praktyki i poprzednich dwóch sesji. Rozwijana tu siła nie jest twarda ani agresywna, lecz jest to moc kontrolowania myśli i wizji, moc uwolnienia się z nawykowych reakcji na pojawiające się zjawiska. Jak król siedzący na tronie – siedzibie jego mocy – ty spoczywasz w podstawie swojej mocy, w czystej świadomości. W czwartej części praktyki, opartej na stabilności, przejrzystości i mocy umysłu, rozwija się nieustraszeność. Nosimy w sobie *przyczyny* przerażających snów i po pewnym rozwinięciu pierwszych trzech etapów praktyki wywołujemy je, koncentrując się na czarnym tigle w czakrze tajemnej, która najsilniej związana jest z gniewnymi śladami karmicznymi. Wytwarzanie przerażających snów jest tutaj rezultatem praktyki, a praktykujący zachęcany jest do tego, aby nadal, śniąc te sny, wykorzystał praktykę w celu przekształcenia nawet przerażających śladów karmicznych w duchową ścieżkę. W ten sposób badamy nasz rozwój w praktyce i jeszcze bardziej wzmocniamy stabilność, przejrzystość i moc, jakie rozwinęliśmy. Mrozące krew w żyłach wyobrażenia nie wywołują już strachu i przerażenia, ale witane są z zadowoleniem, jako możliwości rozwinięcia praktyki. Istnieje pewna alternatywa wykonywania praktyki jogi śnienia: jeżeli chcesz, możesz skupić się na jednym tylko etapie praktyki, dopóki nie osiągniesz odpowiednich rezultatów. Praktyka musi być oczywiście

wykonywana po kolei, ale tym razem pracujesz tylko z pierwszą jej częścią za każdym razem, kiedy się budzisz, powtarzając to wiele razy przez wiele dni, aż zdobędziesz doświadczenie w wytwarzaniu łagodnych snów i utrzymywaniu stabilności świadomości. Po tym, jak osiągniesz pewne rezultaty pierwszej części praktyki, możesz pracować tylko z drugą – wzmacniać przejrzystość przez tak wiele nocy, ile trzeba będzie, by wytworzyć sny związane z tą częścią praktyki i aby wzrosła przejrzystość umysłu w nocy. Następnie wykonuj trzecią część, dopóki nie ukażą się rezultaty, a na końcu czwartą. Nie zaczynaj jednak drugiej części, jeśli nie rozwinąłeś pierwszej, albo czwartej, jeśli nie wykonałeś trzeciej. Powtórzę jeszcze raz: kolejność jest bardzo ważna. Niektórzy ludzie poczuć się z pewnością przytłoczeni pozorną złożonością praktyki, ale będzie tak jedynie na początku. W miarę bowiem opanowywania jogi śnienia praktyka staje się coraz prostsza. Kiedy świadomość jest stabilna, nie trzeba wykonywać żadnej określonej formy praktyki. Wystarczy przebywać w "tu i teraz", a sny w naturalny sposób będą klarowne. Praktyka wydaje się skomplikowana tylko dlatego, że występuje w niej kilka różnych elementów, aby jak najlepiej wesprzeć praktykującego, a największego wsparcia potrzebujemy zawsze na początku. Poświęć trochę czasu na zrozumienie w pełni każdego elementu w przygotowaniach i praktykach, po czym zastosuj je wszystkie. Kiedy utrzymasz stabilnie świadomość w czasie snu, będziesz mógł spróbować uprościć praktykę.

## 6. PRZYTOMNOŚĆ

Jeżeli ktoś mówi, że spędził wiele lat na odosobnieniu, imponuje nam to. I słusznie. Taki wysiłek potrzebny jest do osiągnięcia oświecenia. Jednak z powodu dużej liczby zajęć i pracy, którą mamy do wykonania w codziennym życiu, pójdzie na odosobnienie może wydawać się niemożliwe. Być może chcielibyśmy udać się na tradycyjne, trzyletnie odosobnienie, ale czujemy, że nasza sytuacja nigdy na to nie pozwoli. W rzeczywistości jednak wszyscy mamy możliwość tak dużo praktykować. W ciągu najbliższych dziesięciu lat ponad trzy lata poświęcimy na sen. Śniąc zwyczajne sny, przeżywamy być może cudowne doświadczenia, ale jednocześnie prawdopodobnie rozwijamy gniew, zazdrość lub strach. Być może potrzebujemy tych doświadczeń, ale nieprzerwanie wzmacniamy przez nie nawykowe skłonności do przywiązania i poddawania się emocjom i wyobrażeniom. Nie musi tak być, można zamiast tego praktykować duchową ścieżkę, te trzy lata poświęcone na sen można wykorzystać na praktykę. Kiedy osiągnie się już pewną stabilność w utrzymywaniu przytomności umysłu w ciągu nocy, będzie można wykonywać każdą praktykę w czasie snu, niektóre nawet bardziej skutecznie i z większymi rezultatami niż za dnia. Joga śnienia rozwija zdolność, którą mamy wszyscy, zdolność do pozostawania świadomym w czasie snu. Świadomy sen oznacza w rym kontekście sen, podczas którego śniący jest świadomy tego, że śni. Wielu ludzi, może nawet większość, ma za sobą przynajmniej jedno doświadczenie świadomego snu. Mógł to być na przykład koszmar – stwierdziliśmy, że śnimy i obudziliśmy się, aby od niego uciec, mogło to też być jakieś inne niezwykle doświadczenie. Niektórzy ludzie często miewają świadome sny, całkiem niezamierzenie. W miarę jak praktykujący coraz bardziej włącza do codziennego życia praktyki podstawowe i główne praktyki jogi śnienia, świadome sny zaczynają się pojawiać coraz częściej. Nie są one celem praktyki samym w sobie, ale ważnym etapem rozwoju na ścieżce jogi śnienia. Istnieje wiele różnych poziomów świadomego śnienia. Na wstępnym etapie śniący może zdawać sobie sprawę, że jest we śnie, ale będzie miał słabą przejrzystość umysłu i żadnej mory, aby jakoś wpłynąć na pojawiające się we śnie sytuacje. Będzie wracała mu świadomość, a potem niknęła, a logika snu weźmie górę nad jego świadomą intencją, aby utrzymać przytomność umysłu. Na drugim skrajnym końcu jest poziom, gdzie świadome sny są niezwykle żywe, pozornie nawet "bardziej rzeczywiste" niż codzienne życie. W miarę jak doświadczenie w praktyce staje się coraz większe, praktykujący rozwija większą swobodę we śnie i przekracza ograniczenia umysłu, aż wreszcie może we śnie robić dosłownie wszystko, co przyjdzie mu do głowy. Oczywiście sny nie należą do tego samego wymiaru rzeczywistości, co codzienne życie. Otrzymanie nowego samochodu we śnie nie oznacza, że nie będziesz już musiał jechać rano autobusem do pracy. W tym sensie możemy uznać sny za niezadowolające – uważamy, że nie są "prawdziwe". Jednakże rozwiązując problemy natury psychologicznej lub pokonując trudności energetyczne, efekty działania snów możemy rozszerzyć również na codzienne życie. Najważniejsze jest to, że we śnie można rzucić wyzwanie i przezwyciężyć ograniczenia umysłu, rozwijając rym samym jego elastyczność. Dlaczego elastyczność umysłu jest tak ważna? Ponieważ jej przeciwieństwo – sztywność umysłu i błędne poglądy zaciemniające mądrość i ograniczające doświadczenie, trzymają nas w sidłach złudnych tożsamości i uniemożliwiają nam odnalezienie wolności. W książce tej cały czas podkreślam, w jaki sposób ignorancja, przyciąganie i niechęć warunkują nas i trzymają w pułapce negatywnych tendencji karmicznych. Aby rozwinąć się na duchowej ścieżce, musimy zmniejszyć przyciąganie i niechęć, aż będziemy mogli przeniknąć ignorancję u samego źródła i odkryć kryjącą się za nią mądrość. Elastyczność umysłu to zdolność, która jeżeli jest rozwinięta, pomaga przezwyciężyć przyciąganie i niechęć. Pozwala nam zobaczyć wszystko w nowym świetle i reagować na doświadczenia w sposób pozytywny, zamiast ślepo

poddawać się nawykowym skłonnościom. Różni ludzie znajdujący się w tej samej sytuacji różnie na nią reagują. Niektórzy Igną do zjawisk mniej, a inni bardziej. Im więcej jest przyciągania – im więcej reagowania w oparciu o karmiczne uwarunkowanie – w tym większym stopniu kontrolują nas doświadczenia, które przeżywamy. Jeżeli rozwinęliśmy pewną elastyczność umysłu, nie będzie rządziła nami karma. Lustro nie wybiera sobie rzeczy, które chciałoby odbijać – wszystko jest mile widziane, wszystko pojawia się i znika w jego czystej naturze. Lustro jest w tym sensie elastyczne, ponieważ ani nie przyciąga, ani nie odpycha. Nie próbuje przytrzymać jednego odbicia, a odrzucić innego. Nam brakuje tej elastyczności, ponieważ nie rozumiemy, że wszystko, co pojawia się w świadomości, jest tylko odbiciem naszego własnego umysłu. W świadomych snach ćwiczymy przekształcanie wszystkiego, co się pojawia. Nie istnieje żadna granica, której nie można by przekroczyć w czasie snu, możemy robić wszystko, co nam się podoba. W miarę przełamywania nawykowych ograniczeń doświadczenia, umysł staje się coraz bardziej giętki i elastyczny. Najpierw zatem rozwijamy wiadomość umysłu w czasie snu, potem elastyczność, a potem wykorzystujemy ową elastyczność w życiu. Kiedy mamy doświadczenie w przekształcaniu i pozbywaniu się nawykowych tożsamości, mniej one nas hamują. Kiedy mamy doświadczenie relatywności i plastyczności naszego nawykowego sposobu postrzegania, mniej nas on ogranicza. Tak samo, jak wyobrażenie senne może zostać przekształcone w czasie snu, stany emocjonalne i konceptualne ograniczenia można przekształcać w codziennym życiu. Wiedząc, że natura doświadczenia jest podobna do snu i niezwykle giętka, możemy przekształcić depresję w szczęście, strach w odwagę, gniew w miłość, beznadzieję w wiarę, a rozproszenie w przytomność umysłu. To, co niezdrowe, możemy przemienić w zdrowe. Ciemność zamienić w światło. To, co ograniczone i trwałe, przemienić możemy w otwarte i przestrzenne. Rzuć więc wyzwanie zamykającym cię ograniczeniom. Celem praktyki jogi snu i śnienia jest zintegrowanie przytomności i elastyczności umysłu z każdą chwilą życia, pozbycie się silnie uwarunkowanego nawyku porządkowania rzeczywistości, nadawania znaczenia zjawiskom i wydobycie się z pułapki iluzji.

## ROZWIJANIE ELASTYCZNOŚCI

Nauki proponują wiele rzeczy, które można robić w czasie snu po rym, jak rozwinię się przytomność umysłu. Pierwszym krokiem w rozwijaniu elastyczności umysłu w czasie snu, tak jak i w codziennym życiu, jest rozpoznanie, że jesteśmy do tego zdolni. Kiedy myślimy o możliwościach, jakie otwierają przed nami nauki, umysł włącza je do swojego potencjału. Stajemy się zdolni do takich doświadczeń, których wcześniej nie mogliśmy sobie nawet wyobrazić. Mam komputer podręczny, na którym bardzo lubię pracować. Jeżeli kliknę na jedną z ikon na ekranie, otwiera się jakiś plik. Jeżeli kliknę na inną, coś innego pojawia się na wyświetlaczu. Umysł także działa w ten sposób. Uwaga gdzieś podąża – jest to jak kliknięcie na ikonę: nagle pojawia się pociąg myśli i wyobrażeń. Umysł cały czas klika, przenosząc się z jednej rzeczy na drugą. Czasami mamy otwarte dwa okna, na przykład kiedy rozmawiamy z kimś i jednocześnie myślimy o czymś zupełnie innym. Chociaż zwykle nie uznajemy tego za przejaw wielu jaźni i wielu tożsamości, możemy zmanifestować je we śnie. Zamiast mieć po prostu podzielną uwagę, we śnie podzielić się możemy na różne istniejące równocześnie ciała. Po tym, jak pewnego dnia bawiłem się z komputerem, miałem sen, że patrzyłem na jego ekran i czekałem na pojawienie się ikon, które mógłbym kliknąć umysłem i zmienić całe moje otoczenie. Pojawiła się ikonka lasu i kiedy na nią kliknąłem, znalazłem się w lesie. Potem pokazała się ikonka oceanu i po naciśnięciu na nią nagle znalazłem się w otoczeniu oceanu. Zdolność do robienia tego już była w moim umyśle, ale to, że pojawiła się jako możliwość doświadczenia, wyniknęło z interakcji z komputerem. Nasze myśli i doświadczenia wpływają na następne myśli i doświadczenia. Praktyka jogi śnienia wykorzystuje tę zasadę. Nauki ukazują nam nowe idee, nowe możliwości i narzędzia, aby zrealizować te możliwości. Naszym zadaniem jest zaś zmanifestować je w snach i w codziennym życiu. Nauki mówią na przykład o pomnażaniu rzeczy we śnie. Powiedzmy, że śnią nam się trzy kwiaty. Ponieważ zdajemy sobie sprawę z tego, że śnimy, i znamy elastyczność umysłu, jeżeli zechcemy, możemy sprawić, iż pojawi się sto kwiatów, tysiąc kwiatów albo deszcz kwiatów. Najpierw jednak musimy rozpoznać taką możliwość. Jeżeli nie dowiemy się, iż możliwe jest pomnażanie obiektów, wówczas taka opcja będzie dla nas zamknięta. Badania przeprowadzone na Zachodzie dowiodły, że można poprawić swoje umiejętności w jakiejś dziedzinie, ćwicząc je w snach w nocy oraz w snach dnia codziennego. Setki lat temu zrozumienie tej zasady włączono do nauk. Wykorzystując sny, możemy zmniejszyć to, co negatywne, i zwiększyć to, co pozytywne, zmieniając nawykowy sposób egzystowania w świecie. Nie musi to dotyczyć tylko umiejętności pomagających nam w codziennym życiu, ale też najgłębszych poziomów duchowej ścieżki. Zawsze mierz w najwyższy cel, obejmujący najwięcej rzeczy, ponieważ automatycznie zrealizujesz wszystkie pomniejsze przedsięwzięcia. Chociaż dobrze jest pracować nad relatywnymi sprawami, po osiągnięciu oświecenia wszystkie problemy znikają. *Tantra Matki* wylicza jedenaście kategorii doświadczenia, w których umysł jest zwykle uwiązany przez ich pojawianie się. Wszystkie trzeba rozpoznać, rzucić im

wyzwanie i przekształcić. Zasada jest taka sama dla wszystkich tych kategorii, warto jednak poświęcić trochę czasu, rozważając każdą z nich, aby wprowadzić do własnego umysłu możliwość ich przekształcenia. Kategoriami tymi są: rozmiar, ilość, jakość, szybkość, osiągnięcie, przekształcenie, emanacja, podróż, widzenie, spotkanie i doświadczenie. **Rozmiar.** Rzadko myślimy o wielkości w snach, ale często w codziennym życiu. Istnieją dwa jej aspekty– rzeczy mogą być małe lub duże. Zmieniaj swój rozmiar w czasie snu, stawaj się najpierw mały jak robak, a potem wielki jak góra. Weź duży problem i zmniejsz go. Sięgnij po malutki, piękny kwiatek i uczyni go dużym jak słońce. **Ilość.** Jeżeli we śnie pojawi się jeden Budda, zwiększ tę liczbę do stu lub tysiąca, a jeżeli pojawi się tysiąc problemów, zrób z nich jeden. W praktyce jogi śnienia możesz spalić nasiona rodzącej się karmy. Wykorzystując świadomość, kieruj snem, a nie pozwalaj mu sobą kierować. **Jakość.** Często ludzie tkwią w niezdrowym doświadczeniu, ponieważ nie wiedzą, że można je zmienić. Najpierw więc musisz pomyśleć o możliwości zmiany, a potem poćwiczyć ją we śnie. Kiedy jesteś zły we śnie, zmień tę emocję w miłość. Możesz przemienić strach, zazdrość, gniew, chciwość, nieustającą wiarę w przyszłość i tępotę. Żadna z nich ci się nie przyda. Powiedz sobie, że można je przezwyteżyć poprzez ich przekształcenie. Możesz nawet wypowiedzieć to głośno. Kiedy raz przemienisz emocję w czasie snu, będziesz mógł to zrobić również w codziennym życiu. To właśnie jest rozwijanie swobody i elastyczności. Naprawdę nie musisz pozostawać uwięziony przez wcześniejsze uwarunkowanie.

**Szybkość.** W ciągu kilku tylko sekund we śnie można osiągnąć wiele rzeczy, ponieważ całkowicie spoczywa się wtedy w umyśle. Zwolnij swoje doświadczenie, aż każda chwila będzie całą wiecznością. Odwiedź sto różnych miejsc w minutę. Pamiętaj, że jedynymi ograniczeniami we śnie są granice twojej własnej wyobraźni.

**Osiągnięcie.** Cokolwiek osiągnąłeś w życiu, możesz osiągnąć we śnie. Wykonywać praktykę, napisać książkę, przepłynąć ocean, ukończyć to, co musi być zakończone. W rok po śmierci mojej matki pojawiła się ona w moim śnie, prosząc o pomoc. Zapytałem ją, co mógłbym dla niej zrobić. Dała mi rysunek stupy [budowla symbolicznie reprezentująca oświecenie przyp. tłum.] i poprosiła, abym ją dla niej wybudował. Wiedziałem, że śnię, ale wziąłem na siebie to zadanie, jakby było rzeczywiste. Byłem wtedy we Włoszech, kraju o niezwykle restrykcyjnym prawie budowlanym. Nie wiedziałem, jak zdobyć potrzebne pozwolenia, pieniądze i znaleźć ziemię. Pomyślałem sobie więc, że zapytam moich opiekunów. To właśnie zaleca *Tantra Matki*: kiedy stajesz przed zadaniem, które wydaje się niemożliwe do zrealizowania, poproś opiekunów snu o pomoc. W odpowiedzi na moją prośbę we śnie pojawili się opiekunowie. Stało tam również olbrzymie drzewo bodhi (drzewo, pod którym Budda osiągnął oświecenie – przyp. tłum.) . Nagle opiekunowie zmienili je w stupę. W naszej kulturze wierzymy, że zbudowanie stupy dla kogoś, kto zmarł, pomaga mu przejść do następnych narodzin. Moja matka była w tym śnie bardzo szczęśliwa i zadowolona z powodu pojawienia się stupy, ja zresztą też. Poczułem, że dałem jej coś bardzo ważnego, coś, czego prawdopodobnie nie mogła otrzymać w domu w Indiach, gdzie umarła. Teraz zostało to zrealizowane, więc oboje byliśmy bardzo szczęśliwi. To uczucie towarzyszyło mi również następnego dnia.

Osiągnięcia, jakich dokonuje się we śnie, wpływają na codzienne życie. Pracując z doświadczeniem, pracujesz ze śladami karmicznymi. Wykorzystaj więc sny, aby osiągnąć to, co jest dla ciebie ważne.

**Przekształcenie.** Jest ono niezwykle istotne dla praktykujących tantrę, ponieważ stanowi podstawę tantrycznej praktyki. Jest również bardzo ważne dla nas wszystkich. Naucz się przekształcać samego siebie. Spróbuj wszystkiego. Zamień się w ptaka, w psa, w garudę, lwa lub smoka. Przemień się z osoby gniewnej w osobę pełną współczucia, z chciwego, zazdrosnego człowieka w otwartego, czystego Buddę. Zamień się w jidama i w dakinię. Jest to bardzo potężny środek rozwijania elastyczności umysłu i przezwyteżania ograniczeń nawykowych tożsamości.

**Emanacja.** Podobna jest ona do przekształcenia. Kiedy zamienisz się w jidama lub w Buddę, wyemanuj więcej form, aby mogły one przynosić pożytek innym istotom. Bądź w dwóch ciałach, potem w trzech, czterech, tak wielu, jak możesz, a potem w jeszcze większej liczbie. Przedrzyj się przez ograniczenie doświadczenia siebie jako jednego, oddzielnego ego.

**Podróż.** Zaczynaj od miejsc, do których chcesz pojechać. Chcesz jechać do Tybetu? Pojedź tam. Do Paryża? Nie ma sprawy. Dokąd zawsze chciałeś pojechać? To nie to samo, co zwyczajne przybycie dokądś, tu chodzi o podróż. Świadomie prowadź samego siebie. Możesz podróżować do innego kraju lub do czystej krainy, gdzie nie ma już splamień. Możesz też polecieć na inną planetę albo do miejsca, którego nie widziałeś od wielu lat, lub też dotrzeć na dno oceanu.

**Widzenie.** Spróbuj zobaczyć to, czego dotąd jeszcze nie widziałeś. Czy widziałeś kiedykolwiek guru Rinpocze? Tapihritsa? Chrystusa? Teraz już możesz. Czy widziałeś Szambalę lub wnętrze

słońca? Czy kiedykolwiek widziałeś dzielące się komórki, twoje serce pompujące krew, szczyt Mount Everestu lub świat z perspektywy pszczoły? Zbierz sobie takie pomysły i urzeczywistnij je we śnie.

**Spotkanie.** W tradycji tybetańskiej opisuje się wiele historii ludzi, którzy w snach spotkali duchowych opiekunów i dakinie. Może czujesz jakiś związek z nauczycielami z przeszłości – teraz możesz ich spotkać. Kiedy to zrobisz, od razu zapytaj, czy możesz zobaczyć ich po raz drugi, stwórz to większą możliwość ponownego spotkania. Potem poproś o nauki.

**Doświadczenie.** Skorzystaj ze snu, aby doświadczyć czegoś, czego jeszcze nie robiłeś. Jeżeli nie jesteś pewny własnego doświadczenia rigpy, przeżyj je we śnie. Możesz doświadczyć każdego mistycznego lub duchowego stanu, jakkolwiek złożonego lub prostego. Możesz oddychać wodą jak ryba, przechodzić przez ściany, stać się chmurą. Możesz przemierzyć wszechświat jak wiązka światła lub spadać jako deszcz z nieba. Możesz zrobić, cokolwiek ci przyjdzie do głowy. Wyjdź poza ograniczenia powyższych kategorii, są one jedynie propozycjami. W naszym doświadczeniu operujemy kategoriami takimi jak szybkość, wielkość, emanacja, ponieważ tkwimy w przekonaniu o realności tych relatywnych pojęć. Otwieranie, "roztapianie" granic w umyśle prowadzi do wolności, która jest jego podstawą. Jeżeli śnisz o groźnym ogniu, zamień się w płomień, jeśli o powodzi -w wodę. Jeżeli goni cię demon, przemień się w jeszcze większego demona. Stań się górą, lampartem, sekwoją. Zostań gwiazdą lub całym lasem. Przekształć siebie w mężczyznę lub w kobietę, a potem w sto kobiet lub przeistocz się z kobiety w boginię. Zamień się w zwierzę, w jastrzębia szybującego gdzieś wysoko lub w pająka tkającego swoją sieć. Zamień się w bodhisattwę i zmanifestuj się w stu miejscach jednocześnie, lub we wszystkich trzydziestu trzech pieklach, aby przynieść pożytek przebywającym tam istotom. Przeobraż się w Siamuhka, w Padmasambhawę lub jakiegokolwiek inne bóstwo medytacyjne, jidama czy dakinię. Ta praktyka jest taka sama, jak praktyki tantryczne, w których się siebie przekształca. Ma ten sam cel i przyczyny, ale o wiele łatwiej jest ją urzeczywistnić we śnie. We śnie rzeczywiście się bowiem przekształcasz, masz dostęp do nieskończonej liczby różnych doświadczeń. Jedź tam, dokąd zawsze marzyłeś dotrzeć: na górę Meru, do centrum ziemi, do innych planet, innych światów egzystencji. Ja prawie co noc podróżuję z powrotem do Indii jest to bardzo tani sposób przemieszczania się. Poleć do świata bogów. Zawędruj do piekła, diabelskiego świata. To tylko taki pomysł, nie będziesz bowiem w rzeczywistości doświadczał stanów piekielnych. Rozluźnij jednak ograniczenia wiążące twój umysł. Weź udział w praktykach *i pudżach* [modlitwy rytualne przyp. tłum.] bogów i bogiń. Odwiedź pięć rodzin buddów. Przeleć przez ziemię. Zwiedź wnętrze swego ciała. Zrób się duży jak ziemia, a potem jeszcze większy, albo też mały jak atom, cienki jak bambus lub lekki jak kwiatowy pyłek. Zasada rozwijania elastyczności umysłu jest ważniejsza niż szczegóły snu, tak jak świetlistość kryształu jest ważniejsza niż kolor akurat odbijanego przez światła. Propozycje zaczerpnięte z nauk nie powinny stać się kolejnymi ograniczeniami. Wymyśl nowe możliwości pewnych doświadczeń i zmanifestuj je, aż wszystko, co wydaje się ciebie ograniczać, zostanie natychmiast rozpuszczone jako kruche i niewiążące. Przymotność umysłu wprowadza więcej światła do conceptualnego umysłu, a ćwiczenie elastyczności rozluźnia węzeł ograniczającego umysł uwarunkowania. Ponieważ warunkują nas pozornie trwałe formy, które napotykamy, powinniśmy przekształcić je w nasze doświadczenie, sprawić, *by były* świetliste, przejrzyste. Ponieważ warunkuje nas pozorna trwałość myśli, powinniśmy ją rozpuścić w bezgranicznej swobodzie umysłu.

Jest pewna podstawowa zasada obowiązująca na duchowej ścieżce, którą powinniśmy nadal stosować, nawet posiadając swobodę, jaką daje sen. Możliwości doświadczenia w snach są nieograniczone, możemy w dowolny sposób je zmieniać, ale wciąż niezwykle ważne jest, żebyśmy zmieniali się w sposób pozytywny. Ten kierunek najlepiej bowiem posłuży duchowej ścieżce. Działania podejmowane we śnie wpływają na nas wewnętrznie tak samo, jak podejmowane w codziennym życiu. We śnie doświadczamy ogromnej wolności, ale dopóki nie uwolnimy się od dualizmu, będzie nas obowiązywać karmiczne prawo *przyczyny* i skutku. Potrzebujemy cierpliwości i silnego postanowienia rozwijania elastyczności umysłu, która konieczna jest do obalenia nakazów negatywnej karmy. Popracuj nad granicami doświadczenia, ograniczeniami uwarunkowania i błędnych poglądów. Umysł jest niesamowity: naprawdę może to zrobić. Twoja tożsamość jest bardziej giętka, niż możesz sobie wyobrazić. Musisz po prostu być świadomy tego, iż można zmienić doświadczenia i tożsamości, wtedy dopiero stanie się to prawdziwą możliwością. Jeżeli uważasz, że czegoś nie możesz zrobić, to zwykle okazuje się to prawdą. Jest to bardzo prosta, a zarazem bardzo ważna kwestia. W momencie, kiedy powiesz, że możesz coś zrobić, już zacząłeś to robić. Traktuj swoje sny z szacunkiem i włącz wszystkie doświadczenia ze snu, tak jak z codziennego życia do duchowej ścieżki. Wykorzystanie snu, aby rozwijać wolność od ograniczeń, aby pokonywać przeszkody na ścieżce, a wreszcie aby rozpoznać swoją prawdziwą naturę i prawdziwą naturę wszystkich zjawisk, to prawdziwie mądre wykorzystanie snów

## 7. PRZESZKODY

*Tantra Matki* opisuje cztery przeszkody, jakie można napotkać w praktyce jogi śnienia: rozproszenie w złudne fantazje, rozprężenie, niepokój, którego rezultatem jest przebudzenie się oraz zapomnianie. Zaleca też, jak im zaradzić zarówno na poziomie wewnętrznym, jak i zewnętrznym.

### ZŁUDZENIE

Rozproszenie poprzez złudzenie pojawia się wtedy, kiedy zewnętrzny lub wewnętrzny dźwięk lub wyobrażenie odciąga uwagę. Może to być na przykład dźwięk z zewnątrz w momencie zasypiania. Umysł porusza się w jego stronę, a następnie, przez skojarzenie, pojawia się wspomnienie lub marzenie i praktykujący zaplątuje się w nie, co wywołuje odpowiednią reakcję emocjonalną. Dźwięk ten może również wywołać ciekawość i praktykujący pogubi się w domysłach. Nazywa się to złudzeniem, ponieważ gonimy za rzeczami, które w rzeczywistości nie istnieją w taki sposób, w jaki myślimy, że istnieją. Wewnętrznym antidotum na tę przeszkodę jest skupienie się na kanale centralnym. Zrób to, a poczujesz się skoncentrowany i przytomny, wyjdiesz z wywołanej dźwiękiem fantazji i wrócisz do siebie. Zasypianie w stanie świadomości kanału centralnego jest niezwykle pomocne. Bądź w tym prosty. Czasami tak intensywnie zajmujemy się praktykami, że niepotrzebnie je komplikujemy. Po prostu poczuć kanał centralny, co uniemożliwi umysłowi ucieczkę. Pomocne jest również medytowanie nad nietrwałością i iluzoryczną naturą każdego dualistycznego doświadczenia. Rozmyślania te wzmocnią bowiem postanowienie pozostania skupionym i unikania gubienia się w fantazji. Zewnętrznym antidotum na tę przeszkodę jest złożenie ofiary lub wykonanie praktyk oddania, na przykład guru jogi.

### ROZPRĘŻENIE

Drugą przeszkodą jest rozprężenie. Manifestuje się jako wewnętrzne lenistwo, brak wewnętrznej siły i przejrzystości umysłu. Kiedy jesteś zbyt rozluźniony w czasie praktyki, to nawet zajmując się obiektem koncentracji, dryfujesz gdzieś w przestrzeni, być może czując się całkiem swobodnie. Tutaj, inaczej niż w przypadku pierwszej przeszkody, gdzie skupienie goni za rozproszeniem, występuje raczej brak wewnętrznej ostrości. Antidotum na tę przeszkodę jest wizualizowanie niebieskiego dymu wolno przesuwanego się w górę kanału centralnego, od połączenia trzech kanałów (około dziesięciu centymetrów poniżej pępka, w centrum ciała) do gardła. Nie "zawieszaj się", analizując, gdzie ten dym dokładnie podąża, czy się gromadzi i tak dalej. Po prostu wyobraź sobie, że przepływa powoli w górę kanału centralnego, jakby to był sen. Oprócz wykonywania tej wizualizacji możesz odwiedzić swojego nauczyciela lub jakiegoś uzdrowiciela i poprosić go o wykonanie czegoś na kształt egzorcyzmu. *Tantra Matki* wskazuje na to, że rozprężenie może oznaczać, iż masz problemy z jakimś duchem lub siłą znajdującą się gdzieś w twoim otoczeniu. Nie jest to oczywiście *jedyny* sposób wyjaśnienia takich problemów.

### SAMOROZPROSZENIE

Trzecią przeszkodą jest samorozproszenie. Polega ono na tym, iż budzisz się wciąż od nowa i masz niespokojny sen. Przyczyną może być problem z przepływem *prany*, ekscytacja lub poruszenie. Antidotum jest skupianie się na czterech dakiniach w formie czterech sylab spoczywających na czterech płatkach lotosu w czakrze gardła. Sylaby te to żółte RA znajdujące się w kierunku przodu ciała, zielone LA z twojej lewej strony, czerwone SZA z tyłu oraz niebieskie SA z prawej strony. Jeżeli pojawia się problem z nie dającym spokoju samorozproszeniem, koncentruj się na każdej sylabie po kolei podczas zasypiania. Spróbuj poczuć dakinie-strażniczki we wszystkich kierunkach. Na poziomie zewnętrznym pożyteczne może okazać się wykonywanie praktyki chod, rytuału składania ofiar duchom. Ustal również, czy nie złamałeś ślubowań (*samaja*) w stosunku do nauk lub nauczyciela. Niepokój może być również powodowany trudnościami w związkach z przyjaciółmi lub znajomymi. Pożyteczne może się wówczas okazać wyznanie sobie wszystkiego. Aby to uczynić, zwizualizuj swojego nauczyciela tak, jak w guru jodze i wyznaj mu wszystko, co zrobiłeś nie tak, jak należy. Potem zanalizuj to, nie z poczuciem winy, wstydu czy jakimś innym złym uczuciem, ale z pełną świadomością. Jeśli zrobiłeś coś, co nie było dobre, postanów, że nie popełnisz więcej tego błędu. Może będziesz musiał również podjąć jakieś działanie, na przykład porozmawiać z przyjacielem, z którym masz problemy. Postanów, że podejmiesz takie działanie.

### ZAPOMINANIE

Czwartą przeszkodą jest zapomnianie snów i wykonywania praktyki. Nawet jeśli miałeś jakieś przydatne do praktyki doświadczenia, zapominasz o nich. W tej sytuacji pomoc może pójście na indywidualne odosobnienie, ponieważ wprowadzi większą przejrzystość do umysłu. Zrównoważenie prany przez odpowiednie oddychanie uspokoi i opanuje świadomość. *Tantra Matki* zaleca jako

antidotum praktykę pierwszej obserwacji w nocy. Jest to opisana wcześniej pierwsza praktyka główna – skupianie się na czerwonej literze A w gardle. Utrzymuj świadomość na literze A podczas zasypiania, pomoże ci to pamiętać sny.

#### **CZTERY PRZESZKODY WEDŁUG SHARDA RINPOCZE**

Shardza Rinpocze również pisze o czterech przeszkodach, ale w inny sposób je klasyfikuje, mianowicie jako problemy z praną, z umysłem, miejscowymi duchami i z chorobą. Przeszkody te mogą uniemożliwić doświadczenie i zapamiętywanie snów, jak również stworzyć problemy w samym śnie. Jeżeli masz kłopoty z przepływem prany, oznacza to, iż energia w ciele jest zablokowana, lub że w jakiś sposób uniemożliwiony jest jej swobodny przepływ. Umysł i prana są bowiem ze sobą powiązane – jeżeli przepływ prany jest zakłócony, umysł też będzie niespokojny. W tym przypadku pomocą staje się wszystko, co pomoże ci rozluźnić się przed pójściem spać, na przykład masaż czy gorąca kąpiel. Postaraj się również pozostać jak najspokojniejszy i zrelaksowany w ciągu dnia.

Umysł może być również zbyt zajęty, aby pozwolić na sen. Na przykład po bardzo gorączkowym dniu trudno jest czasem przestać o nim myśleć – umysł jest rozproszony problemami lub podekscytowaniem i bardzo spięty intensywnością wrażeń lub niepokojem. Jeżeli trudno ci będzie uspokoić go, czasami pomaga ciężka praca fizyczna, aby zmęczyć, a nawet przemęczyć ciało. Medytacja nad pustką również oczyszcza umysł. Poza tym, tak jak w pokonywaniu poprzedniej przeszkody, pomaga różnorakie rozluźnienie się przed snaniem. Zakłócenia w kontaktach z miejscowymi duchami mogą również spowodować rozbity i niespokojny sen. Wiem, że wielu ludzi z Zachodu nie wierzy w to, że miejscowe duchy tworzą w rzeczywistości energię i nastrój danego miejsca i w pewnym sensie mają rację. Tybetańczycy wierzą jednak w istnienie prawdziwych duchów, istot zamieszkujących określone miejsce i w to, że jeżeli ktoś zrobi coś, co przeszkodzi tym istotom na poziomie energetycznym, może w zamian za to zostać zaatakowany. Sprowokowanie miejscowych duchów może spowodować straszne sny lub niezdolność do ich zapamiętania lub też niepokój uniemożliwiający zaśnięcie. W takiej sytuacji musimy najpierw uświadomić sobie istotę problemu. Tybetańczycy mają kilka środków zaradczych na tego rodzaju zakłócenia. Często udają się do szamana z prośbą o stwierdzenie, jakie jest źródło kłopotów i podjęcie odpowiednich działań w celu ich rozwiązania. Czasem robią praktykę czod, składanie ofiar duchom. Czasem udają się do mistrza duchowego po pomoc, której udziela on zwykle w formie podobnej do egzorcyzmu, rytuału zrywającego więź duchów z tym, kto o to prosi. Jeżeli nauczyciel zdecyduje się przeprowadzić ten rytuał, prosi zazwyczaj o jakąś rzecz należącą do proszącego, o kilka włosów lub kawałek odzieży, i pali to w rytualnym ogniu. Tybetańczycy dysponują wieloma takimi środkami, ale przynoszą one zamierzony rezultat tylko wtedy, gdy zrozumiesz ten problem i wierząc, że to duchy cię prowokują, podejmiesz konieczne kroki w celu naprawienia sytuacji. Jeżeli masz takie doświadczenia z duchami, potraktuj je ze współczuciem. Jeżeli nie wierzysz w takie rzeczy, ale negatywnie odczuwasz energię określonego miejsca, popraw ją paląc kadzidło i wzbudź współczucie. Jeżeli w to także nie wierzysz, wzbudź współczucie, aby zmienić wewnętrznie otoczenie twojego umysłu i emocji. Czwartą przeszkodą jest choroba. Nauki zalecają oczywiście, abyś poszedł do lekarza. Pamiętaj, że na ścieżce duchowej nie napotkasz żadnej przeszkody, której nie napotkali i nie pokonali inni ludzie przed tobą, więc się nie zniechęcaj. Opieraj się na naukach i swoim nauczycielu, aby odkryć sposób, w jaki je można pokonać. Wszystkie środki zaradcze opisane są w naukach musisz je tylko poznać i zastosować.

#### **8. KONTROLOWANIE I SZANOWANIE SNÓW**

Zwolennicy niektórych szkół zachodniej psychologii uważają, że kontrolowanie snów jest szkodliwe, że sny stanowią regulującą funkcję podświadomości lub formę komunikacji pomiędzy częściami naszej jaźni, której nie powinno się naruszać. Pogląd ten wskazuje na istnienie podświadomości będącej składnicą doświadczeń i treści. Według niego podświadomość tworzy sen i oprawia go w pewną treść, która jest albo wyraźna i oczywista, albo też ukryta i wymagająca interpretacji. W tym sensie uważa się, że jaźń człowieka składa się z aspektu podświadomości i świadomości, a sen stanowi niezbędny środek komunikacji pomiędzy nimi. Świadoma jaźń może wydobyć ze snu znaczenie i wgląd, które pozostawia tam podświadomość, lub też skorzystać z pewnego *katharsis* snu czy zharmonizowania procesów fizjologicznych poprzez czynność tworzenia snów. Zrozumienie pustki radykalnie zmienia rozumienie procesu śnienia. Te trzy jednostki – podświadomość, treść i świadoma jaźń-istnieją tylko dzięki przypisywaniu rzeczywistej egzystencji czemuś, co samo z siebie jej nie posiada. Bardzo ważne jest zrozumienie tego, o czym teraz mówię. Pogląd, iż wdzieranie się świadomego umysłu w podświadomość niszczy pewne naturalne procesy ma sens jedynie wtedy, kiedy założymy, że elementy tej sytuacji są oddzielnymi częściami człowieka i że współpracują ze sobą. Pogląd ten bierze pod uwagę tylko jeden wymiar w wewnętrznym

mechanizmie człowieka, często ze szkodą dla szerokiego wymiaru tożsamości. Jak powiedziałem wcześniej, istnieją dwa poziomy pracy ze snami. Jeden polega na znajdowaniu w snach znaczenia. Jest to oczywiście dobre – jest to poziom reprezentowany przez większość zachodnich nauk psychologicznych zajmujących się snami. Zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie uważa się, że sny mogą stanowić źródło kreatywności, sposób na rozwiązywanie problemów, pomagają w diagnozowaniu chorób i tak dalej. Jednak znaczenie snów nie jest ich wrodzoną właściwością – jest projektowane na sen przez analizującego go człowieka, a następnie “wyczytywane” ze snu. Proces ten w dużym stopniu przypomina opisywanie wyobrażeń wydających się wylaniać z plamy atramentu w testach wykorzystywanych przez niektórych psychologów. Znaczenie tych obrazków nie istnieje w sposób samoistny, niezależny, istnieje ono od chwili, gdy ktoś zacznie się go w nich doszukiwać. Popelniamy następujący błąd – zamiast zobaczyć rzeczywistą istotę sytuacji, zaczynamy wierzyć naprawdę w istnienie podświadomości jako rzeczy, oraz że sen jest prawdziwy jak zwój z zapisaną tajemną wiadomością, którą, jeżeli się ją rozszyfruje, może przeczytać każdy. Aby naprawdę wykorzystać śnienie jako drogę do oświecenia, musimy głębiej zrozumieć, czym jest sen i czym jest doświadczenie. Kiedy będziemy praktykować intensywnie i dogłębnie, pojawi się wiele cudownych snów, pełnych oznak postępu w praktyce. Ostatecznie jednak znaczenie snów jest nieważne. Najlepiej nie traktować snu jako przekaznika wiadomości od jakiejś istoty lub innej części siebie samego, do której nie masz dostępu. Po przekroczeniu dualizmu samsary nie istnieje już żadne konwencjonalne znaczenie. Pogląd ten nie jest równoważny poddawaniu się chaosowi, żaden chaos bowiem nie istnieje, nie istnieje też bezsensowność, są to kolejne koncepty. Może brzmieć to dziwnie, ale pogląd na temat znaczenia snów trzeba porzucić, aby umysł mógł odnaleźć całkowite wyzwolenie, co jest zasadniczym celem praktyki jogi śnienia. Nie jest to jednoznaczne z ignorowaniem znaczenia snów, dobrze jest jednak rozpoznać, że również to znaczenie jest snem. Dlaczego oczekujecie od snu wielkiego przesłania? Może lepiej przeniknijcie do tego, co znajduje się poza treścią snów, do czystej podstawy doświadczenia. Jest to wyższa praktyka jogi śnienia – nie psychologiczna, ale bardziej duchowa, zaczynająca się rozpoznaniem i urzeczywistnieniem podstawy doświadczenia, tego co nieuwarunkowane. Kiedy dojdiesz do tego poziomu, wówczas to, czy jest we śnie jakieś przesłanie, czy nie, nie będzie już dla ciebie miało znaczenia. Będziesz pełny, twoje doświadczenie będzie zupełne, będziesz wolny od uwarunkowania powstającego z dualistycznych interakcji z projekcjami twojego własnego umysłu. Większość praktyki jogi śnienia wykonuje się przed zaśnięciem, aby wpłynąć na sen. Nie chodzi tutaj o bezpośrednie kontrolowanie snu. Aspekt bezpośredniego kontrolowania snu, który może kogoś niepokoić, pojawia się podczas świadomego śnienia. Pomnażanie samego siebie we śnie to tylko przykład, tak jak tylko przykładem jest przekształcanie lub tworzenie istot w czasie snu. Nauki mówią, że jest to bardzo dobre, ponieważ zdolność do takich wyczynów oznacza, że rozwija się elastyczność umysłu. Co więcej, ta sama elastyczność i kontrola ma być wprowadzona w codzienne życie, nie aby latać, ale żeby zrozumieć, na czym polega natura doświadczenia i wolności, jaka się z tym rozumieniem wiąże. Zamiast być kontrolowanym przez uczucia, możesz zmienić siebie i historię, którą o sobie opowiadasz, i zrobić to, co jest naprawdę ważne, zamiast tkwić w koszmarze albo bez przerwy przechodzić przez kolejne sny czy nawet najprzyjemniejsze fikcje. To samo odnosi się również do codziennego życia. Ślady karmiczne tworzą sny, a nasze reakcje na doświadczenia tworzą kolejne ślady karmiczne. W czasie snu mechanizm ten wciąż działa. Chcemy kontrolować własne sny, zamiast poddawać się im, tak samo, jak w ciągu dnia lepiej jest kontrolować własne myśli i emocje, reagując na pojawiające się sytuacje w pełni świadomie. Chcemy wpływać na nasze sny. Pragniemy, by były klarowniejsze i bardziej połączone z praktyką, tak jak powinniśmy chcieć tego wszystkiego w odniesieniu do każdej chwili naszego codziennego życia. Nie ma zagrożenia, że przerwiemy coś ważnego. Przerывamy tylko własną ignorancję.

## **9. PROSTE PRAKTYKI**

Urzeczywistnienie jogi snu i śnienia zależy od zaufania, postanowienia urzeczywistnienia praktyki, oddania i cierpliwości. Nie istnieje praktyka, dzięki której moglibyśmy osiągnąć je w jedną noc. Duchowe dojrzewanie zabiera trochę czasu – czasu, w którym żyjemy zwyczajnym życiem. Kiedy walczymy z czasem, przegrywamy. Kiedy jednak wiemy, jak spoczywać w czasie, praktyka sama się spontanicznie rozwija. Całość praktyki jogi śnienia może wydawać się zbyt skomplikowana i wymagająca zbyt wiele, aby stała się integralną częścią naszego życia. Dużo możemy jednak zrobić, nie wykonując od razu całej praktyki, ale dodając trochę tu i ówdzie, włączając stopniowo praktykę w życie, aż w końcu całe nasze życie nią się stanie. Poniżej opisane zostały metody, które doprowadzą do powodzenia w jodze śnienia, a które zastosować może każdy.

### **BUDZĄCY SIĘ UMYŚŁ**

Nasze codzienne życie po przebudzeniu obejmuje jakieś szesnaście godzin, w czasie których umysł jest cały czas zajęty. Często wydaje się nam, że nie mamy dość czasu, a tak wiele tego czasu



marnuje się na rozproszenie i nieprzyjemne doświadczenia. Wydaje nam się, że nowoczesny świat bez przerwy stawia wciąż nowe wymagania – aby troszczyć się o pracę i rodzinę, oglądać filmy, gapić się na wystawy sklepowe, czekać w korku, porozmawiać z przyjaciółmi – tysiąc rzeczy, które przyciągają uwagę i porywają ją, aż dzień stanie się tylko mglistym wspomnieniem wywołującym przemęczenie i głód jeszcze większego rozproszenia, które mogłoby stanowić od niego ucieczkę. Chwila po chwili oddaliśmy się od siebie. Życie w taki sposób nie pomaga żadnej praktyce, również jodze śnienia. Dlatego trzeba rozwinąć proste i regularne nawyki, aby na nowo się ze sobą połączyć i rozwinąć większą przytomność umysłu. Każdy oddech stać się może praktyką. Z każdym wdechem wyobrażaj sobie, że wciągasz czyste, oczyszczające, rozluźniające energie. Z każdym wydechem wyrzucasz natomiast wszystkie przeszkody, cały stres i negatywne emocje. Tego ćwiczenia nie trzeba wykonywać w żadnym szczególnym miejscu, możesz je robić na przykład w samochodzie w drodze do pracy, czekając na światłach, siedząc przed komputerem, przygotowując posiłek, sprząając mieszkanie lub spacerując. Bardzo silną, lecz zarazem prostą praktyką jest staranie się o ciągłe utrzymywanie przytomności w ciele przez cały dzień. Poczuj ciało jako całość. Umysł jest gorszy niż szalona małpa, biega od jednego miejsca do drugiego, trudno jest mu skupić się na jednej rzeczy. Ciało jest bardziej stabilnym i stałym źródłem doświadczenia, możemy więc wykorzystać je jako kotwicę, która zaczepi świadomość i pomoże uspokoić i bardziej skoncentrować umysł. W ten sam bowiem sposób, jak udział umysłu jest niezbędny w organizowaniu i odżywianiu fizycznego aspektu życia, umysł potrzebuje ciała, aby ustabilizować się w spokojnej przytomności, która jest niezwykle ważna we wszystkich praktykach. Kiedy na przykład spacerujemy w parku, nasze ciało faktycznie jest w parku, ale umysł znajduje się gdzieś daleko, pracuje w biurze lub w domu, rozmawia z przyjacielem lub robi listę zakupów. Oznacza to, że umysł oddzielił się od ciała. Zamiast do tego dopuszczać, kiedy patrzysz na kwiat, naprawdę na niego patrz. Bądź w pełni obecny. Z pomocą kwiatu sprowadź umysł z powrotem do parku. Świadomość doświadczenia oddziałującego na *zmysły* na nowo połączy umysł z ciałem. Kiedy poczujesz kwiat całym swoim ciałem, uzdrowisz się. To samo odnosi się do widzenia drzewa, wążania dymu, odczuwania tkaniny, z której uszyta jest twoja koszula, słuchania świergotu ptaka czy smakowania jabłka. Wyćwicz się w żywym doświadczeniu obiektów oddziałujących na *zmysły*, bez oceniania. Spróbuj całkowicie być okiem z jego formą, nosem z jego węchem, uchem z jego dźwiękiem i tak dalej. Postaraj się spoczywać całkowicie w doświadczeniu, pozostając w nagiej świadomości obiektu działającego na *zmysły*.

Kiedy rozwinie się tę zdolność, reakcje na zjawiska będą się oczywiście wciąż pojawiać. Kiedy zobaczymy kwiat, pojawi się ocenianie jego piękna lub tego, że okropnie pachnie. Nawet jeśli tak się stanie, w miarę praktyki będzie można utrzymać połączenie z czystym doświadczeniem *zmysłów*, zamiast bez przerwy gubić się w rozproszeniu umysłu. Bycie rozproszonym chmurą pojęć jest nawykiem, który można zastąpić nowym nawykiem, a mianowicie wykorzystaniem cielesnego, zmysłowego doświadczenia, aby wprowadzić stan obecności, aby połączyć się z pięknem świata, z żywym doświadczeniem rycia, które spoczywa pod naszymi rozproszeniami. Taki nawyk jest podstawą dla powodzenia jogi śnienia. Pierwszy moment postrzegania jest zawsze klarowny i czysty, to jedynie rozproszenie umysłu uniemożliwia nam rozpoznanie go i doświadczenie każdej chwili życia ze zrozumieniem jej wartości. Praktyka ta wykorzystuje stałość formy i jaskrawość doświadczenia świata *zmysłów*, aby wesprzeć właściwości umysłu najbardziej sprzyjające powodzeniu praktyki jogi śnienia.

## **PRZYGOTOWANIE DO SNU**

Po napiętym dniu często jesteśmy ledwo żywi. Padamy na łóżko i czujemy się prawie martwi. Nie poświęcamy nawet pięciu minut, aby połączyć ciało i umysł w "tu i teraz", za to spędzamy wieczór w rozproszeniu i pozostajemy rozproszeni, przygotowując się do snu. Połączenie umysłu, ciała i uczuć jest jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możemy zrobić, aby zabezpieczyć postęp na duchowej ścieżce. Powinniśmy poświęcić trochę czasu na wykonywanie tego każdego wieczora przed zaśnięciem.

Kiedy zasypiamy z rozłączonymi ciałem i umysłem, idą one każdy w swoją stronę. Ciało utrzymuje stres i napięcia nagromadzone w ciągu dnia, a umysł nadal zachowuje się tak, jak za dnia, biegając od jednego miejsca do drugiego, od jednej chwili do drugiej, bez spoczynku, pozbawiony jakiegokolwiek opanowania i spokoju. Trwa w niespokojnym lub sennym stanie i w bardzo małym stopniu jest obecny. Brakuje nam mocy i świadomości, a praktyka jogi śnienia staje się bardzo trudna. Aby zmienić tę sytuację, aby mieć zdrowszy sen i lepsze rezultaty w praktyce, poświęć kilka minut przed snem na połączenie się na nowo z przytomnością i spokojem umysłu. Skuteczne są rzeczy proste: wzięcie kąpieli, zapalenie świeczki i kadzidła, siedzenie przez chwilę przed domowym ołtarzykiem lub nawet w łóżku i połączenie się z oświeconymi istotami lub z twoim mistrzem. Możesz wzbudzić uczucie współczucia, zwrócić uwagę na odczucia w ciele i rozwinąć doświadczenia radości, szczęścia i

wdzięczności. Wywołując pozytywne myśli i uczucia, zaśnij. Modlitwy i miłość rozluźnią ciało, uspokoją umysł, wprowadzając radość i spokój do obu. Jak proponowałem wcześniej, wyobraź sobie, że otaczają cię oświecone, ochraniające istoty, najlepiej dakinie. Wyobraź sobie, że chronią cię, jak matka chroni dziecko, promieniując miłością i współczuciem. Potem doświadczając poczucia bezpieczeństwa i spokoju, pomódl się: "Obym miał przejrzysty sen. Obym pozostał świadomy we śnie. Obym poprzez sen zrozumiał siebie". Powtórz te parę zdań kilka razy, głośno albo wewnątrz. Jest to tak proste do wykonania, a diametralnie zmienia jakość snu i śnienia, sprawiając, że rano będziesz bardziej wypoczęty i spokojny. Jeżeli uważasz, że cztery etapy praktyki – koncentrowanie się na gardle, czole, sercu i czakrze tajemnej – są zbyt skomplikowane, po prostu skup się na czakrze gardła. Po modlitwie wyobraź sobie, że znajduje się tam czerwona, świetlista litera A. Skoncentruj się na niej, poczuj ją i zaśnij. Ważne jest, aby wcześniej się uspokoić, aby poczuć połączenie z ciałem. Jeżeli nawet ta koncentracja wydaje ci się zbyt trudna lub skomplikowana, po prostu poczuj całe swoje ciało. Połącz się z "tu i teraz" oraz ze współczuciem. Jest to sposób na oczyszczenie ciała i umysłu, które w ciągu dnia stały się napięte i zamglone. Co wieczór myjemy zęby i ciało, czujemy się lepiej i lepiej śpimy. Jeżeli zamiast tego pójdziemy spać, czując się brudni i splamieni, wpłynie to na nasz sen i sny. Wszyscy pamiętamy o fizycznym poziomie naszej egzystencji, ale często zapominamy, jak ważne jest odczuwanie tej świeżości i łączności również z własnym umysłem. Może powinniśmy napisać na szczoteczce do zębów: "Po tym umyj swój umysł".

Idąc spać, możesz również pracować z oddechem. Spróbuj oddychać w równym stopniu przez oba nozdrza. Jeżeli prawe jest zablokowane, śpij na lewym boku i odwrotnie. Spraw, aby oddech był spokojny, łagodny i cichy. Jak proponowałem wcześniej, wydychaj stres i negatywne emocje, a wdychaj czystą, uzdrawiającą energię. Wykonaj dziewięć takich oddechów w pozycji medytacyjnej lub na leżąc, a następnie skoncentruj się na czerwonej literze A w gardle. Poczuć ją, a nie skupiaj się na niej, stop się z nią, zamiast pozostawać od niej oddzielnym. Jeżeli rano stwierdzisz, że czujesz się lepiej i jesteś bardziej wypoczęty, ciesz się z powodzenia praktyki. Poczuć błogosławieństwo mistrzów i oświeconych istot, przyjemność płynącą z twoich radosnych wysiłków i szczęście pochodzące z podążania duchową ścieżką. To poczucie szczęścia zachęci do praktyki następnej nocy, pomoże stale ją podtrzymywać i rozwijać. Nierzadko zdarza się, iż rozluźnienie lub wzbudzenie współczucia i miłości przed spaniem okazuje się bardzo trudne. Jeżeli cię to spotka, wykorzystaj kreatywność wyobraźni. Wyobraź sobie, że leżysz na pięknej, ciepłej plaży, lub oddychasz czystym, świeżym powietrzem, spacerując po górach. Wyobraź sobie te rzeczy, które cię rozluźniają, zamiast po prostu zasnąć, wytracony z przytomności umysłu przez emocje i stres dnia. Nawet te proste praktyki okażą się niezwykle pomocne.

## 10. INTEGRACJA

Praktyka jogi śnienia nie służy jedynie osobistemu rozwojowi lub wytworzeniu ciekawych doświadczeń. Jest częścią ścieżki duchowej, a jej rezultaty powinny wpływać na wszystkie aspekty życia, zmieniając tożsamość praktykującego oraz jego stosunek do świata. Rozdział ten opisuje integrowanie praktyki jogi śnienia z codziennym życiem praktykującego. Większość z tego, co on zawiera zostało już omówione, ale tutaj ująłem to w formie podsumowania. Istnieją dwa ogólne etapy praktyki: poziom zwyczajny i absolutny lub też dualistyczny i niedualistyczny. Dotychczas koncentrowaliśmy się głównie na pierwszym poziomie, wiążącym się z pracą z wyobrażeniami i treścią, z naszymi emocjami i reakcjami na doświadczenie, z wpływem snów na nas, z wpływem praktyki na sen oraz z rozwijaniem większej świadomości i kontroli. Absolutny poziom praktyki nie dotyczy treści ani doświadczeń snów, lecz niedualnego, przejrzystego światła. Jest to ostateczny cel praktyki jogi snu i śnienia. Nie powinniśmy nigdy lekceważyć wykorzystania jogi śnienia na poziomie dualistycznym. W końcu większość nas przez większość czasu żyje w świecie dualności, a to właśnie w codziennym życiu musimy podążać duchową ścieżką. Pracując z praktykami jogi śnienia, przekształcamy gniew w miłość, beznadzieję w nadzieję, to, co chore w to, co wyleczone i silne. Rozwijamy zdolność zręcznego postępowania w różnych życiowych sytuacjach i bycia pomocą dla innych. Zdobywamy te umiejętności wtedy, gdy zaczynamy naprawdę rozumieć, że życie jest elastyczne i w swej istocie podobne do snu. Wówczas możemy zmieniać zwykłe życie w niezwykle piękne i znaczące doświadczenie, włączając wszystko, co się pojawia, do duchowej ścieżki. Tylko wtedy, kiedy nasza zwyczajna jaźń rozpuści się w rigpie, rzeczywiście wyjdziemy poza potrzebę nadziei i znajdowania znaczenia, rozróżniania na pozytywne i negatywne. Prawda wykraczająca poza zwyczajny poziom znajduje się poza leczeniem i potrzebą leczenia. Przyjmowanie tej perspektywy wtedy, kiedy w rzeczywistości nie żyjemy w niedualnym poglądzie, prowadzi do pewnego rodzaju poplątanej duchowości, w której ćwiczymy własne negatywne uwarunkowanie, myśląc, że ćwiczymy wolność. Kiedy w pełni spoczywać będziemy w przejrzystym świetle umysłu, negatywności już nie będą nami rządzić, łatwo jest więc sprawdzić samych siebie, czy już tam doszliśmy, czy też nie.

Istnieją cztery następujące po sobie płaszczyzny integracji z praktyką jogi śnienia: postrzeganie, sen, bardo i przejrzyste światło. Postrzeganie oznacza tutaj wszystkie doświadczenia codziennego życia, wszystko, co oddziałuje na zmysły i wszystkie doświadczenia wewnętrzne. Postrzeganie łączy się z płaszczyzną snu, kiedy rozumie się, że wszystkie doświadczenia i zjawiska są snem. Nie powinno to być czysto intelektualne zrozumienie, ale żywe i klarowne doświadczenie. W przeciwnym razie jest to gra wyobraźni, która nie doprowadzi do żadnej prawdziwej zmiany. Prawdziwe zintegrowanie tej płaszczyzny z praktyką wywołuje głęboką przemianę w reakcjach człowieka na świat. Przyciąganie i niechęć zostają w dużym stopniu zmniejszone, a mętlik emocjonalny, który wydawał się nie do opanowania, jest teraz doświadczany jako mieszanka fantazji rodem ze snu i niczym więcej.

W miarę jak praktyka zmienia postrzeganie dnia, zmienia się również sen, w którym pojawia się przytomność umysłu. Istnieją pewne etapy doświadczania tej przytomności, od pierwszego, kiedy jest się świadomym, że sen to sen, ale wciąż kieruje nami jego logika, aż do pełnej mocy przytomności umysłu, kiedy jest się we śnie całkowicie wolnym, a sen staje się doświadczeniem o niemal szokującej klarowności i jaskrawości. Przytomność i elastyczność umysłu rozwinięta w czasie snu powinna być następnie wprowadzona do stanu pośredniego po śmierci. Doświadczenie śmierci jest bardzo podobne do doświadczenia snu. Możliwość pozostania przytomnym w czasie przebywania w bardo pośrednim po śmierci, pozostania świadomym i nierozproszonym, kiedy pojawią się wizje po śmierci, zależy od umiejętności rozwiniętych w jodze śnienia. Mówi się, że sen jest testem dla bardo. To właśnie jest zintegrowanie płaszczyzny snu ze stanem pośrednim, zrozumienie, że reakcje na zjawiska pojawiające się we śnie będą takie same jak reakcje na doświadczenia w bardo. Urzeczywistnienie tej płaszczyzny zależy więc od rozwinięcia przytomności i nielgnięcia do doświadczeń we śnie. Płaszczyzna bardo musi być następnie zintegrowana z płaszczyzną przejrzystego światła. Jest to sposób na osiągnięcie oświecenia. Przebywając w bardo, lepiej nie traktować w sposób dualistyczny pojawiających się tam zjawisk, lecz raczej pozostać w stanie niedualnej przytomności, w pełni świadomości, bez rozproszenia. Jest to przebywanie w przejrzystym świetle umysłu, jedności pustki i czystej świadomości. Zdolność do spoczywania w tym stanie jest zarazem ostatecznym poziomem praktyki jogi śnienia. Przed śmiercią, kiedy praktykujący w pełni połączy się z przejrzystym światłem, śnienie ustanie. Kiedy bezpośrednio postrzegamy codzienne życie jako sen, zanika nasze przyciąganie zjawisk. Większa przytomność umysłu, która się musiała rozwinąć, aby praktykujący mógł się znaleźć na tym poziomie, w naturalny sposób zostaje włączona do snów. Kiedy rozwinię się i ustabilizuje tę przytomność we śnie, później zmanifestuje się ona w bardo. Będąc całkowicie i niedualistycznie świadomym w bardo, osiąga się wyzwolenie. Stosuj bez przerwy praktykę jogi śnienia, a jej rezultaty przejawiają się w każdym wymiarze życia. Efektem pełnego urzeczywistnienia praktyki jest wyzwolenie. Jeżeli nie widać owoców praktyki, jeżeli nie zmieniają się twoje doświadczenia, nie jesteś bardziej rozluźniony, mniej napięty i rozproszony, wówczas należy zbadać przeszkody, które pojawiły się na ścieżce, pokonać je i skonsultować się z nauczycielem. Jeżeli nie doświadczasz postępu na ścieżce, najlepiej wzmocnić postanowienie praktykowania. Kiedy pojawiają się oznaki rozwoju, przyjmij je z radością i spraw, aby wzmocniły to postanowienie. Kiedy zrozumienie połączone jest z praktyką, postęp z pewnością się pojawi.

## CZEŚĆ CZWARTA: SEN

Kolejne rozdziały książki zakładają, iż czytelnik posiada pewną znajomość podstawowej terminologii tantrycznej. W przeciwieństwie do wcześniejszego materiału na temat jogi śnienia, rozdział mówiący o jodze snu adresowany jest głównie do tych, którzy już praktykują tantrę lub dzogchen.

### 1. SEN I ZASYPIANIE

Zwyczajny proces zasypiania następuje wtedy, gdy świadomość wycofuje się ze zmysłów, a umysł gubi się w rozproszeniu, przeredzając wyobrażenia i myśli, aż w końcu rozpuszcza się w ciemności. Stan nieświadomości trwa wówczas aż do momentu pojawienia się snów. Kiedy to się stanie, poczucie jaźni zawiązuje się na nowo poprzez dualistyczny stosunek do sennych wyobrażeń, aż nastąpi kolejny czas nieświadomości. Naprzemiennie występujące okresy nieświadomości i snów tworzą normalny sen.

Sen jest dla nas czymś niezwykle *mrocznym*, ponieważ tracimy w nim świadomość. Wydaje nam się pozbawiony doświadczeń, ponieważ identyfikujemy się ze zwyczajnym umysłem, który przestaje wówczas funkcjonować. Okres, w którym rozpadają się nasze tożsamości, nazywamy "zasypianiem". Jesteśmy świadomi snów, ponieważ poruszający się umysł jest bardzo aktywny, dając początek ego snu, z którym się identyfikujemy. W czasie snu jednakże subiektywna jaźń nie powstaje. Chociaż definiujemy sen jako okres nieświadomości, ciemność i empiryczny mrok nie są istotą snu. Dla czystej świadomości stanowiącej naszą podstawę sen nie istnieje. Kiedy na poruszający się umysł nie wpływają zaciemnienia, sny lub myśli, rozpuszcza się on w naturę umysłu. Wówczas zamiast snu ignorancji pojawia się przejrzystość, spokój i błogość. Kiedy rozwinie zdolność przebywania w tym stanie, odkryjemy, że sen jest świetlisty. Ta świetlistość to przejrzyste światło, nasza prawdziwa natura. Jak wyjaśniałem w poprzednich rozdziałach, sny powstają ze śladów karmicznych. Użyłem analogii do filmu, gdzie ślady karmiczne są zdjęciami, świadomość – oświetlającym je światłem, w wyniku czego powstają sny (*kunsh\**). Joga śnienia rozwija przytomność umysłu w stosunku do sennych wyobrażeń, w jodze snu nie ma natomiast żadnego filmu i żadnej projekcji. Pozbawiona jest ona jakichkolwiek wyobrażeń. Praktykuje się bezpośrednio rozpoznanie świadomości przez świadomość, światło, które siebie oświeca. Jest to świetlistość bez żadnych obrazów. Później, kiedy praktykujący rozwinie stabilne przebywanie w przejrzystym świetle umysłu, nawet wyobrażenia pojawiające się w snach nie rozproszą go, a okres śnienia również pojawi się w przejrzystym świetle. Te sny nazywa się snami przejrzystego światła i nie są tym samym, co sny przejrzyste, ponieważ nic nie przysłania w nich przejrzystego światła. W momencie kiedy zaczynamy analizować lub próbujemy wyobrazić sobie przejrzyste światło, tracimy prawdziwe jego poczucie. W przejrzystym świetle nie ma bowiem ani podmiotu, ani przedmiotu – jeżeli istnieje jakkolwiek identyfikacja z podmiotem, nie ma wstępu do doświadczenia przejrzystego światła. Właściwie nic nie "wchodzi" do przejrzystego światła, ponieważ jest ono podstawą, która sama siebie rozpoznaje. Nie ma ani "ciebie" ani "czegoś". Wykorzystanie dualistycznego języka do opisanego niedualności z konieczności prowadzi do paradoksu. Jedynym sposobem na poznanie przejrzystego światła jest doświadczenie go w sposób bezpośredni.

### 2. TRZY RODZAJE SNU

#### SEN IGNORANCJI

Sen ignorancji, który nazywamy "głębokim snem", jest wielką ciemnością. Odczuwa się go jako tysiącletni mrok, a jest nawet jeszcze starszy, jest bowiem istotą ignorancji, korzeniem samsary. Bez względu na to, ile nocy poświęcamy na sen, czy każdą noc przez ostatnie trzydzieści lub siedemdziesiąt lat, nie możemy go zakończyć. Ciągłe od nowa do niego wracamy, jakby sen był naszym akumulatorem – i tak jest w istocie. Ignorancja jest bowiem pożywieniem samsary, a my istotami samsarycznymi, więc kiedy rozpuszczamy się we śnie ignorancji, nasze samsaryczne życie jest nią karmione. Budzimy się silniejsi, samsaryczna egzystencja została bowiem odświeżona. Jest to "wielka ignorancja", ponieważ nie można jej zmierzyć ani ogarnąć. Snu ignorancji doświadczamy jako próżni lub luki, w której nie ma poczucia jaźni i żadnej świadomości. Pomyśl sobie o długim, męczącym dniu, deszczu za oknem, obfitym obiedzie i wynikającym z tego wszystkiego śnie, w którym nie ma ani przejrzystości, ani poczucia "ja". Znikamy. Jedną z manifestacji ignorancji w umyśle jest mentalna ospałość popychająca nas do takiego właśnie rozpuszczenia się w nieświadomości. Wrodzona ignorancja jest podstawową przyczyną snu. Niezbędne do jej pojawienia się drugorzędne przyczyny i warunki związane są z ciałem i jego zmęczeniem.

#### SEN SAMSARYCZNY

Drugim rodzajem snu jest sen samsaryczny, sen, w którym śnimy. Sen samsaryczny zwany jest "wielkim złudzeniem", ponieważ wydaje się nie mieć końca. Jest jak spacer po centrum dużego miasta, gdzie wydarza się bardzo wiele rzeczy: ludzie obejmują się, kłócą, rozmawiają i porzucają się nawzajem, jest głód i bogactwo, jedni prowadzą firmy, a inni je okradają, są piękne, ale również zrujnowane i przerażające miejsca. W każdym mieście można znaleźć manifestację sześciu światów egzystencji, a sen samsaryczny jest miastem snów, nieograniczonym światem umysłowej aktywności wytworzonym przez karmiczne ślady dawnych działań. W przeciwieństwie do snu ignorancji, w którym zwyczajny, poruszający się umysł znika, sen samsaryczny wymaga uczestnictwa tego umysłu i negatywnych emocji. Podczas gdy to ciało nakłania nas do snu ignorancji, główną przyczyną śnienia jest aktywność emocjonalna. Przyczyną drugorzędną są działania oparte na przyciąganiu i niechęci.

### **SEN PRZEJRZYSTEGO ŚWIATŁA**

Trzecim rodzajem snu, urzeczywistnieniem jogi snu, jest sen przejrzystego światła, zwany również snem przejrzystości. Następuje wtedy, gdy ciało śpi, ale praktykujący ani nie gubi się w ciemności, ani też w snach, tylko spoczywa w czystej świadomości. Przejrzyste światło określane jest w większości tekstów jako jedność pustki i przejrzystości. Jest to czysta, pusta świadomość stanowiąca podstawę człowieka. "Przejrzystość" odnosi się do pustki, matki, podstawy (kunszi), a "światło" do przejrzystości, syna, rigpy i czystej, wrodzonej świadomości. Przejrzyste światło jest bezpośrednim urzeczywistnieniem jedności rigpy i podstawy, świadomości i pustki. Ignorancję porównuje się do ciemnego pokoju, w którym śpisz, a świadomość jest lampą w tym pokoju. Bez względu na to, ile lat panowała w tym pokoju ciemność, czy była to godzina czy milion lat, w momencie, w którym zapala się światło świadomości, cały pokój rozjaśnia się. Jest budda w płomieniu, dharmakaja. Ty jesteś tą świetlistością. Jesteś przejrzystym światłem, nie jest to obiekt twojego doświadczenia ani stan umysłu. Kiedy świetlista świadomość w ciemności jest błogością, czystą, niewzruszoną, bez odnoszenia się do niczego, bez oceniania, bez środka i obwodu, jest to rigpa, natura umysłu. Kiedy obserwuje się myśl w świadomości bez przyciągania i niechęci, roztopia się ona. Kiedy myśl – przedmiot świadomości – roztopia się, obserwator lub podmiot też znika. W pewnym sensie kiedy roztopia się przedmiot, roztopia się on w podstawie, a kiedy roztopia się podmiot, roztopia się on w rigpie. Jest to przykład bardzo ryzykowny, ponieważ można przez niego wykoncypować, że istnieją dwie rzeczy: podstawa i rigpa, a tak nie jest. Są od siebie nie oddzielne jak woda i wilgotność. Opisuje się je jako dwa aspekty tej samej rzeczy, aby pomóc nam w zrozumieniu, aby odnieść nauki do pozornej dwudzielności podmiotu i przedmiotu. Prawda jest jednak taka, że nie istnieje przedmiot w oddzieleniu od podmiotu, jest tylko złudzenie oddzielenia.

### **3. PRAKTYKA JOGI SNU A PRAKTYKA JOGI ŚNIENIA**

Różnica między praktyką jogi śnienia a praktyką jogi snu jest w pewnym sensie podobna do różnicy między praktyką uspokajania umysłu (szine), kiedy używa się obiektu koncentracji, a szine bez obiektu. W podobny sposób w praktyce tantrycznej jogę śnienia wykorzystuje się do wytworzenia boskiego ciała bóstwa medytacyjnego (jidama), co wciąż dzieje się w wymiarze przedmiotu i podmiotu, a joga snu rozwija umysł bóstwa, który jest czystą, niedualną świadomością. W pewnym sensie praktyka jogi śnienia jest drugorzędną praktyką tradycji dzogczen, ponieważ nadal pracuje z postrzeganiem i wyobrażeniami, podczas gdy w praktyce jogi snu nie ma już ani podmiotu, ani przedmiotu, tylko niedualna rigpa. Kiedy uczeń zostaje wprowadzony w praktykę dzogczen, zazwyczaj najpierw uczy się go praktyk z formami, a dopiero potem, kiedy rozwinię już pewną stabilność umysłu, rozpoczyna praktyki bez form. Przebiega to w taki sposób, ponieważ nasza świadomość zazwyczaj operuje formami, przedmiotami znajdującymi się w relacji do podmiotu, z którym się identyfikujemy. Ponieważ wciąż utożsamiamy się z aktywnością poruszającego się umysłu, na początku praktyka musi dostarczyć czegoś, co umysł mógłby pochwycić. Jeżeli usłyszymy: "Po prostu bądź przestrzenią", bez przerwy poruszający się umysł nie będzie wiedział, o co chodzi, ponieważ nie ma się czego uchwycić. Spróbuje wytworzyć wyobrażenie pustki, aby się z nim identyfikować, ale to nie jest praktyka. Jeżeli jednak mówimy umysłowi, że ma coś zwizualizować, a potem rozpuścić i tak dalej, poruszający się umysł czuje się dobrze, ponieważ jest coś, czym może się zająć. Wykorzystujemy konceptualny umysł i obiekty świadomości, aby doprowadzić umysł do świadomości bez form, do punktu, do którego dąży praktyka. Słyszymy na przykład, że mamy sobie wyobrazić rozpuszczające się ciało. Brzmi to nieźle, można to sobie wyobrazić. Po rozpuszczeniu pojawia się jednak moment, w którym nie ma nic, czego można by się uchwycić – jest to przygotowanie praktykującego do rozpoznania rigpy. Przypomina to liczenie od dziesięciu – dziesięć, dziewięć, osiem do zera. W zerze nie ma już nic do uchwycenia, jest to tigre pustej przestrzeni, ale do tego miejsca doprowadza nas ruch. Liczenie do pustki przypomina wykorzystanie praktyki z formami, aby dojść do pustki praktyki bez form. Praktyka jogi snu nie ma właściwie żadnej formy, więc nie ma też nic, na czym moglibyśmy skupić uwagę. Praktyka i cel są takie same: spoczywać w nierozdzielnej jedności

przejrzystości i pustki, poza dualistycznym podziałem na postrzegającego i to, co postrzegane. Nie ma żadnych właściwości, żadnego w górę i w dół, wewnątrz i na zewnątrz, żadnego szczytu i dna, czasu i granic. Nie ma żadnych rozróżnień. Ponieważ nie istnieje żaden obiekt, do którego mógłby przylgnąć umysł tak jak we śnie, jogę snu uważa się za trudniejszą od jogi śnienia. Osiągnięcie przytomności umysłu we śnie oznacza, że sen został rozpoznany, jest to obiekt świadomości. Natomiast w praktyce jogi snu podmiot nie rozpoznaje przedmiotu, ale następuje niedualne rozpoznanie czystej świadomości, przejrzystego światła, przez samą świadomość. Świadomość zmysłowa nie działa, więc umysł opierający się na zmysłowym doświadczeniu też nie funkcjonuje. Przejrzyste światło to jak widzenie bez oka, obiektu i patrzącego. Jest to analogiczne do tego, co wydarza się w momencie śmierci: trudniej jest wyzwolić się w pierwszym bardo, pierwotnie czystym (*ka-dag*), niż z następnym bardo, bardo przejrzystego światła (*od-sad*) w którym pojawiają się wyobrażenia. W chwili śmierci następuje moment całkowitego rozpuszczenia subiektywnego doświadczenia w podstawie, przed pojawieniem się wizji bardo. W tym momencie znika podmiotowa jaźń, tak samo jak doświadczenia dnia kończą się w rozpuszczeniu snu. Nie ma nas. Potem, jak obrazy w czasie snu, pojawiają się uczucia i wyobrażenia w bardo, i w momencie, kiedy są postrzegane, moc karmicznych tendencji tworzy poczucie postrzegającego "ja" doświadczającego obiektów percepcji. Znowu uchwyceni w dualizm, śnimy sen samsaryczny w czasie spania lub przesuwamy się w kierunku kolejnych narodzin w bardo. Jeżeli urzeczywistnimy praktykę jogi snu, będziemy mogli wyzwolić się w pierwotnie czystym bardo. Jeżeli nie urzeczywistnimy jogi snu, doświadczymy wizji kolejnego bardo. W czasie pobytu w tym bardo, jeżeli urzeczywistniłobyś jogę śnienia, najprawdopodobniej się wyzwolisz. Jeżeli zaś nie urzeczywistniłobyś ani praktyki jogi śnienia, ani snu, nadal będziemy wędrować w samsarze. Musisz sam zdecydować, która z tych dwóch praktyk jest dla Ciebie odpowiednia. Nauki dzogchen zawsze podkreślają, jak ogromne znaczenie ma poznanie samego siebie, rozpoznanie własnych zdolności i przeszkód i wykorzystanie tej wiedzy do praktyki tak, by była ona jak najskuteczniejsza. Mówi się, że jest bardzo niewielu ludzi, dla których praktyka jogi snu będzie łatwiejsza od jogi śnienia, więc zazwyczaj radzę rozpoczynać od jogi śnienia. Jeżeli twój umysł wciąż łączy się do zjawisk, rozpoczęcie od jogi śnienia ma sens, gdyż umysł będzie mógł uchwycić się snów. Po rozwinięciu stabilności spoczywania w rigpie, być może łatwiej będzie urzeczywistnić jogę snu, ponieważ polega ona na silnym doświadczeniu niechwytania się rzeczy, niebycia podmiotem, a na tym właśnie polega sen. Innym powodem, dla którego zalecam rozpoczęcie od jogi śnienia jest to, że zwykle o wiele więcej czasu zajmuje praktykującemu osiągnięcie przytomności w spaniu niż we śnie. Praktykowanie przez długi czas bez widocznych rezultatów może spowodować zniechęcenie, co z kolei może stać się przeszkodą na ścieżce. Kiedy będziesz miał pewne doświadczenie w praktyce jogi snu lub śnienia, kontynuuj ją i wzmacniaj.

Te dwie jogi ostatecznie na siebie naprowadzają. Kiedy w pełni urzeczywistni się jogę śnienia, we śnie zmanifestuje się niedualna świadomość rigpy. Prowadzi to do wielu przejrzystych snów, a w końcu do rozpuszczenia ich w przejrzystym świetle umysłu, co jest owocem praktyki jogi snu. Odwrotnie, kiedy robi się postępy w jodze snu, w naturalny sposób sny staną się świadome i spontanicznie pojawią się sny przejrzyste. Świadome śnienie można wtedy wykorzystać do rozwijania elastyczności umysłu, tak jak opisałem to wcześniej. Ostateczne urzeczywistnienie obu praktyk polega na tym, że rozpoznaje się i stabilizuje w ciągu dnia czystą istotę rigpy.

## CZĘŚĆ PIĄTA: PRAKTYKA JOGI SNU

### 1. DAKINI SALDZIE DU DALMA

*Tantra Matki* naucza, że istnieje pewna dakini, strażniczka i opiekunka świętego snu. Dobrze jest połączyć się z jej esencją, która stanowi również istotę praktyki, aby mogła ona prowadzić i pobłogosławić przejście od stanu nieświadomości do świadomego snu. Dakini ta nazywa się Saldzie Du Dalma (qsal-byed-gdos-brat-ma). Imię jej tłumaczy się jako "ta, która rozjaśnia poza koncepcjami". Jest ona świetlistością ukrytą w ciemności zwyczajnego snu. W samej praktyce jogi snu Saldzie Du Dalma występuje w bezforemnej postaci, ale w czasie zasypiania wyobrażamy ją sobie jako świetlistą kulę światła, tigłc. Zamiast konkretnej formy, na przykład sylab jak w jodze śnienia, wizualizuje się tutaj światło, ponieważ joga snu działa na poziomie energii, poza formą. Próbowujemy rozpuścić wszelkie rozróżnienia tego, co znajduje się wewnątrz i na zewnątrz, na jaźń i innych. Kiedy wizualizuje się jakąś formę, umysł w sposób nawykowy uznaje ją za coś różnego od samego siebie, a naszym celem jest wykroczenie poza dualizm. Dakini jest wyobrażeniem przejrzystego światła, jest tym, czym my również jesteśmy na czystym poziomie – przejrzystością i świetlistością. Właśnie nią stajemy się w praktyce jogi snu. Kiedy rozwijamy związek z Saldzie Du Dalma, łączymy się ze swoją najgłębszą naturą. Możemy utrzymywać tę więź, przypominając sobie dakinię jak najczęściej. W ciągu dnia można wyobrażać ją sobie w formie *samboghakaji* – klarownej, świetlistej i pięknej. Jej przezroczyste ciało zbudowane jest w całości ze światła. W prawej ręce trzyma zakrzywiony nóż, a w lewej naczynie z czaszki. Wyobraź ją sobie w ośrodku serca siedzącą na białym dysku księżycy opierającym się na złotym dysku słońca, który z kolei spoczywa na pięknym, niebieskim, czteropłatkowym lotosie. Tak jak w guru jodze, wyobraź sobie, że roztopiasz się w niej, ona w tobie, a wasze esencje łączą się w jedno. Cokolwiek robisz, ona jest z tobą, cały czas spoczywa w twoim sercu. Kiedy jesz, ofiaruj jej pożywienie. Kiedy pijesz, ofiaruj jej to, co akurat pijesz. Możesz też z nią rozmawiać. Jeżeli jesteś w przestrzeni, w której możesz słuchać, pozwól jej przemówić do ciebie. Nie oznacza to, że masz zwariować, lecz uruchomić swoją wyobraźnię. Jeżeli czytałeś teksty dharmy i słuchałeś dharmicznych wykładów, wyobraź sobie, że Saldzie Du Dalma daje ci nauki, które już poznałeś. Przypomina ci, że masz spoczywać w "tu i teraz", przecinać więzy ignorancji, działać ze współczuciem, być uważnym i odrzucać rozproszenie. Twój nauczyciel nie zawsze jest osiągalny, przyjaciele również, ale dakini zawsze będzie z tobą. Spraw, aby stała się twoim nieodłącznym towarzyszem i przewodnikiem w praktyce. Odkryjesz, że w końcu komunikacja między wami zacznie wydawać się autentyczna, dakini ucieleśni bowiem twoje własne zrozumienie dharmy i wypromieniuje je z powrotem do ciebie. Kiedy będziesz pamiętał o jej obecności, pokój, w którym właśnie przebywasz, wyda się bardziej świetlisty, a twój umysł stanie się bardziej świadomy. Dakini nauczy cię, że świetlistość i przytomność, jakiej doświadczasz, jest przejrzystym światłem, którym naprawdę jesteś. Wyćwicz się w taki sposób, aby uczucia oddzielenia i pojawiające się negatywne emocje automatycznie ci o niej przypominały. Wtedy pomieszczenie i emocjonalne pułapki posłużą do tego, aby sprowadzić cię z powrotem do świadomości, tak jak świątynny dzwon oznajmia rozpoczęcie praktyki. Jeżeli takiego rodzaju związek z dakinią jest dla ciebie czymś obcym i dziwacznym, możesz umieścić go w wymiarze psychologicznym. Możesz uważać ją za oddzielną istotę lub symbol pomagający ci kierować twoim postępowaniem i umysłem. W obu przypadkach niezwykle cenne i bardzo silne wsparcie duchowej ścieżki stanowią oddanie i konsekwencja w działaniu. Tę praktykę możesz również wykonywać ze swoim jidamem, albo z jakimkolwiek innym bóstwem medytacyjnym lub oświeconą istotą, powodzenie jej zależy bowiem od tego, ile w nią wkładasz wysiłku, nie zaś od formy, z jaką pracujesz. Dobrze jest jednak pamiętać również o tym, iż Saldzie Du Dalma jest w sposób szczególny związana z praktyką jogi snu, jak zostało to opisane w *Tantrze Matki*. Historia praktykujących pracujących z jej formą i energią jest bardzo długa, a nawiązanie związku z mocą linii przekazu może być wspaniałym wsparciem dla praktyki i rozwoju. Wyobraźnia jest bardzo silna, na tyle silna, aby związać człowieka z cierpieniem samsary na całe życie oraz aby sprawić, że dialog z dakinią stanie się prawdziwy. Często praktykujący traktują dharmę, jakby była czymś bardzo sztywnym, tak jednak nie jest. Jest ona niezwykle elastyczna, więc umysł powinien również traktować ją w taki sposób. Twoim zadaniem jest odkryć, jak najlepiej wykorzystać naukę Buddy, aby wesprzeć własne urzeczywistnienie. Zamiast wyobrażać sobie, jak będzie wyglądał dzień jutrzejszy, rozpamiętywać kłótnię z szefem lub wyobrażać sobie, jak spędzisz najbliższy wieczór z partnerem, bardziej pożyteczne może okazać się stworzenie poczucia obecności tej pięknej dakini ucieleśniającej najwyższy cel praktyki. Niezwykle ważną sprawą jest rozwinięcie silnego postanowienia praktykowania. Jest ono niezbędne do urzeczywistnienia praktyki i mocnego związku z twoją prawdziwą naturą reprezentowaną przez dakinię. Jak najczęściej módl się do niej o sen przejrzystego światła: za każdym razem, kiedy wypowiesz tę modlitwę, wzmocni się twoje postanowienie. Twoim ostatecznym zadaniem jest pełne zjednoczenie z dakinią, co nie oznacza przyjmowania jej formy jak w praktykach tantrycznych. Oznacza to spoczywanie w naturze umysłu,

bycie rigpą w każdym momencie. Pozostawanie w naturalnym stanie jest bowiem najlepszym przygotowaniem i najlepszą praktyką.

## 2. PRAKTYKA WSTĘPNA

Stres i napięcie, jakie zabiera się do łóżka, nie opuszczają śpiącego również w nocy. Dlatego jeżeli możesz, wprowadź przed zaśnięciem umysł w rigpę. Jeżeli jest to niemożliwe, wprowadź umysł do ciała, do kanału centralnego lub do serca. Zalecane przy jodze śnienia praktyki wstępne znajdują zastosowanie również w jodze snu. Przyjmij więc schronienie w lamie, jidamie i dakini lub wykonaj dziewięć oczyszczających oddechów i guru jogę. Jeżeli z jakiegoś powodu nie możesz tego zrobić, przypomnij sobie przynajmniej o dobrych rzeczach sprzyjających oddaniu i praktyce, jak na przykład wzbudzeniu współczucia. To akurat może zrobić każdy. Pomódl się również o sen przejrzystego światła. Jeżeli masz jakieś inne praktyki, jakie zwykle robisz przed snaniem, wykonaj je. Pozostawiona na noc zapalona świeczka lub inne małe światełko utrzymują pewną czujność umysłu. Inaczej się wówczas doświadcza snu. Jeżeli zostawisz zapaloną świeczkę, upewnij się, że nie może ona stać się przyczyną pożaru. Światło nie tylko pomaga utrzymać czujność umysłu, ale także reprezentuje dakinię Saldzie Du Dalmę. Przejrzystość i świetlistość światła są bardziej zbliżone do jej esencji niż jakiegokolwiek inne zjawisko w świecie formy. Kiedy światło jest zapalone, wyobraź sobie, że świetlistość w pokoju jest dakinią, która otacza cię swoją esencją. Niech zewnętrzne światło połączy cię ze światłem wewnętrznym, ze świetlistością, którą jesteś. Odniesienie doświadczenia światła w świecie fizycznym do praktyki naprawdę pomaga: zwyczajny umysł stopniowo rozpuszcza się w czystej świadomości, zewnętrzne światło daje mu kierunek i wsparcie, stając się w ten sposób mostem pomiędzy konceptualnym światem formy a niekonceptualnym, bezpośrednim doświadczeniem tego, co bezformne.

Inną praktyką wstępną stosowaną w jodze snu jest niespanie przez jedną, trzy, a nawet pięć nory, co wyczerpuje zwyczajny umysł. Tradycyjnie praktykę tę wykonuje się, kiedy nauczyciel jest w pobliżu. Po okresie bezsenności, kiedy praktykujący wreszcie kładzie się spać, mistrz budzi go co jakiś czas w nory i pyta: Byłeś świadomy? Śniłeś? Zapadłeś w sen ignorancji? Jeżeli chcesz tego spróbować, umów się z kimś, kto ma doświadczenie w praktyce i komu ufasz. Po jednej bezsennej nocy – za pierwszym razem najlepiej nie spać tylko jedną noc – zorganizuj sobie w miarę możliwości masaż, aby rozluźnić ciało i otworzyć kanały energetyczne. Potem niech osoba, która ci pomaga, zbudzi cię trzykrotnie w nocy i zada powyższe pytania. Po każdym przebudzeniu wykonaj opisaną niżej praktykę i znowu idź spać. Czasami w wyniku takich ćwiczeń umysł może być tak wyczerpany, że bardzo się uspokoi. Wtedy łatwiej znaleźć się w przejrzystym świetle.

## 3. PRAKTYKA JOGI SNU

W jodze snu, tak samo jak w jodze śnienia, wykonuje się cztery sesje praktyki, na które budzi się cztery razy w ciągu nory. W jodze snu wszystkie cztery sesje są jednak identyczne. Przyjmij pozycję lwa opisaną w rozdziale o praktyce jogi śnienia: mężczyźni kładą się na prawym boku, a kobiety na lewym. Zwizualizuj cztery niebieskie płatki lotosu w ośrodku serca. Wyobraź sobie, że w ich centrum znajduje się dakini Saldzie Du Dalma w swojej esencji jako świetlista, przejrzysta kula czystego światła, tigle, promieniująca niczym najdoskonalszy kryształ. Tigle, samo w sobie przejrzyste i bez koloru, odbija niebieski kolor płatków lotosu i staje się promieniująco niebieski z lekkim odcieniem białego. W pełni połącz swoją świadomość ze świetlistym figle tak, abyś w końcu stał się przejrzystym, niebieskim światłem. Na każdym z czterech niebieskich płatków lotosu również spoczywa figle, czyli razem ze środkowym jest ich pięć. Z przodu znajduje się figle w kolorze żółtym, reprezentujące wschód. Po twojej lewej stronie, na północy, zielone figle. Z tyłu jest czerwone figle zachodu, a z prawej niebieskie reprezentujące południe. Tigle te odpowiadają czterem dakiniom w ich świetlistej esencji, kolorowym świetle. Nie wyobrażaj sobie ich w żadnej innej formie niż przejrzyste kule.

Te cztery figle są jak świta Saldzie Du Dalmy. Rozwiń w sobie poczucie, że jesteś otoczony polem ochronnym tych dakiń, spróbuj naprawdę poczuć ich pełną miłość obecność, aż rzeczywiście poczujesz się bezpieczny i rozluźniony. Pomódl się do Saldzie Du Dalmy, abyś miał sen przejrzystego światła, a nie śnił lub pogrążył się w śnie ignorancji. Niech twoja modlitwa będzie silna i pełna oddania. Wypowiedz ją wielokrotnie, pomoże ci ona wzmocnić oddanie i postanowienie praktykowania, będące niezwykle ważną podstawą praktyki. Rozwijanie oddania pomoże zaś w rozwijaniu jednopunktowości i wystarczająco silnej intencji, aby przedrzeć się przez chmury ignorancji zasłaniające świetlistość przejrzystego światła. ZASYPIANIE Chociaż doświadczenie procesu zasypiania jest ciągle, zostało podzielone na pięć etapów w celu ułatwienia wprowadzenia do niego świadomości. W poniższej tabeli kolumna po lewej zawiera opis stopniowego odłączania się od zmysłów i oddziałujących na nie obiektów, aż do całkowitego "braku postrzegania", co oznacza absolutny zanik zmysłowego doświadczenia. Zazwyczaj poczucie tożsamości opiera się na



doświadczaniu świata zmysłów W miarę jak świat ten znika we śnie, wsparcie dla świadomości załamuje się, czego rezultatem jest "zaśnięcie", co oznacza, że stajemy się nieświadomi. Joga snu wykorzystuje figle, aby wspierać świadomość w miarę utraty kontaktu z zewnętrznym światem. W odpowiedzi na to stopniowe roztopianie się doświadczenia zmysłowego praktykujący łączy się po kolei z pięcioma tigle aż do chwili, kiedy świat zewnętrzny całkowicie znika, a podmiot roztopia się w czystej, niedualnej świetlistości przejrzystego światła. Przenoszenie świadomości z jednego figle na drugie powinno być jak najbardziej gładkie, aby harmonizowało z ciągłym i płynnym przechodzeniem w sen.

<b>ETAPY ZANIKANIA ZMYSŁOWEGO DOŚWIADCZENIA</b>			
<b>Doświadczenie zmysłowe</b>	<b>Tigle</b>		
	Kolor	Kierunek	Położenie
a. Postrzeganie	Żółty	Wschód	Przód
b. Zmniejszanie się postrzegania	Zielony	Północ	Lewo
c. Zanikanie postrzegania jeszcze bardziej	Czerwony	Zachód	Tył
d. Zamieranie postrzegania	Niebieski	Południe	Prawo
e. Brak postrzegania	Biało-niebieski	Środek	grodek

a. Po przyjęciu odpowiedniej pozycji ciała doświadczenie zmysłowe jest pełne: widzisz, słyszysz, odczuwasz łóżko i tak dalej. Postrzegasz, a zwyczajna jaźń wspierana jest przez doświadczenie zmysłowe. Zaczynaj przenosić tę wspierającą płaszczyznę do czystej świadomości reprezentowanej przez figle. Pierwszym krokiem jest stopienie świadomości z figle znajdującym się z przodu, z pięknym światłem o ciepłym, żółtym kolorze, w którym może zacząć się roztopiać konceptualny umysł.

b. Kiedy oczy się zamykają, kontakt ze światem zmysłów zaczyna się zmniejszać. Jest to drugi etap, w którym zmniejsza się postrzeganie. W miarę zanikania zewnętrznej podpory świadomości przenieś świadomość na znajdujące się po lewej stronie zielone figle. Pozwól, aby tożsamość zaczęła się w nim roztopiać.

c. Kiedy doświadczanie zmysłowe staje się bardziej przytłumione, przenieś świadomość na czerwone figle. Proces zasypiania jest nam dobrze znany – rozmiękczenie i zamazywanie się zmysłów, stopniowy zanik odczuć. Zwykle, kiedy znikają zewnętrzne podpory tożsamości, zatracasz siebie, teraz jednak uczysz się istnieć bez jakiegokolwiek wsparcia.

d. Kiedy doświadczenie zmysłowe niemal gaśnie, przenieś świadomość na niebieskie figle po prawej stronie. Jest to etap zanikania całego zmysłowego doświadczenia. Wszystkie zmysły są bardzo wyciszone i nie ma prawie żadnego kontaktu z zewnętrznym światem.

e. Wreszcie, kiedy ciało całkowicie pogrąży się we śnie i całkiem zanika kontakt ze zmysłami, świadomość w pełni stapia się z centralnie położonym niebieskim figle o delikatnym białym odcieniu. Jeżeli udało ci się wykonać praktykę, w tym momencie figle nie będzie już właściwie przedmiotem świadomości, nie będziesz wyobrażał sobie niebieskiego światła, ani nie będziesz w stanie w żadnym miejscu tego doświadczenia umiejscowić. Po prostu będziesz przejrzystym światłem. Spoczywaj w nim przez całą noc.

Zauważ, że te pięć etapów zasypiania nie odnosi się do wewnętrznych, mentalnych zjawisk, ale do stopniowego zanikania zmysłowego doświadczenia. Zwykle śniący przechodzi przez ten etap

nieświadomie, jednak praktyka ta doprowadza do tego, iż proces ten rozgrywa się w całkowitej przytomności umysłu. Poszczególne jego etapy nie powinny być wyraźnie zaznaczone. W miarę jak świadomość wycofuje się ze zmysłów spraw, aby przytomność umysłu płynnie przenosiła się od jednego tigle do drugiego, aż pozostanie tylko niedualna świadomość-przejrzyste światło środkowego tigle. To tak, jakby ciało poruszało się ruchem spiralnym w dół do snu, a ty wykonujesz ten sam ruch do przejrzystego światła. Zamiast konceptualnie podejmować decyzję przenoszenia się z jednego tigle do następnego i zamiast próbować sprawić, aby ten proces się wydarzał, niech postanowienie przekształci go w doświadczenie. Jeżeli całkowicie przebudzisz się w środku praktyki, zacznij od nowa. Nie traktuj formy praktyki zbyt sztywno i pamiętaj, że nie ma znaczenia, czy proces ten zachodzi szybko, czy też powoli. Niektórzy ludzie zasypiają bardzo długo, a inni dosłownie kilka sekund po dotknięciu głową poduszki. I jedni i drudzy przechodzą taki sam proces. Chociaż igła niemal w jednej chwili przechodzi przez pięć warstw bardzo cienkiego materiału, istnieje pięć momentów, w których przechodzi ona przez każdą warstwę oddzielnie. Nie analizujcie za bardzo tego, który etap jest który, nie dzielcie też procesu zasypiania na pięć dokładnie takich samych części. Wizualizacja jest tylko wstępnym wsparciem dla świadomości. Zamiast gubić się w szczegółach, trzeba zrozumieć istotę praktyki, a następnie zrozumienie to zastosować. Wiem z własnego doświadczenia, że praktyka ta jest również skuteczna, kiedy tiglie ułożone są w przeciwnym kierunku. I tak, wizualizujesz żółte tiglie z przodu – reprezentuje ono aspekt ziemi, niebieskie reprezentujące wodę po prawej, czerwone – aspekt ognia z tyłu, zielone symbolizujące powietrze po lewej, a wreszcie niebieskie tiglie o delikatnym białym odcieniu w centrum – reprezentuje ono aspekt przestrzeni. Kolejność ta odpowiada kolejności, w jakiej żywioły rozpuszczają się w chwili śmierci. Sam sprawdź, która wersja praktyki bardziej ci odpowiada. Tak samo, jak w praktyce jogi śnienia, również w praktyce jogi snu najlepiej budzić się trzykrotnie w ciągu nory, w mniej więcej dwugodzinnych odstępach. Kiedy rozwiniesz pewne doświadczenie, będziesz mógł wykorzystać naturalne momenty przebudzania się w nory, zamiast praktykować w dokładnie wyznaczonych przedziałach. Budząc się, za każdym razem powtórz tę samą praktykę. Za każdym razem zanalizuj też doświadczenie snu, z którego właśnie się przebudziłeś: czy byłeś całkowicie pozbawiony przytomności umysłu i dlatego spałeś snem ignorancji? Czy śniłeś, pogrążony w śnie samsarycznym? Czy też może spoczywałeś w przejrzystym świetle, w czystej, niedualnej świadomości?

#### 4. TIGLE

Tigle ma wiele różnych definicji, z których każda jest dobra w odpowiednim kontekście. W kontekście tej praktyki tiglie to mała kula światła, reprezentująca określone właściwości świadomości lub też, w przypadku centralnego tiglie, reprezentująca czystą rigpę. Chociaż ostatecznie świadomość musi być stabilna bez opierania się na żadnym obiekcie, dopóki nie rozwinemy tej zdolności, światło będzie doskonałym dla niej wsparciem. Jest ono świetliste i przejrzyste, i chociaż wciąż należy do świata formy, jest mniej namacalne niż jakiegokolwiek inne zjawisko. Wizualizacja tiglie stanowi most i podporę, która jest niezwykle pomocna aż do momentu, kiedy będzie można porzucić nawet to światło i spoczywać w pozbawionej wyobrażeń, pustej świadomości, w świetlistości będącej istotą światła. Kiedy wyobraża się sobie tiglie spoczywające na czterech niebieskich płatkach lotosu w czakrze serca, nie trzeba koniecznie określać dokładnego z anatomicznego punktu widzenia umiejscowienia wizualizowanych obiektów. Ważne jest, aby odczuć centrum ciała w okolicy serca. Wykorzystaj więc świadomość i wyobraźnię, aby odnaleźć odpowiedni punkt – miejsce, w którym rzeczywiście doświadczasz ośrodka serca. Barwy tiglie nie są dobrane w sposób przypadkowy. Kolory wpływają na świadomość, a kolorowe światła mają na celu wywołanie określonych właściwości umysłu, które należy następnie włączyć w praktykę, podobnie jak określone czakry, kolory i sylaby tworzą pewien ciąg w jodze śnienia. W miarę przenoszenia się z jednego tiglie na drugie – z żółtego na zielone, czerwone, białe – można doświadczyć różnych właściwości umysłu do tego stopnia, że w końcu uwrażliwimy się na różnice pomiędzy nimi. Nie jest to praktyka, w której przekształcamy własną tożsamość. W jodze snu całkowicie ją porzucamy. Nie chodzi tutaj również o spoczywanie w wizualizacji, jak w niektórych praktykach tantrycznych. Umysł musi mieć jednak coś, czego mógłby się uchwycić – jeżeli nie ma światła, złapie coś innego. Zanim osiągniemy doświadczenie rigpy, trudno nam sobie wyobrazić, jak można pozostać świadomym bez podmiotu i przedmiotu świadomości. Zazwyczaj świadomość potrzebuje jakiegoś obiektu, co właśnie określa się jako świadome bycie "wspieranym" przez jakąś formę lub właściwość. Praktyki, w których rozpuszcza się wizualizowany obiekt lub podmiotową tożsamość, uczą praktykującego pozostawać przytomnym nawet wtedy, gdy znikają wszystkie dualistyczne podpory dla świadomości. Przygotowują nas one do jogi snu, ale w rzeczywistości nie są takie same jak ona. Nawet "praktyka" jest bowiem podpórką, a w prawdziwej jodze snu nie ma wsparcia i nie ma praktyki: kiedy opierający się na podpórkach umysł rozpuszcza się w podstawie, urzeczywistnia się jogę snu lub nie.

## 5. POSTĘP

Zwykle kiedy jedzie się znajomą trasą, traci się świadomość "tu i teraz". Nawet jadąc bardzo długo, tak naprawdę niczego nie dostrzega się pełną świadomością. Kierowca wykonuje czynności automatycznie, błądzi gdzieś, myśląc o pracy, wyobrażając sobie wakacje lub martwiąc się, czy będzie miał pieniądze na zapłacenie rachunków i zastanawiając się nad przyszłością swojej rodziny.

Potem kiedy człowiek ten zaczyna praktykować, postanawia pozostać jak najbardziej świadomym jazdy do domu i decyduje się wykorzystać ten czas jako możliwość wzmocnienia umysłu do praktyki. Z powodu silnego uwarunkowania jest to jednak bardzo trudne. Umysł bez przerwy odpływa gdzieś daleko, a praktykujący sprowadza go z powrotem, aby poczuć kierownicę lub kolor trasy wzdłuż autostrady. To trwa jednak tylko kilkadziesiąt sekund, po czym aktywność umysłu znowu porывa uwagę. Na tym polega również praktyka medytacyjna. Umysł spoczywa na wizerunku bóstwa medytacyjnego, na literze A lub na oddechu. Minutę później znów gdzieś wędruje. Aby móc utrzymać przytomność umysłu bez przerwy przez pół godziny, będziemy musieli praktykować bardzo, bardzo długo, nawet kilka lat. Kiedy zaczyna się praktykę jogi śnienia, rzecz wygląda podobnie. Większość snów to okresy całkowitego rozproszenia, zapomina się je niemal od razu po rym, jak się wydarzają. W miarę praktykowania pojawiają się momenty świadomości stopniowo wydłużające się do długich minut przytomnej obecności we śnie. Nawet wtedy świadomość t. można utracić, lub też kolejny sen może być znowu całkiem jej pozbawiony. Postęp się pojawia, jest pewny i dostrzegalny, ale wymaga pracowitości i silnego postanowienia praktykowania. Praktyka jogi snu rozwija się nawet jeszcze wolniej. Jeżeli jednak po długim czasie jej wykonywania nie widać żadnego postępu – przytomność umysłu się nie zwiększa, nie pojawiają się żadne dostrzegalne, pozytywne zmiany w życiu lepiej nie akceptować takiego stanu rzeczy. Wykonaj praktyk oczyszczające, zanalizuj i ulecz złamane ślubowania (*samaja*; lub też popracuj z praną i energią ciała. Być może potrzebne będą również inne praktyki, które usuną przeszkody i posłużą jako baza dla urzeczywistnienia jogi snu i śnienia. Praktykujący jest jak winorośl mogąca rosnąć tylko tam gdzie ma podparcie. Warunki zewnętrzne mają ogromny wpływ na jakość życia, staraj się więc spędzać czas w miejscach i z ludźmi, którzy wspierają duchową praktykę, a nic z takimi, którzy jej szkodzą. Dobrze jest czytać książki na temat dharmy, medytować z innymi, uczęszczać na nauki i kontaktować się z innymi praktykującymi. Odpowiedzialnością praktykującego jest uczciwie oceniać swoją praktykę i jej rezultaty. Jeżeli się tego nie robi, łatwo można doprowadzić do tego, że będzie się praktykować wiele lat, wierząc, że się robi postępy, kiedy w rzeczywistości nic się nie wydarza,

## 6. PRZESZKODY

Joga snu nie jest praktyką, którą wykonuje się tylko w czasie snu. Jest to praktyka ciągłego spoczywania w niedualnej świadomości w czterech stanach: codziennym życiu, śnie, medytacji i śmierci. Dlatego też przeszkody wymienione poniżej stanowią w rzeczywistości jedną przeszkodę odrywającą nas od przejrzystego światła, a wciągającą w dualistyczne, samsaryczne doświadczenie. Są to następujące przeszkody:

1. Utrata świadomości naturalnego przejrzystego światła w ciągu dnia w wyniku rozproszenia przez zjawiska zmysłowe i mentalne.
2. Utrata świadomości przejrzystego światła we śnie w wyniku rozproszenia przez sny.
3. Utrata świadomości przejrzystego światła w *samadhi* (podczas medytacji) w wyniku rozproszenia przez myśli.
4. Utrata świadomości przejrzystego światła w czasie śmierci w wyniku rozproszenia przez wizje stanu pośredniego.

**1. Utrata świadomości naturalnego przejrzystego światła** w ciągu dnia. Przeszkodą odrywającą nas od doświadczenia przejrzystego światła w codziennym życiu są zjawiska zewnętrzne. Zatracamy się w doświadczeniach i wizjach obiektów oddziałujących na zmysły. Pojawia się jakiś dźwięk i zabiera nas ze sobą, czujemy jakiś zapach i zatracamy się we śnie o świeżo upieczonym chlebie, wiatr łaskocze włoski na naszej szyi, przez co tracimy świadomość rigpy, stając się podmiotem doświadczającym doznania. Jeżeli pozostaniemy w przejrzystości rigpy, doświadczenie będzie inne. Pojawi się dźwięk, ale my będziemy połączeni z ciszą w tym dźwięku i nie stracimy przytomności umysłu. Przepłynie przez umysł jako wizja, ale my będziemy zakorzenieni w ciszy i spoczniemy w nie poruszającym się umyśle. Sposobem na pokonanie przeszkody zewnętrznych zjawisk jest rozwinięcie stabilności w spoczywaniu w naturalnym, przejrzystym świetle. Naturalne przejrzyste światło jest takie samo doświadczane zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy. Znając przejrzyste światło dnia, możemy także odnaleźć je w czasie snu. Praktyka polega na łączeniu naturalnego przejrzystego światła

doświadczanego w codziennym życiu z przejrzystym światłem snu i z przejrzystym światłem samadhi do chwili, kiedy będziemy bez przerwy spoczywać w czystej rigpie.

**2. Utrata świadomości przejrzystego światła w czasie snu.** Przeszkodą uniemożliwiającą urzeczywistnienie przejrzystego światła w czasie snu jest śnienie. Kiedy pojawia się sen, reagujemy na niego w sposób dualistyczny i angażujemy się w iluzję bycia podmiotem w świecie przedmiotów. Przypomina to pierwszą przeszkodę, ale teraz przybiera ona raczej wewnętrzną niż zewnętrzną formę. Mówimy, że wyobrażenia przysłaniają przejrzyste światło, w rzeczywistości jednak to nie sen przysłania przejrzystość, ale to my jesteśmy w ten sposób od niej odrywani. Dlatego też na początku praktyki modlimy się o to, aby nie mieć ani snu ignorancji, ani snu ze śnieniem. Kiedy rozwiniemy wystarczającą stabilność w spoczynaniu w przejrzystym świetle, sen nie będzie nas rozpraszał, czego wynikiem będzie sen przejrzystego światła.

**3. Utrata świadomości przejrzystego światła w czasie samadhi.** Przejrzyste światło samadhi jest przejrzystym światłem medytacji lub przejrzystym światłem świadomości. Jest to stan rigpy doświadczany podczas praktyki medytacyjnej. Na wczesnych jej etapach przejrzyste światło samadhi zaciemnia myśl. Kiedy rozwiniemy stabilne spoczynanie w rigpie w czasie praktyki, wówczas będziemy mogli nauczyć się integrować myśl z rigpą. Aż do osiągnięcia tego poziomu, kiedy pojawia się myśl, chwytamy ją lub odpychamy, odrywając się w ten sposób od doświadczenia rigpy. Nie zrozumcie przez to jednak, że przejrzyste światło medytacji można rozpoznać dopiero po wielu latach praktyki. Jest wiele momentów w życiu, w których można go doświadczyć – w rzeczywistości możemy je odnaleźć w każdej chwili. Chodzi tylko o to, czy znamy to doświadczenie i czy umiemy je rozpoznać, czy też nie.

**4. Utrata świadomości przejrzystego światła w czasie śmierci.** Przejrzyste światło śmierci jest przesłonięte wizjami bardo. Kiedy rozpraszamy się przez pojawiające się po śmierci wizje i wchodzimy z nimi w dualistyczny kontakt, ginie przejrzystość rigpy. Tak jak w przypadku pozostałych trzech przeszkód, nie utracimy doświadczenia przejrzystości rigpy, jeżeli dość stabilnie spoczywać będziemy w przejrzystym świetle. Bardo nie musi jednak przysłaniać przejrzystego światła w czasie śmierci. Myśli nie muszą zasłaniać przejrzystego światła podczas samadhi. Sny nie muszą przysłaniać przejrzystego światła snu, a zewnętrzne obiekty nie muszą przysłaniać naturalnego przejrzystego światła. Jeżeli omamią nas te cztery przeszkody, nie wyrwiemy się z samsary, będziemy bez przerwy wpadać z powrotem w jej pułapki. Kiedy jednak urzeczywistnimy praktykę jogi snu i śnienia, będziemy wiedzieć, w jaki sposób przekształcić owe zaciemnienia w kroki na duchowej ścieżce. Praktyka jogi snu nie znajduje zastosowania wyłącznie we śnie, ale jest praktyką łączenia wszystkich momentów-w codziennym życiu, we śnie, w czasie śnienia i w bardo – z przejrzystym światłem umysłu. Kiedy osiągnie się ten stan, pojawi się wyzwolenie. Gdy spoczywamy w doświadczeniu rigpy, mogą pojawić się mistyczne doświadczenia i wglądy oraz rozmaite myśli i uczucia. Kiedy powstaną, pozwól im spontanicznie się wyzwolić, rozpuścić w pustce, nie pozostawiaj one wtedy żadnego karmicznego śladu. Doświadczenie będzie wówczas bezpośrednie, natychmiastowe, żywe i doskonałe.

## **7. PRAKTYKI WSPOMAGAJĄCE**

Poniżej znajduje się krótkie opisy praktyk wspomagających główną praktykę jogi snu. Większość z nich pochodzi z *Tantry Matki*.

### **MISTRZ**

Aby wesprzeć praktykę jogi snu, wzbudź silne oddanie dla swojej prawdziwej natury. Wyobraź sobie, że twój nauczyciel znajduje się na szczycie twojej głowy i poczuj silny z nim związek i wielkie oddanie. Związek z nauczycielem może być bardzo czysty, oparty na czystym oddaniu. Kiedy go wizualizujesz, wyjdź poza samo wyobrażenie: wzbudź silne oddanie i naprawdę poczuj jego obecność. Pomódl się z całą mocą i szczerością. Potem rozpuść mistrza w świetle, które następnie wpłynie przez szczyt twojej głowy i opadnie do twojego serca. Wyobraź sobie, że pozostaje ono w ośrodku serca, a potem idź spać. Bliskość, jaką odczuwasz w stosunku do nauczyciela, jest w rzeczywistości bliskością, jaką odczuwasz do własnej prawdziwej natury. Jest to wsparcie, jakie daje ci lama.

### **DAKINI**

Na promieniującym kwiecie lotosu w ośrodku serca, na którym spoczywa dysk słońca, siedzi dakini Saldzie Du Dalma. Jest czysta, półprzezroczysta i świetlista jak jasne światło. Silnie poczuj jej obecność, odczuj jej współczucie i troskę. Wyobraź sobie, że dakini ochrania cię, pomaga i prowadzi. Jest sprzymierzeńcem, na którym możesz polegać szczerze i w stu procentach. Jest esencją przejrzystego światła, twoim celem, oświeceniem. Wzbudź do niej miłość, zaufanie i szacunek. Dakini

ta jest iluminacją przychodzącą wraz z urzeczywistnieniem. Skupiając się na niej i modląc się do niej, zaśnij.

### **ZACHOWANIE**

Idź w jakieś spokojne miejsce, gdzie nie ma innych ludzi. Natrzyj ciało popiołem. Zjedz ciężki posiłek, który pomoże w zaburzeniach z wiatrami. Potem zacznij skakać dziko dookoła, w pełni wyrażając wszystko to, co znajduje się w twoim wnętrzu, wyrzucając na zewnątrz wszystko, co cię blokuje i rozprasza. Nikogo nie ma w pobliżu, więc wybuchnij, jeśli czujesz taką potrzebę. Niech to *katharsis* oczyści i rozluźni cię. Wyrzuć na zewnątrz wszystkie napięcia. Z wielką żarliwością pomódl się do mistrza, do jidama, dakini i drzewa schronienia, módl się z całego serca, prosząc o doświadczenie przejrzystego światła. Potem zaśnij wewnątrz tego budzącego się doświadczenia.

### **MODLITWA**

Jeżeli nie miałeś doświadczenia przejrzystego światła w ciągu dnia, w czasie medytacji i w czasie snu, bez przerwy módl się o nie. Łatwo zapomnieć o prostej mory życzenia i modlitwy. Wielu ludzi myśli, że modlitwa musi być czymś nad zwyczajnym, skierowanym do jakiejś niezwykłej, zewnętrznej siły, ale nie o to chodzi. Ważne, aby mocno poczuć cel i życzenie w modlitwie i włożyć w nią całe swoje serce. Pierwotnie być może, kiedy ludzie życzyli sobie dobrej nory, dobrego dnia lub miłych snów, była w tych słowach jakaś moc, jakieś uczucie. Teraz są one tylko zwyczajowymi zwrotami, które mamroczone pod nosem w sposób mechaniczny, nie wkładając w nie zbyt wiele uczucia i nie przykładając do nich wielkiego znaczenia. Używamy tych samych słów, wypowiadamy je tym samym tonem, ale nie mają one mocy. Uważaj, aby to samo nie stało się z modlitwą. Wiedz, iż modlitwa ma moc, ale nie kryje się ona w słowach, lecz we wkładanym w nią uczuciu. Rozwiń silne postanowienie praktykowania i włącz je do modlitwy.

### **ROZPUSZCZANIE**

Wykonywanie tej krótkiej praktyki ukaże, jak powinna wyglądać koncentracja w czasie praktyki. Rozpoczyna się ona od światła i tego, kto światło postrzega, ale jej celem jest zjednoczenie tych dwóch rzeczy. W pełni się rozluźnij. Zamknij oczy i rozpocznij od dokładnego wyobrażenia sobie niebieskiego tigte o delikatnym białym odcieniu, wielkości odcisku kciuka w ośrodku serca. Powoli rozszerzaj to światło i rozprasza je. Dobrze jest widzieć światło tigte, ale ważniejsze jest, by je poczuć. Niech promieniuje z twojego serca na zewnątrz i rozpuszcza wszystko, czego dotknie. Rozpuść pokój, w którym się znajdujesz, cały dom, miasto, kraj. Rozpuść po kolei całą Ziemię, Układ Słoneczny, wszechświat. Każdy punkt dotknięty przez umysł, każde miejsce, osoba, rzecz, myśl, wyobrażenie i uczucie rozpływa się w przestrzeni. Rozpływają się światy pożądania, foremny i bezforemny. Kiedy wszystko, co zewnętrzne, rozpływa się w świetle, wówczas niech ono wpłynie do ciebie. Niech rozpuści twoje ciało, zamieni je w niebieskie światło i wtopi w niebieskie światło wokół ciebie. Następnie rozpuść swój umysł, każdą myśl, każde zjawisko mentalne. Rozpuść wszystkie życiowe problemy. Stop się ze światłem. Stań się światłem. Teraz nie ma już wnętrza i tego, co na zewnątrz, nie ma ciebie i nie ma nie-ciebie. Nie czujesz już namacalnego świata ani jaźni. Istnieje tylko świetlistość w przestrzeni serca, przenikająca teraz wszystko. Doświadczenie wciąż się pojawia, spraw jednak, by spontanicznie rozpłynęło się w niebieskim świetle. Niech to się wydarza bez żadnego wysiłku z twojej strony. Istnieje tylko światło. Potem powoli rozpuść w przestrzeni nawet to światło. W tym stanie powinieneś spoczywać w czasie snu.

### **ROZWIJANIE I KURCZENIE**

Jest to podobna, ale bardziej oficjalna praktyka mająca wspierać praktykę jogi snu. Wyobraź sobie, jak wraz z każdym wydechem z obu nozdrzy wypływa tysiąc niebieskich sylab HUNG. Wyobraź sobie, że powstają one w sercu i przepływają w górę kanałów energetycznych, aby wraz z oddechem opuścić ciało. Kiedy wydostają się na zewnątrz, wypełniają całą przestrzeń i wszystkie wymiary, rozpuszczając wszystko, co napotkają. Ich świetlistość rozświetla całą przestrzeń. Z każdym wdechem światło sylab HUNG wraca, rozświetlając i rozpuszczając ciało i umysł, dopóki nie będzie już niczego "wewnątrz" ani "na zewnątrz". Wykonuj tę wizualizację tak długo, aż będzie istnieć tylko rozszerzające i kurczące się światło sylab HUNG. Rozpłyń się w tym świetle i pozostań w tym niedualnym stanie. Wykonaj dwadzieścia jeden takich oddechów lub więcej, jeżeli możesz. Praktykuj jak najczęściej w ciągu dnia.



## Tybetańska sylaba HUNG

Umysł gra w różne gierki. Główną jego grą jest identyfikowanie siebie jako podmiotu i traktowanie wszystkich innych rzeczy jako przedmiotów odrębnych od tego podmiotu. W tej praktyce wszystko, co postrzegasz jako zewnętrzne w stosunku do siebie, rozpuszcza się przy wydechu. Postrzegający rozpuszcza się przy wdechu. To, co na zewnątrz, i to, co wewnątrz, staje się świetliste i jasne i stapia się ze sobą tak, że wszelkie różnice pomiędzy nimi zanikają. Za każdym razem, kiedy umysł znajdzie furtkę, aby uciec w rozproszenie, niech świadomość podąża za nim z niebieskimi sylabami HUNG. Kiedy umysł sięgnie po obiekt, rozpuść ten obiekt w świetle. Kiedy natomiast wróci i skupi się na sobie jako na podmiocie, wówczas to również rozpuść. W końcu rozpuści się nawet poczucie trwałości rzeczy, poczucie "tutaj" i "tam", przedmiotów i podmiotu, rzeczy i jednostek.

Zazwyczaj wykonywanie tej praktyki traktuje się jako pomoc w wytworzeniu doświadczenia przejrzystego światła, ale pomocna jest ona również w przedłużaniu tego doświadczenia, kiedy już się je poznało, oraz we wspieraniu jego ciągłości.

### 8. INTEGRACJA

Kiedy poznamy doświadczenie rigpy, musimy z nim zintegrować całe nasze życie. Taką funkcję pełni praktyka. Życie musi przybrać jakąś formę – jeżeli my go nie ukształtujemy, przybierze kształt narzucony przez karmę, który może nam się nie spodobać. W miarę jak praktyka będzie coraz bardziej łączyła się z życiem, pojawi się wiele pozytywnych zmian.

#### ŁĄCZENIE PRZEJRZYSTEGO ŚWIATŁA Z TRZEMA TRUCIZNAMI

Przejrzyste światło musi zostać połączone z trzema podstawowymi truciznami: ignorancją, pożądaniem i nienawiścią. Aby zjednoczyć je z pierwszą trucizną, ignorancją, wykonuje się jogę snu. Integrowanie pożądania z przejrzystym światłem jest podobne do odkrywania przejrzystego światła w czasie snu. Kiedy jesteśmy zagubieni w ciemności snu, przejrzyste światło jest przed nami zasłonięte. Kiedy gubimy się w pożądaniu, wtedy również nasza prawdziwa natura jest zaciemniona, ale podczas gdy sen ignorancji zasłania dokładnie wszystko, nawet poczucie własnej jaźni, pożądanie zasłania rigpę w określonych sytuacjach. Stanowi o silnym oddzieleniu podmiotu od przedmiotu pożądania. "Pragnienie" samo w sobie jest rodzajem skurczenia się świadomości powstającym z uczucia braku i pozostaje ono tak długo, dopóki nie będziesz spoczywać w swojej prawdziwej naturze. Choć najczystszy pragnieniem jest tęsknota za spełnieniem i całkowitością pełnego urzeczywistnienia rigpy, ponieważ nie znamy w sposób bezpośredni natury umysłu, pragnienie to przenosi się na inne rzeczy. Jeżeli zamiast pozostawać zafiksowanym na obiekcie pożądania, bezpośrednio je obserwujemy, emocja ta rozplywa się. A jeżeli będziemy spoczywać w czystym "tu i teraz", wówczas pożądanie, pożądający podmiot i sam przedmiot pożądania rozplyną się w swojej pustej esencji, odsłaniając przejrzyste światło.

Zaspokojenie pragnienia możemy również wykorzystać jako środek duchowej praktyki. W jedności pustki i przejrzystości jest radość. W tybetańskiej ikonografii reprezentuje się ją w postaci *yab yum*, formach męskich i żeńskich bóstw medytacyjnych w zjednoczeniu. Formy te przedstawiają jedność mądrości i metody, pustki i przejrzystości, kunszi i rigpy. Radość zjednoczenia obecna jest w każdym połączeniu pozornych dualności, również pożądającego podmiotu i pożądanej przedmiotu. W momencie zaspokojenia pożądania emocja ta zanika, a pozorne dualności pomiędzy pożądającym podmiotem a pożadanym obiektem załamują się. Kiedy dualność ginie, podstawa, kunszi, ukazuje się, odsłania i chociaż siła naszych karmicznych nawyków zwykle niesie nas do następnego doświadczenia dualności, zostawia niemal nieuświadomioną przez nas lukę w doświadczeniu, a nie

doświadczenie rigpy. Istnieje na przykład praktyka seksualnego zjednoczenia kobiety i mężczyzny. Zwykle doświadczenie orgazmu jest jednym z przyjemniejszych snów, prawie utratą świadomości, wyczerpaniem się pożądania i niepokoju poprzez zaspokojenie pożądania. Możemy rozkosz tę połączyć ze świadomością – jeżeli utrzymamy pełną świadomość, nie rozdzielając tego doświadczenia na obserwujący podmiot i obserwowane doświadczenie, zamiast gubić się w nim, możemy wykorzystać tę sytuację, aby odkryć to, co święte. W czasie orgazmu poruszający się umysł przez chwilę zatrzymuje się, odsłaniając pustą podstawę. Efektem połączenia tej chwili ze świadomością jest integracja pustki i szczęścia, o której w szczególny sposób mówi się w naukach tantrycznych.

Istnieje wiele takich sytuacji, w których zwykle zatracamy siebie, a które mogą stać się chwilami odkrywania prawdziwej natury umysłu. Nie są to jedynie chwile orgazmu lub intensywnej przyjemności, nawet bowiem wtedy, kiedy przyjemność nie jest aż tak duża, tracimy zazwyczaj poczucie „tu i teraz” i wiążemy się z uczuciami lub obiektami przyjemności. Zamiast dalej funkcjonować w taki sposób, możesz wyćwiczyć się, aby sama przyjemność stała się przypomnieniem o konieczności powrotu do stanu pełnej przytomności, o wprowadzeniu świadomości do obecnie przeżywanej chwili, do ciała i zmysłów, i o pozbyciu się w ten sposób rozproszenia. Jest to sposób na zintegrowanie pożądania z przejrzystym światłem nie ograniczający się do żadnej konkretnej kategorii doświadczenia, można stosować go w każdej dualistycznej sytuacji, gdzie istnieje podmiot i przedmiot. Kiedy przyjemność traktuje się jako wrota do praktyki, nie traci się jej. Nie musimy przeciwstawiać się przyjemności. Kiedy podmiot i przedmiot rozplývają się w przejrzystym świetle, doświadczą się jedności pustki i przejrzystości i pojawia się wielka radość.

Podobne nastawienie można przyjąć w stosunku do nienawiści lub niechęci. Jeżeli obserwujemy gniew, zamiast uczestniczyć w nim, identyfikować się z nim lub dać się mu kierować, wówczas dualistyczne opętanie obiektem gniewu znika i gniew rozplýwa się w pustce. Jeżeli w tej pustce utrzyma się przytomność umysłu, wtedy podmiot również się rozplýnie. Spoczywanie w tej pustej przestrzeni to doświadczenie przejrzystego światła. Mówiąc: „obserwujcie gniew, spoczywając w czystym «tu i teraz», nie mam na myśli tego, że powinniśmy pozostać gniewni, obserwując gniew, ale że jesteśmy rigpą, przestrzenią, w której się on przejawia. Kiedy w taki sposób obserwuje się umysł, rozplýwa się on w pustej esencji. Rozplýwa się w przestrzeni. To właśnie jest przejrzystość. Wciąż jednak istnieje świadomość, przytomność. To światło. Ta pustka i świadomość połączone są z gniewem, ponieważ nie przesłania on już przejrzystego światła. Jeżeli w taki sposób będziemy obserwować myśli, i jeżeli obserwator i to, co obserwowane, znikną, doświadczymy rigpy. Nauki dzogczen nie są skomplikowane. W tekstach dzogczen często można przeczytać: „Jestem taka prosta, że nie możesz mnie zrozumieć. Jestem tak blisko, że nie możesz mnie zobaczyć”. Kiedy patrzymy daleko, tracimy świadomość tego, co znajduje się blisko. Kiedy patrzymy w przyszłość, tracimy terażniejszość. To dotyczy wszystkich wymiarów doświadczenia. Tybetańscy mają następujące powiedzenie: „Im więcej jest mądrości, tym mniej będzie myśli”. Wskazuje to na fakt, iż jest to proces działający w dwie strony. W miarę jak praktyka będzie stawała się coraz bardziej przejrzysta i stabilna, myśli w mniejszym stopniu będą dominować nad doświadczeniem. Niektórzy ludzie obawiają się tego, boją się, że jeżeli pozbędą się na przykład gniewu, to nie będą mogli przeciwstawić się złu na świecie, jakby potrzebowali gniewu jako motywacji. Nie musi tak jednak być. Jako praktykujący musimy być odpowiedzialni za nasze życie, jest to bardzo ważne. Jeżeli dzieją się złe rzeczy, trzeba się im przeciwstawić, jeżeli coś jest nie tak, trzeba się tym zająć. Jeżeli jednak niczego takiego nie widzimy, nie musimy specjalnie tego szukać. Pozostańmy raczej w naturalnym stanie. Jeżeli nosimy w sobie gniew, musimy z nim pracować. Jeżeli jednak nie mamy go w sobie, nic ważnego nie tracimy. Spotykam wielu ludzi, którzy nazywają się dzogczenpami – praktykującymi dzogczen – i mówią, że ich życie jest w pełni połączone z praktyką. Istnieje takie tybetańskie powiedzenie: „Kiedy wspinam się po stromych i niebezpiecznych zboczach na pograniczu Tybetu i Nepalu, modłę się do Trzech Klejnotów Kiedy schodzę do pięknej, kwiecistej doliny, śpiewam pieśni”. Łatwo powiedzieć, że nasze życie jest zintegrowane z praktyką, kiedy wszystko jest łatwe. Prawdziwym testem jest więc silny kryzys emocjonalny. Wtedy możemy zobaczyć, czy naprawdę jesteśmy dzogczenpami, czy też nie. W praktykach dzogczen jest pewna logika. Możemy sami stwierdzić, jak dalece włączyliśmy praktykę w nasze życie – wystarczy przyjrzeć się temu, w jaki sposób reagujemy na pojawiające się w naszym życiu sytuacje. Kiedy odchodzi od nas nasz partner, ktoś, kogo bardzo kochaliśmy, co wówczas dzieje się z naszymi pięknymi słowami o włączeniu praktyki w życie? Doświadczamy bólu i nawet on powinien być połączony z praktyką.

## **POŁĄCZENIE Z CYKLAMI CZASU**

Tradycyjnie praktykę opisuje się w kategoriach poglądu, medytacji i zachowania. Ta część książki dotyczy będzie zachowania. Zachowanie opisuje się w odniesieniu do zewnętrznego, wewnętrznego i tajemnego zjednoczenia z okresami czasu. Zazwyczaj w ciągu dnia stopniowo tracimy energię i

przytomność umysłu. W miarę praktyki uczymy się natomiast wykorzystywać czas, aby zbliżyć się do bardziej stabilnego doświadczenia przejrzystego światła.

### **Zjednoczenie zewnętrzne: złączenie przejrzystego światła z cyklem dnia z nocy.**

Dla celów praktyki dwudziestoczęterogodzinny cykl dnia i nocy został podzielony na części. Pomaga to rozwinąć ciągłość w doświadczeniu przejrzystego światła, czystej świadomości. Kiedyś ludzie kierowali się naturalnymi cyklami dnia i nocy, ale teraz już tak nie jest. Jeżeli twój rozkład dnia jest inny – jeżeli na przykład pracujesz w nory, wówczas dostosuj nauki do własnego trybu życia. Chociaż pora dnia naprawdę wpływa na nas w sposób energetyczny, nie musimy uznać faktu, że pozycja słońca wyznacza doświadczenia opisywane przez nauki. Traktujcie pory dnia raczej jako metafory procesów zachodzących w waszym wnętrzu. *Tantra Matki* następująco określa te przedziały:

1. Rozpływanie się zjawisk w podstawie.
2. Świadomość osiągająca nirwanę.
3. Pojawianie się wrodzonej przytomności umysłu w świadomości.
4. Równoważenie dwóch prawd w czasie budzenia się.

**1. Rozpływanie się zjawisk w podstawie.** Pierwsza pora to czas wieczoru – pomiędzy zachodem słońca a pójściem spać. W tym okresie wszystko coraz bardziej pograża się w ciemności. Obiekty oddziałujące na zmysły stają się niewyraźne, doświadczenie zmysłowe ograniczone, a wewnętrzne organy zmysłowe osłabiają się. Opisując tę porę, *Tantra Matki* korzysta z metafory wielu rzek płynących do morza. Zjawiska zewnętrzne, *zmysły*, zwyczajna jaźń, myśli, emocje i świadomość dążą do rozplątnięcia się we śnie, w podstawie. Aby wieczorem doświadczyć tego procesu, wykorzystaj swoją wyobraźnię. Zamiast zmierzać ku ciemności, skieruj się ku większemu światłu twojej prawdziwej natury. Zamiast rozczłonkować się, rozlej się we wszystkich rzekach i dopływach doświadczenia, popłyń do całkowitości rigpy. Zazwyczaj jesteśmy związani z rzekami, które wpadają do morza, ale dzięki praktyce złączymy się z morzem, z podstawą, która jest napelniana. Wszystko dąży bowiem do rozległego, spokojnego, promieniującego morza przejrzystego światła. W miarę jak zbliża się noc, popłyń w kierunku spełnienia w niedualnej świadomości, a nie w kierunku nieświadomości. Był to pierwszy z czterech przedziałów czasowych.

**2. Świadomość osiągająca nirwanę.** Druga część doby zaczyna się, kiedy zasypiasz, a kończy, kiedy budzisz się rano, tradycyjnie o świcie. Wyobraź sobie tę porę, jej spokój i bezruch. Teksty mówią, że kiedy wszystko pograża się w ciemności, pojawia się światło. Przypomina to odosobnienie w ciemności, które na początku faktycznie jest ciemne, ale wkrótce wypełnia się światłem.

Spróbuj spoczywać w przytomności umysłu w czasie snu, bądź w pełni zintegrowany z przejrzystym światłem. Po rym jak wszystkie zjawiska zewnętrzne, myśli i uczucia rozplątują się w podstawie, jeżeli pozostaniesz "tu i teraz", będzie to prawie tak, jakbyś wkraczał w nirwanę, w której ustają samsaryczne doświadczenia. Jest ona całkowicie pusta, ale jest w niej błogość. Kiedy urzeczywistni się ją, staje się jednością błogości i pustki. To właśnie oznacza widzenie światła w ciemnościach. Nie musisz jednak czekać do nory, aby doświadczyć przejrzystego światła. Spróbuj spoczywać w nim już przed zaśnięciem. Nawet pracując z wyobrażeniami jogi snu, spoczywaj w rigpie, jeżeli możesz. Był to drugi przedział, w którym zmysły i świadomość są jak mandala bezchmurnego nieba. Spoczywaj w tym stanie jak najdłużej aż do rana.

**3. Pojawianie się wrodzonej przytomności umysłu w świadomości.** Trzeci okres zaczyna się w momencie, kiedy budzisz się ze snu, i trwa do chwili, kiedy umysł staje się w pełni aktywny. Nauki mówią, że jest to okres od świtu do pojawienia się słońca. Wyobraź sobie, jak wygląda ta pora dnia. Na ciemnym niebie pojawiają się pierwsze przebłyski światła i stopniowo rozprzestrzeniają się w piękno dnia. Cisza wypełnia się dźwiękami: świergotem ptaków, ruchem ulicznym, głosami ludzi. Na poziomie wewnętrznym jest to przejście od ciszy nocy do pełnego ożywienia dnia. Nauki zalecają budzenie się bardzo wcześnie rano. Zbudź się, jeśli możesz w naturze umysłu, a nie w zwyczajnym umyśle. Obserwuj, nie identyfikując się z obserwatorem. Może to być trochę łatwiejsze w pierwszych chwilach po przebudzeniu, kiedy konceptualny umysł nie jest jeszcze do końca zbudzony. Rozwiń postanowienie, że będziesz się zawsze budził w czystej przytomności umysłu.

**4. Równoważenie dwóch prawd w czasie budzenia się.** Czwarty przedział rozpoczyna się od momentu, kiedy w pełni zabierasz się do aktywności dnia i kończy się wraz z zachodem słońca. To dzień, czas działania, codziennych zajęć, kontaktowania się z ludźmi. Jest to pełne zatopienie się w świecie, w formach, języku, uczuciach, zapachach i tak dalej. Zmysły są całkowicie ożywione i zajęte obiektami, które na nie oddziałują. Również wtedy powinieneś starać się spoczywać w czystej obecności rigpy.



Kiedy zatracasz się w doświadczeniu, wpadasz w gmatwaninę świata. Spoczywając w naturze umysłu, nie będziesz zadawał żadnych pytań i szukał na nie odpowiedzi. Spoczywanie w głębokiej niedualnej przytomności umysłu daje odpowiedzi na wszystkie pytania. Poznanie tego jednego stanu odcina wszelkie wątpliwości. Była to pora czwarta, w której zwyczajna i ostateczna prawda zostaje zrównoważona w jedności przejrzystości i pustki.

### **Zjednoczenie wewnętrzne: złączenie przejrzystego światła z cyklem snu**

Przedział ten podobny jest do części poprzedniej, nie dotyczy jednak cyklu dwudziestoczworgodzinny, lecz obejmuje czas jednego przebudzenia się i snu, czy będzie to krótka drzemka, czy cała noc. Przed pójściem spać musimy pamiętać, że mamy możliwość praktykowania, że jest to coś pozytywnego, coś, co możemy zrobić zarówno dla rozwoju duchowego, jak i dla zdrowia. Jeżeli odczuwasz praktykę jako ciężar, lepiej nie wykonuj tej konkretnej praktyki do momentu, kiedy pojawi się inspiracja i kiedy rozwinięsz radosny wysiłek. Również ta część obejmuje cztery przedziały:

1. Przed zaśnięciem
2. Po zaśnięciu
3. Po obudzeniu się, ale przed pełnym zaangażowaniem się w codzienne aktywności
4. Okres aktywności aż do następanej fazy snu

**1. Przed zaśnięciem.** Przedział ten obejmuje czas od położenia się do łóżka do momentu zaśnięcia. Całe doświadczenie rozplywa się w podstawie – rzeki wpływają do morza.

**2. Po zaśnięciu.** *Tantra Matki* porównuje ten okres do dharmakaji, przejrzystego światła. Zewnętrzny świat zmysłów zanika, ale świadomość pozostaje.

**3. Po obudzeniu się.** Istnieje przejrzystość, Ignący do rzeczy umysł jeszcze się nie obudził. Jest to udoskonalona *sambhogakaja*, nie tylko pusta, ale całkowicie przejrzysta.

**4. Okres aktywności.** Moment, kiedy Ignący umysł ożywia się, jest podobny do manifestacji *nirmanakaji*. Aktywności, myśli i zwyczajny świat dopiero "zaczynają się", podczas gdy przejrzyste światło cały czas się utrzymuje. Świat doświadczeń manifestuje się w niedualności rigpy.

### **Zjednoczenie tajemne: złączenie przejrzystego światła z bardo**

Ta praktyka polega na integrowaniu przejrzystego światła ze stanem pośrednim po śmierci, z bardo. Proces umierania porównać można do procesu zasypiania. Tutaj dzieli się go na cztery etapy, podobne do opisanych w poprzednich częściach.

1. Rozplywanie się
2. Pojawianie się
3. Doświadczenie
4. Integrowanie

**1. Rozplywanie się.** W pierwszej fazie umierania, kiedy elementy ciała zaczynają się rozpadać, doświadczenie zmysłowe rozplywa się, uwalniają się energie wewnętrznych żywiołów, uczucia zanikają, rozplywa się siła życiowa i świadomość.

**2. Pojawianie się.** Jest to pierwsze bardo po śmierci, pierwotnie czyste bardo (*ka-dag*). Przypomina ono moment zasypiania, zwykle okres nieświadomości. W tej fazie umierania urzeczywistniony jogin może uwolnić wszystkie dualistyczne tożsamości i wyzwolić się bezpośrednio w przejrzyste światło.

**3. Doświadczenie.** Następnie pojawia się bardo wizjonerskich doświadczeń, bardo przejrzystego światła (*od-sal*). Przypomina ono powstawanie z ciemności snu w śnieniu, kiedy świadomość manifestuje się w różnych formach. Większość ludzi będzie się wówczas identyfikować z jedną stroną doświadczenia, tworząc dualistyczną jaźń i reagować w sposób dualistyczny na pozorne obiekty świadomości, podobnie jak we śnie samsarycznym. Również w rym bardo przygotowany i urzeczywistniony jogin może osiągnąć wyzwolenie.

**4. Integrowanie.** Kolejne jest bardo egzystencji (*si ile-bardo*). Przygotowany do tego bardo praktykujący łączy relatywną rzeczywistość z niedualną rigpą. Jest to ponowne zrównoważenie dwóch prawd, relatywnej i absolutnej. Jeżeli nie rozwinęło się zdolności do połączenia tych dwóch rzeczywistości, człowiek identyfikuje się ze złudną, relatywną jaźnią i dualistycznie reaguje na projekcje umysłu, które tworzą doświadczenie wizji. W rezultacie odradzamy się w jednym z sześciu światów egzystencji.

Te cztery okresy stanowią fazy procesu umierania. Aby połączyć się w nich z przejrzystym światłem, musimy zachować świadomość. Zbliżając się do śmierci, powinniśmy, w miarę możliwości, spoczywać w rigpie, zanim zacznie się rozpyływać zmysłowe doświadczenie. Nie czekaj na znalezienie się w bardo. Kiedy słuch zniknie, ale wzrok na przykład pozostanie, jest to sygnał, aby w pełni zachować przytomność umysłu, a nie rozpraszać się przez aktywność innych zmysłów. Całkowicie wejść w doświadczenie rigpy, jest to najlepsze przygotowanie na to, co nadejdzie. Wszystkie praktyki jogi snu i śnienia stanowią, na pewnej płaszczyźnie, przygotowanie do śmierci. Jest ona jak skrzyżowanie dróg – każdy, kto umiera, podąża w jedną lub w drugą stronę. Co się wówczas wydarzy, zależy od stabilności praktyki, od tego, czy jest się w stanie całkowicie spoczywać w rigpie, czy nie. Nawet jeżeli śmierć przychodzi nagle, na przykład w wypadku samochodowym, zawsze będzie taki moment, w którym można rozpoznać, nawet jeśli będzie to w tym przypadku trudniejsze, że się umiera. Od razu po tym rozpoznaniu należy spróbować połączyć się z naturą umysłu. Wielu ludzi otarło się o śmierć. Mówią, że po doświadczeniu tak wielkiej jej bliskości strach przed śmiercią znika. Dzieje się tak, ponieważ doświadczyli oni tej chwili, znają ją. Kiedy myślimy o momencie umierania, nie znając rzeczywistości, wyobrażamy sobie go, a to wywołuje więcej strachu niż samo doświadczenie. Kiedy znika strach, łączenie się z praktyką staje się łatwiejsze.

### **Trzy zjednoczenia: podsumowanie**

Wszystkie te trzy sytuacje – cykl dwudziestoczworgodzinnej doby, cykl spania i budzenia się oraz proces umierania kierują się tą samą zasadą. Najpierw następuje rozpyływanie się, potem dharmakaja – pustka, samboghakaja – przejrzystość, a na końcu nirmanakaja – manifestacja. Założenie praktyki jest wszędzie takie samo – należy spoczywać w niedualnej przytomności umysłu. Procesy te zostały podzielone, jak na przykład w jodze śnienia i snu, tylko po to, aby ułatwić wprowadzenie świadomości do przemijających chwil, abyśmy mieli w kierunku czego patrzeć, aby nauczyć nas wykorzystywać te nieuchronne doświadczenia jako wsparcie dla praktyki czystej przytomności umysłu. Z zewnętrznymi przedziałami czasu wiąże się pewne zachowanie. Jeżeli sami nie oderwiemy się od naturalnego stanu umysłu, będzie on trwał cały czas. Aby włączyć wszystkie doświadczenia do praktyki, bądź świadomy. Oczywiście niezwykle pomocne w praktyce są odpowiednie drugorzędne warunki, dlatego czas przedstawia się jako taki właśnie drugorzędny warunek. Do praktyki szczególnie dobry jest poranek lub dzień po nieprzespanej nocy, lub też kiedy jesteśmy totalnie wyczerpani lub zupełnie spokojni. Jest wiele momentów, które sprzyjają połączeniu z doświadczeniem *rigpy*, na przykład chwila uwolnienia, którą przeżywamy, kiedy bardzo musimy skorzystać z toalety i w końcu z niej korzystamy, albo doświadczenie orgazmu lub też moment, kiedy jesteśmy całkowicie wyczerpani niesieniem czegoś bardzo ciężkiego, później zaś kładziemy to na ziemię i odpoczywamy. Nawet każdy wydech, jeżeli wykonuje się go świadomie, może stanowić wsparcie dla doświadczenia *rigpy*. Istnieje wiele chwil, w których jesteśmy po części wyczerpani i po części przebudzeni. Kiedy sprowadzimy samych siebie do tego, co jest zawsze przebudzone, będziemy mogli zbudzić również to, co jest zmęczone i śpiące. Kiedy utożsamiamy się z tą częścią nas samych, która męczy się i zasypia, przytomność umysłu zostaje zaciemniona. Jednak chmury nigdy tak naprawdę nie przesłaniają światła słońca, tylko tego, kto słońce postrzega.

## **9. CIĄGŁOŚĆ**

Ponieważ nawykowo identyfikujemy się z tworamami umysłu, nie odnajdujemy przejrzystego światła w czasie snu. Z tego samego powodu nasze codzienne życie jest rozproszone, senne i niewyraźne. Zamiast doświadczać pierwotnej, niedualnej rigpy, wciąż łapiemy się w pułapkę złudnych doświadczeń i mentalnych projekcji. Świadomość mimo wszystko jest zawsze obecna. Nawet kiedy śpimy, jeżeli ktoś cicho wypowie nasze imię, słyszymy je i reagujemy. A w ciągu dnia, nawet kiedy jesteśmy bardzo rozproszeni, pozostajemy świadomi swego istnienia – nie upadamy bez sensu i nie wchodzimy na ściany. W tym znaczeniu zawsze jesteśmy przytomni, ale świadomość ta, choć nieustająca, jest zamglona i zaciemniona. Przebijając się przez zaciemnienia ignorancji w nocy, wchodzimy i spoczywamy w promieniującym przejrzystym świetle. A jeżeli przenikniemy iluzje i mgliste fantazje poruszającego się umysłu w ciągu dnia, odkryjemy tę samą podstawową, czystą świadomość natury Buddy. Rozproszenie codziennego życia i nieświadomość snu są dwiema twarzami tej samej ignorancji. Jedynymi ograniczeniami praktyki są te, które sami sobie stworzymy. Najlepiej nie dzielić jej na czas medytacji, śnienia, snu i tak dalej. Ostatecznie musimy całkowicie spoczywać w rigpie przez cały czas, w ciągu dnia i w nocy. Aż do tego momentu powinniśmy praktykować w każdej chwili. Nie chodzi o to, że musimy wykonywać każdą praktykę, jakiej się nauczyliśmy. Wypróbuj różne metody, spróbuj zrozumieć, jaka jest ich istota i na czym one polegają, po czym sprawdź, jakie praktyki faktycznie sprzyjają twojemu rozwojowi duchowemu i wykonuj je, dopóki nie osiągniesz stabilności w spoczywaniu w rigpie. Części składowe praktyki są kwestią tymczasową. Pozycja ciała, przygotowania, wizualizacje, a nawet sam sen stają się bez znaczenia, kiedy bezpośrednio pozna się i

będzie spoczywać w przejrzystym świetle umysłu. Doświadczenie przejrzystego światła osiąga się poprzez szczegóły praktyki, ale kiedy już się je osiągnie, nie trzeba dalej praktykować. Istnieje tylko przejrzyste światło.

## CZEŚĆ SZÓSTA: ROZWIINIĘCIE

Rozdział ten stanowi dodatkowy komentarz, odnoszący się zarówno do jogi śnienia, jak i jogi snu, aby pomóc ugruntować zrozumienie praktyki.

### 1. KONTEKST

Zarówno w tantrze, jak i w dzogchen, związek pomiędzy uczniem i nauczycielem jest niezwykle ważny. Uczeń otrzymuje od nauczyciela przekaz i instrukcje, a następnie rozwija stabilność doświadczenia *rigpy*. Bez tego kontaktu rozróżnienia, które są podstawową kwestią na duchowej ścieżce, stają się bardzo trudne do zrozumienia, ponieważ pozostają w wymiarze koncepcji. Natura umysłu jest zaś poza pojęciami. Bez intelektualnego zrozumienia trudno jest rozwinąć doświadczenie, ale bez doświadczenia nauki mogą stać się dla praktykującego jedynie abstrakcyjnym systemem filozoficznym lub dogmatem. Jest to niczym uczenie się o medycynie i nie rozpoznawanie własnej choroby. Jeżeli nie wykorzystuje się wiedzy w praktyce, jest ona bezużyteczna. Samo myślenie, że spoczywa się w *rigpie*, że poznało się przejrzyste światło, nie przynosi nic dobrego. Poznanie poglądu i spoczywanie w nim nie oznacza tylko rozmyślania i rozmawiania o świętych naukach, ale rzeczywiste życie w doświadczeniu, o którym one mówią. Praktykujący powinien nauczyć się, czym jest *rigpa* poprzez bycie *rigpą* i odkryć mądrość poza konceptualnym umysłem poprzez doświadczenie, że jego prawdziwą naturą jest właśnie mądrość. Niemniej jednak dobre intelektualne zrozumienie kontekstu jogi śnienia i jogi snu niewątpliwie pomaga podążać w dobrym kierunku, unikać błędów w praktyce i przygotować się na rozpoznanie efektów praktyki. Posiadając jasne zrozumienie, praktykujący może sprawdzić własne doświadczenie w oparciu o nauki i uniknąć błędu pomylenia pewnych doświadczeń z doświadczeniami *rigpy*. Jednak ostatecznie doświadczenia te powinno się zanalizować w oparciu o ustne nauki w trakcie ciągłego związku z nauczycielem bez względu na to, jak rzadko uczeń i nauczyciel będą się spotykać.

### 2. UMYŚŁ A *RIGPA*

Kiedy rozpoznamy swoją prawdziwą naturę i będziemy w niej spoczywać, wyzwolimy się z ignorancji i cierpienia. To, co ją rozpoznaje, nie jest konceptualnym umysłem, jest to podstawowy umysł, natura umysłu, *rigpa*. Koniecznie musimy nauczyć się rozróżnić w praktyce konceptualny umysł od czystej świadomości natury umysłu.

#### UMYŚŁ KONCEPTUALNY

Umysł konceptualny, czy inaczej umysł poruszający się, jest doskonale nam znanym umysłem codziennego doświadczenia, ciągle zajęty myśłami, wspomnieniami, wyobrażeniami, wewnętrznymi dialogami, ocenianiem, nadawaniem znaczenia, emocjami i fantazjami. Jest to umysł zwykle identyfikowany jako "ja" oraz "moje doświadczenie". Jego podstawowym mechanizmem jest powiązanie z dualistyczną wizją egzystencji. Traktuje on siebie jako podmiot w świecie przedmiotów. Chwyta niektóre części doświadczenia i odpycha inne. Reaguje, czasami zupełnie szaleńczo, ale nawet kiedy jest niezwykle spokojny i ledwo uchwytny – na przykład podczas medytacji lub intensywnej koncentracji-utrzymuje wewnętrzną postawę jednostki obserwującej swoje otoczenie i wciąż bierze udział w dualizmie. Umysł konceptualny nie ogranicza się do języka i idei. Język z czasownikami i rzeczownikami, podmiotami i przedmiotami z konieczności podlega dualizmowi, ale umysł konceptualny jest aktywny, zanim jeszcze nauczymy się języka. W tym znaczeniu zwierzęta posiadają umysł konceptualny, tak jak mają go również niemowlęta oraz ci, którzy urodzili się bez zdolności do posługiwania się językiem. Jest on bowiem wynikiem nawykowych tendencji karmicznych, które są obecne, zanim jeszcze rozwinie się poczucie własnej jaźni, nawet przed naszymi narodzinami. Jego istotną cechą jest to, że instynktownie dzieli doświadczenie w sposób dualistyczny, zaczynając od podmiotu i przedmiotu, mnie i nie-mnie. *Tantra Matki* nazywa ten umysł "umysłem aktywnej manifestacji". Jest to umysł, który powstaje w zależności od przepływu prany karmicznej i manifestuje się w formie myśli, pojęć i innych mentalnych aktywności. Jeżeli umysł konceptualny całkowicie się uspokaja i rozplywa w naturze umysłu, nie pojawi się ponownie, dopóki aktywność umysłu go ponownie nie ustanowi. Działania umysłu poruszającego się można podzielić na pozytywne, negatywne i neutralne. Pozytywne działania mieszczą się w doświadczeniu natury umysłu, neutralne zakłócają połączenie z nim, a negatywne tworzą jeszcze większe zaburzenia i prowadzą do jeszcze większego oddzielenia od natury umysłu. Nauki szczegółowo opisują różnice pomiędzy pozytywnymi i negatywnymi działaniami, na przykład między szczodrością a chciwością. Następująca różnica obrazuje to najwyraźniej: niektóre działania prowadzą do ściślejszego połączenia z doświadczeniem *rigpy*, a inne do oddzielenia się od niego. Z poruszającego się umysłu bierze się ego uwiązane dualnością podmiotu i przedmiotu. Z tego umysłu tworzy się wszelkie cierpienie-pracuje on

bardzo ciężko, a osiąga tylko to. Żyjemy we wspomnieniach przeszłości lub marzeniach zakorzenionych w przyszłości, odcięci od bezpośredniego doświadczenia promienistości i piękna życia.

### **ŚWIADOMOŚĆ NIEDUALNA: RIGPA**

Podstawową rzeczywistością umysłu jest czysta, niedualna świadomość – *rigpa*. Jej esencja stanowi esencję wszystkiego, co istnieje. W praktyce nie można jej pomylić z najsubtelniejszymi nawet, najspokojniejszymi i najbardziej ekspansywnymi stanami umysłu poruszającego się. Kiedy natura umysłu pozostaje nierozpoznana, manifestuje się jako umysł konceptualny, ale kiedy w bezpośredni sposób się ją pozna, jest zarówno ścieżką do wyzwolenia, jak i samym wyzwoleniem. Nauki dzogchen często wykorzystują symbol lustra, aby zobrazować *rigpę*. Lustró odbija wszystko bez wybierania, bez "lubię" i "nie lubię", bez oceniania. Odbija piękno i brzydotę, rzeczy duże i małe, pozytywne i negatywne. Nie ma żadnych ograniczeń, jeśli chodzi o to, co odbija, a równocześnie pozostaje niesplamione i niezmienione przez swoje odbicie. Nigdy też nie przestaje odbijać. Podobnie wszystkie zjawiska powstają w *rigpie*: myśli, wyobrażenia, emocje, to, co przyciąga, i to, co jest przyciągane, każdy pozorny podmiot i przedmiot, każde doświadczenie. Sam umysł konceptualny pojawia się i spoczywa w *rigpie*. W naturze umysłu rozgrywa się życie i śmierć, ale ona sama ani się nie rodzi, ani nie umiera, tak jak odbicia przychodzą i odchodzą, nie tworząc i nie niszcząc lustra. Identyfikując się z umysłem konceptualnym, żyjemy jako jedno lustrzane odbicie, reagując na inne odbicia, cierpiąc z powodu pomieszania i bólu, bez przerwy żyjąc i umierając. Bierzymy odbicia za rzeczywistość i spędzamy nasze życie na gonitwie za iluzjami. Kiedy konceptualny umysł wolny jest od przyciągania i niechęci, spontanicznie rozluźnia się w nie zmyśloną *rigpę*. Nie ma już wówczas utożsamiania się z odbiciami w lustrze, możemy wreszcie bez wysiłku pomieścić wszystko, co pojawia się w doświadczeniu, doceniając wartość każdej chwili. Jeżeli pojawia się nienawiść, lustro wypełnia się nienawiścią. Kiedy pojawia się miłość, wypełnia się miłością. Dla samego lustra ani miłość, ani nienawiść nie mają znaczenia, obydwie te uczucia są bowiem w równym stopniu manifestacją jego wrodzonej zdolności do odbijania. Jest to mądrość lustrzana – kiedy rozpoznajemy naturę umysłu i rozwijamy zdolność spoczywania w niej, żaden stan emocjonalny nie będzie mógł nas rozproszyć. Wszystkie stany, wszystkie zjawiska, nawet gniew, zazdrość i inne negatywne uczucia zostaną natomiast uwolnione w czystości i przejrzystości, która stanowi ich esencję. Spoczywając w *rigpie*, odcinamy karmę u jej korzenia i oswobodzamy się z niewoli samsary. Stabilne spoczywanie w doświadczeniu *rigpy* ułatwia urzeczywistnienie wszystkich innych duchowych pragnień. Kiedy uwalniamy się od chwytliwości i poczucia straty, łatwiej jest nam wykonywać pozytywne działania, kiedy nie jesteśmy opętani myśleniem o sobie, łatwiej jest nam praktykować współczucie, a kiedy nie przywiązujemy się do błędnych i ograniczonych tożsamości, łatwiej praktykować przekształcenie. *Tantra Matki* określa naturę umysłu jako "umysł pierwotny". Jest on jak ocean, a zwyczajny umysł jest jak rzeki, jeziora i zatoczki, które biorą udział w naturze oceanu i wracają do niej, ale chwilowo istnieją jako pozornie odrębne formy. Poruszający się umysł porównuje się również do bąbelków w oceanie pierwotnego umysłu, które bez przerwy tworzą się i rozpuszczają, w zależności od siły wiatrów karmy. Natura oceanu pozostaje jednak bez zmiany. *Rigpa* powstaje w sposób spontaniczny z podstawy. Jej aktywność jest nieustanną manifestacją, wszystkie zjawiska pojawiają się, nie zakłócając jej w żaden sposób. Efektem całkowitego spoczywania w naturze umysłu są trzy ciała Buddy (*kaje*): *dharmakaja*, która jest esencją pozbawioną myśli, *sambhogakaja* – nieprzerwana manifestacja oraz *nirmanakaja* nie pogrążona w iluzji współczująca aktywność.

### ***Rigpa* podstawy i *rigpa* ścieżki**

W kontekście praktyki określa się dwa rodzaje *rigpy*. Chociaż jest to tylko rozróżnienie pojęciowe, może okazać się pomocne w zrozumieniu nauk. Pierwsza, *rigpa* podstawy, jest wszechprzenikającą fundamentalną świadomością podstawy (*khyab-rig*). Każda istota, która posiada umysł, ma również tę świadomość – tak buddowie, jak i istoty przebywające w samsarze – i z tej właśnie świadomości powstają wszystkie umysły. Drugim rodzajem *rigpy* jest powstająca wrodzona świadomość ścieżki (*sam-rig*), która stanowi jednostkowe doświadczenie podstawowej świadomości wszechprzenikającej. Nazywa się ją *rigpą* ścieżki, ponieważ odnosi się ona do bezpośredniego doświadczenia *rigpy*, które mieli jogini, kiedy wkraczali na ścieżkę praktyki dzogchen i otrzymywali nauki wprowadzające, inicjacje i przekaz. *Rigpy* tej nie można urzeczywistnić w doświadczeniu, dopóki nie wprowadzi się w nią praktykującego. Potencjał do zmanifestowania się *rigpy* ścieżki wypływa z tego, że nasze umysły powstają z pierwotnej świadomości podstawy. Kiedy bezpośrednio pozna się ową pierwotną świadomość, nazywamy ją wrodzoną świadomością i to właśnie jest ścieżka, którą podąża jogin. W tym kontekście pierwotną, czystą świadomością określamy mianem *rigpy*, a *rigpę*, która pojawia się na duchowej ścieżce mianem *rang-rig*. Pierwsza jest jak śmietana, a druga jak masło – obie składają się z tej samej substancji, ale aby wyprodukować masło, trzeba się trochę pomęczyć. Jest to *rigpa*

pojawiająca się lub inaczej *rigpa* ścieżki, ponieważ wkraczamy na nią, porzucamy ją i z powrotem wpadamy w poruszający się umysł. Pojawia się w naszym doświadczeniu z przerwami. *Rita* jest jednak zawsze obecna – pierwotna *rigpa* podstawy jest obecnością, nie powstaje i nie znika – bez względu na to, czy ją rozpoznamy, czy nie.

### 3. PODSTAWA: KUNSHI

*Kunshi* (wym. kunszi), podstawa wszelkiej egzystencji i materii oraz umysłów czujących istot, jest nierozdzieloną jednością pustki i przejrzystości, również *zwanym przejrzystym światłem*. Jest to to samo przejrzyste światło z jogi snu (*kunshi* w naukach dzogchen nie jest tym samym, co ta, do której odwołuje się szkoła sutr *cittamatra*, gdzie *kunshi* czy inaczej *alajavijnana* opisuje neutralną, ale nieoświeconą świadomość umysłu, która zawiera wszystkie kategorie myśli i śladów karmicznych).

Esencją *kunshi* jest pustka (*sunjata*). Jest to nieograniczona, absolutna przestrzeń, pozbawiona zjawisk, wrodzonej egzystencji, pojęć i granic. Jest to pusta przestrzeń, którą zamieszkują obiekty, pusta przestrzeń umysłu. *Kunshi* nie jest ani wewnątrz, ani na zewnątrz, nie można powiedzieć, że istnieje (ponieważ jest niczym), ani że nie istnieje, (ponieważ jest samą rzeczywistością). Jest nieograniczona, nie można jej zniszczyć ani stworzyć: nigdy się nie narodziła i nigdy nie umiera. Język, który ją opisuje, z konieczności pogrąża się w paradoksach, ponieważ *kunshi* jest poza dualizmem i poza pojęciami. Każda językowa konstrukcja, która próbuje ją objąć, jest z góry błędna i może jedynie wskazać na to, czego nie jest w stanie ogarnąć. Aspektem przejrzystości czy inaczej światła *kunshi* na poziomie indywidualnej istoty jest *rigpa*, czysta świadomość. *Kunshi* jest podobna do nieba, ale nie jest tym samym, co niebo, któremu brak świadomości. *Kunshi* jest tak świadomością, jak i pustką. Nie zrozumcie przez to, że jest podmiotem świadomym "czegoś", ale że świadomość jest pustką. Pustka jest przejrzystością, przejrzystość jest pustką. W *kunshi* nie istnieje ani podmiot, ani przedmiot, ani jakkolwiek inna dualność lub rozróżnienie. Kiedy słońce zachodzi wieczorową porą, mówimy, że zapadają ciemności. Jest to ciemność z punktu widzenia postrzegającego. Przestrzeń jest zawsze przejrzysta i przenikliwa, nigdy się nie zmienia. Nie istnieje ciemna i jasna przestrzeń, a kiedy słońce wschodzi lub zachodzi, wydaje się taka tylko nam, postrzegającemu. Ciemność wydarza się w przestrzeni, ale na nią w żaden sposób nie wpływa. Kiedy zapala się lampa świadomości, wtedy przestrzeń *kunshi*, podstawa, rozświetla się dla nas, ale *kunshi* w rzeczywistości nigdy nie była ciemna. Owa ciemność stanowiła wynik zaciemnień – nasza świadomość była wplątana w ciemność umysłu ignorancji.

#### UMYSŁ A MATERIA

Esencją zarówno umysłu, jak i materii *jest kunshi*, dlaczego więc materia nie posiada świadomości? Dlaczego czujące istoty mogą się oświecić, a materia nie może? W dzogchen tłumaczymy to na przykładzie kryształu i bryły węgla, gdzie kryształ reprezentuje umysł, a węgiel materię. Kiedy świeci słońce, węgiel, chociaż całkowicie wystawiony na działanie promieni słonecznych, nie może promieniować tym światłem. Nie ma takiej zdolności, tak jak materia pozbawiona jest zdolności odbijania, jaką posiada wrodzona świadomość. Kiedy jednak światło słoneczne dosięgnie kryształu, odbije on światło, ponieważ ma wrodzoną zdolność do tego, taka jest jego natura. Zdolność ta przejawia się jako manifestacja wielokolorowego światła. W podobny sposób czujące istoty mają zdolność wrodzonej świadomości. Umysł czującej istoty odbija światło pierwotnej świadomości, a jego potencjał manifestuje się albo jako projekcja umysłu, albo też czyste światło *rigpy*.

### 4. WIEDZENIE

W buddyzmie sutr naucza się, że zwyczajny człowiek nie może poznać pustki przez bezpośrednie postrzeganie, ale musi oprzeć się na poznaniu dedukcyjnym. Tak w przeszłości, jak i obecnie toczy się wielka dyskusja w tradycjach sutr na temat tego, w jaki sposób zastosować dedukcyjne poznanie i rozumowanie do rozpoznania pustki, ale mało dyskutuje się na temat rozpoznania natury umysłu poprzez zmysły. W sutrze tylko jogin, który osiągnął trzecią ścieżkę, ścieżkę widzenia, może w bezpośredni, jogiczny sposób poznać pustkę. Wtedy osoba ta nie jest już uznawana za zwyczajną istotę. Pogląd tradycji dzogchen jest inny. Mówi, że nie dosyć, iż można zrozumieć pustkę i przejrzystość natury umysłu poprzez zmysły, ale nawet, że łatwiej i słuszniej jest używać do tego zmysłów niż umysłu konceptualnego. Zmysły są najbliższą furtką bezpośredniego postrzegania, która, zanim nie pochwyli jej konceptualny umysł, jest bardzo bliska czystej świadomości. Niektóre komentarze sutr zawierają krytykę dzogchen, twierdząc, że praktykujący dzogchen nadal pogrążeni są w wizjach światła, wizjach, które mogą mieć nawet zwyczajne istoty. Jest jednak tak, jak powinno być – natura umysłu, którą rozpoznajemy, istnieje we wszystkich istotach. Często aby coś zrozumieć, opieramy się na intelekcie, wystarczają nam pojęcia. Nasze uwarunkowanie może sprawić, iż słysząc

pewne słowa, będziemy przypuszczać, że rozumiemy, co one oznaczają, nie doświadczając jednak nigdy tego w sposób bezpośredni. Zamiast oprzeć się na bezpośrednim zrozumieniu prawdy poza koncepcją, sięgamy po stworzone przez siebie modele pojęciowe tego, co chcielibyśmy zrozumieć. Wtedy bardzo łatwo zagubić się w poruszającym się umyśle, który myli mapę z właściwym terenem, albo palec wskazujący na księżyc z samym księżycem. Możemy skończyć, w imponujący sposób opisując prawdę, ale nigdy nią nie żyjąc. Natury umysłu można doświadczyć poprzez świadomość zmysłu wzroku, świadomość zmysłu słuchu, świadomość zmysłu węchu i tak dalej. Patrzymy okiem, ale nasze oko nie widzi, słyszymy uchem, ale nasze ucho nie słyszy. Natury umysłu można doświadczyć zmysłem wzroku, ale to nie oko doświadcza, tylko umysł-swiadomość. Podobnie rzecz ma się ze wszystkimi bezpośrednimi zmysłami percepcji. Forma, którą uzyskuje zmysł wzroku świadomości, i forma, jaką konceptualny umysł uważa, że uzyskało oko świadomości, nie są takie same. Forma uzyskana bezpośrednio przez zmysł wzroku świadomości jest bliżej podstawowej rzeczywistości niż modelowanie tego postrzegania, które ma miejsce w umyśle konceptualnym. Umysł ten nie jest bowiem zdolny do bezpośredniego postrzegania, rozpoznaje rzeczy tylko przez wyprojektowane wyobrażenia mentalne i poprzez język, który sam w sobie jest dualistyczny. Na przykład, zmysł wzroku świadomości widzi zjawisko, które nazywamy "stół". To, co postrzega, nie jest "stołem", ale jaskrawym, zmysłowym doświadczeniem światła i koloru. Umysł konceptualny nie postrzega w sposób bezpośredni surowego i żywego zjawiska, które tworzy doświadczenie oka świadomości, stwarza natomiast mentalne wyobrażenie tego, czego doświadcza oko świadomości. Twierdzi, że widzi stół, ale tak naprawdę widzi umysłowe wyobrażenie stołu. Jest to punkt krytyczny, gdzie rozchodzą się umysł konceptualny i bezpośrednio postrzeganie. Kiedy oko jest zamknięte, "stół" nie może zostać bezpośrednio poznany, nie stanowiąc już części bezpośredniego doświadczenia zmysłów, na które oddziałuje. Umysł konceptualny może jednak cały czas projektować wyobrażenie stołu, które nie będzie tym samym, co bezpośrednio postrzegane zjawisko. Umysł konceptualny nie musi kierować się zmysłowym "tu i teraz", ale może istnieć w swoich własnych wytworach.

Owa zdolność umysłu konceptualnego do modelowania bezpośredniego doświadczenia, chociaż ma dla nas, ludzi nieocenioną wartość, jest przyczyną jednej z najbardziej uporczywych przeszkód w praktyce. Przed i po bezpośrednim doświadczeniu natury umysłu zwyczajny umysł próbuje upojęciowić doświadczenie. Doświadczenie *rigpy* jest zatem na początku zasłaniane formami, myślami i dualistycznym stosunkiem do doświadczonych zjawisk i nie może być przeżywane w sposób bezpośredni. Możemy sądzić, iż znamy naturę umysłu, podczas gdy w rzeczywistości jedynie doświadczamy relacji do pojęcia. Nie zrozumcie przez to jednak, że bezpośrednio zmysłowe doświadczenie jest samo w sobie naturą umysłu. Nawet wtedy bowiem, kiedy postrzeganie jest bardzo "surowe", mamy tendencje do subtelnego utożsamiania się z postrzegającym podmiotem i nasze doświadczenie pozostaje w sferze dualizmu. Naga natura umysłu pojawia się w naprawdę pierwszym momencie kontaktu świadomości z obiektem oddziałującym na zmysły. Na przykład, kiedy jesteśmy wielce zaskoczeni, istnieje moment, kiedy wszystkie nasze zmysły otwierają się, nie identyfikujemy się ani z doświadczającym ani też z doświadczeniem. Zwykle chwila ta to rodzaj nieświadomości, ponieważ zwyczajny poruszający się umysł, z którym się identyfikujemy, zostaje porażony i nieruchomieje. Jeżeli spoczniemy w świadomości tej chwili, nie będzie postrzeganego, ani tego, co postrzegane, tylko czysta percepcja i żadnej myśli, żadnego procesu mentalnego, żadnej reakcji ze strony podmiotu na impuls ze strony przedmiotu. Będzie tylko otwarta, niedualna świadomość. Natura umysłu. *Rigpa*.

## 5. ROZPOZNAWANIE PRZEJRZYSTOŚCI I PUSTKI

Doświadczenie niedualnej świadomości *rigpy* jest cudowne. Jest to wolność od niespokojnych wysiłków samsarycznego umysłu, lecz nie jest to nudny spokój, wręcz przeciwnie czysta przytomność umysłu: jasna, otwarta, promieniująca i błoga. Kiedy nie pochłania nas już egocentryczna bieganina oparta na niepewności iluzorycznej jaźni, jej pożądaniach i niechęciach, świat jawi się w czystości naturalnego stanu w jaskrawej, pierwotnej manifestacji piękna. Dla praktykującego, który stabilnie spoczywa w *rigpie*, wszystkie doświadczenia pojawiają się jako ozdoba natury umysłu, nie zaś jako problemy lub iluzja. Rozpoznanie *rigpy* nie przypomina jednak doświadczeń narkotycznych lub innego rodzaju doświadczeń "na haju". Tego nie można znaleźć, podejmując jakieś działanie lub zmieniając siebie. Nie jest to trans, wizja lub oślepiające światło. Jest to coś, co już mamy, czym jesteśmy. Kiedy oczekuje się *rigpy*, nie znajduje się jej. Oczekiwanie związane jest bowiem z iluzją wypatrujemy czegoś, omijając wzrokiem to, co już jest obecne. Czego można oczekiwać od pustki? Niczego. Jeżeli jest jakieś oczekiwanie, za nim podąży tylko frustracja. Doświadczenie pustki jest jak doświadczenie przestrzeni. W bezpośrednim rozpoznaniu przestrzeni, samo rozpoznanie jest świetlistością, jest to *rigpa*. Nieznanie jej to *marigpa*, ignorancja, nasz samsaryczny umysł. Przestrzeń stanowi dobrą paralełę, ponieważ nie ma w niej nic, do czego można by się odnieść. Jest cenna, chociaż jest niczym:

można w niej zbudować stupę lub dom. Wszystko można zbudować, jeżeli jest na to przestrzeń. Przestrzeń jest czystą możliwością. Nie ma w górę lub w dół, w środku i na zewnątrz, żadnych granic ani ograniczeń. Są to właściwości, które przypisujemy przestrzeni, nie są one jednak właściwościami samej przestrzeni. Mało możemy powiedzieć o przestrzeni, więc zwykle opisujemy ją w odniesieniu do tego, czym nie jest. Jest rym samym co pustka – chociaż stanowi esencję wszelkiego istnienia, nic nie można o niej tak naprawdę powiedzieć, ponieważ jest poza wszelkimi właściwościami, określeniami i odniesieniami. Nie istnieje nic ponad to, co istnieje w tej chwili, gdziekolwiek jesteśmy i cokolwiek robimy. Spójrz: pusta esencja jest dokładnie tam: spójrz w lewo, w prawo, za siebie, do wewnątrz – pusta istota jest tam. *Rigpa*, natura naszego własnego umysłu, zna tę esencję i jest nią. Czasem bardzo pragniemy duchowego doświadczenia. Jest to oczywiście dobre, możemy bowiem praktykować wzbudzenie współczucia, wykonać wizualizacje, ćwiczyć szczodrość i robić wiele innych praktyk. Możemy pracować z konceptualną płaszczyzną ścieżki lub rozwinąć w sobie określone właściwości. Z *rigpą* jednak nie można pracować. Jeżeli nie znamy podstawy stanu, w jakim teraz się znajdujemy, nie będziemy mogli jej znaleźć, dopóki nie przestaniemy jej szukać. Na pewnym poziomie iluzja nie istnieje i nigdy nie istniała. Podstawa wszystkiego jest i zawsze była czysta. Bezpośrednie urzeczywistnienie zawsze jest w zasięgu ręki, ale zarazem nieznanne dla człowieka. Kiedy wkraczamy na duchową ścieżkę, próbujemy je osiągnąć. Próbowanie zawsze się jednak wiąże z myśleniem i wysiłkiem, a to w pewnym sensie działa przeciwko urzeczywistnieniu *rigpy*. *Rigpę* można odnaleźć, kiedy nie włoży się w to żadnego wysiłku, nawet wysiłku bycia jaźnią. Jest całkowitym brakiem wysiłku, nie wymyślona i spontanicznie doskonała. Jest bezruchem, w którym wydarza się aktywność, ciszą, w której pojawia się dźwięk i pozbawioną myśli przestrzenią, w której pojawia się myśl. Konieczność usiłowania jest karmicznym rezultatem ignorancji-wyrównujemy karmę nawykowej ignorancji, próbując zrozumieć. *Rigpa* jest jednak poza karmą, jest świadomością podstawy, a karma rozgrywa się w podstawie. Kiedy rozpoznamy i urzeczywistnimy *rigpę*, przestaniemy utożsamiać się z karmicznym umysłem. To, czego szukamy, jest bliżej niż nasze własne myśli, niż nasze doświadczenie, ponieważ przejrzyste światło jest podstawą wszelkiego doświadczenia. Tak więc, co rozumiemy przez "doświadczenie przejrzystego światła"? Nie jest to w rzeczywistości doświadczenie, ale przestrzeń, w której pojawia się podmiotowość, sen, śnienie i doświadczenia codziennego życia. Śpimy i śnimy w świetlistości *kunshi*, esencji przytomności umysłu, a nie doświadczenia *kunshi* w nas. Tylko z naszej ograniczonej perspektywy uważamy, że jest to doświadczenie, które posiadamy. Kiedy poruszający się umysł rozpuszcza się w czystej świadomości *rigpy*, widzimy światło, które było tam od zawsze, urzeczywistniamy to, czym już jesteśmy. Możemy sądzić, że jest to "nasze doświadczenie", że jest to coś, co wytworzyliśmy przez praktykę-w rzeczywistości tak jednak nie jest. To przestrzeń, w której pojawiają się doświadczenia, poznaje samą siebie. *Rigpa* syna poznaje *rigpę* matki, czysta świadomość rozpoznaje siebie.

## ROWNOWAGA

Zwykle o przejrzystym świetle mówi się w pewnych kategoriach – pustki i przejrzystości lub otwartości i świetlistości. Chociaż te dwa aspekty stanowią jedność, która nigdy nie była rozdzielona, aby praktyka była łatwiejsza, możemy uznać je za dwie właściwości, które trzeba zrównoważyć. Pustka bez świadomości jest jak sen ignorancji: mrok pozbawiony doświadczenia, wszelkich rozróżnień, zjawisk i tak dalej, ale również pozbawiony świadomości. Przejrzystość bez pustki jest jak skrajne pobudzenie, w którym doświadczane zjawiska fizyczne i umysłowe traktowane są jako namacalne i trwałe, uderzając w naszą świadomość z uporem gorączkowego snu. W nocy efektem tego stanu jest bezsenność. Żadna z tych dwóch skrajności nie jest więc dobra. Musimy je zrównoważyć w taki sposób, aby ani nie tracić świadomości, ani nie wpaść w pułapkę iluzji, że wszystko, co się pojawia, jest trwałe i istnieje w sposób niezależny.

## ROZRÓŻNIANIE

*Rigpy* nigdy się nie traci, nigdy też *rigpa* nie zamienia się w *nie-rigpę*. Sama podstawa naszej istoty jest wszechprzenikającą, istniejącą samą z siebie pustą, pierwotną świadomością. Musimy zapytać siebie, czy w bezpośredni sposób znamy ową pierwotną świadomość, czy też jesteśmy z niej wytraćeni przez ruch zwyczajnego umysłu? I każdy z nas musi sam sobie na to pytanie odpowiedzieć, nikt za nas tego nie zrobi. Kiedy angażujemy się w wewnętrzne procesy, nie spoczywamy w *rigpie*, ponieważ nie zachodzą w niej żadne procesy. Są one funkcją konceptualnego, poruszającego się umysłu. *Rigpa* jest bez wysiłku, jest jak poranne niebo: czyste, rozległe, przestrzenne, przejrzyste, zbudzone, świeże i spokojne. Chociaż nie posiada w rzeczywistości żadnych właściwości i cech, to są to określenia, w oparciu o które praktykujący powinien, jak sugerują nauki, sprawdzić swoje własne doświadczenia.

## 6. JAŻŃ



Słowo *jaźń* było i jest definiowane w różny sposób przez różne systemy religijne i filozoficzne, od starożytności do czasów współczesnych. Buddyizm Bon kładzie ogromny nacisk na doktrynę nie-jaźni czy inaczej pustki (*sunjata*), która jest ostateczną prawdą wszystkich zjawisk. Bez zrozumienia pustki trudno jest odciąć korzeń egoistycznej jaźni i wyzwolić się od jej ograniczeń.

Studiując nauki, możemy jednak również przeczytać na temat samowyzwolenia i samourzeczywistnienia. Jednocześnie w oczywisty sposób wydaje się, że jesteśmy jaźnią. Możemy dowodzić i przekonywać innych, że nie mamy jaźni, ale kiedy nasze życie jest zagrożone albo ktoś nam coś odbiera, jaźń, o której twierdzimy, że nie istnieje, może się nieźle przestraszyć lub zmartwić.

Według nauk buddyzmu bon zwyczajna jaźń istnieje, w przeciwnym razie nikt nie tworzyłby karmy, cierpiał i znajdował wyzwolenie. To wrodzona jaźń nie istnieje. Brak wrodzonej jaźni oznacza, że nie ma żadnej rdzennej, odrębnej jednostki, która pozostaje niezmienna wraz z upływem czasu. Chociaż natura umysłu się nie zmienia, nie powinno się jej mylić z odrębną jednostką, "jaźnią", odrobiną niezniszczalnej świadomości, która jest "mną". Natura umysłu nie jest własnością człowieka, nie jest też człowiekiem. Jest naturą samego czucia i jest taka sama dla wszystkich żyjących istot. Odnieśmy się ponownie do przykładu z odbiciem w lustrze. Jeżeli skupimy się na odbiciach, możemy powiedzieć, że tutaj oto istnieje jedno odbicie, a tam drugie, wskazując na dwa różne wyobrażenia. One zwiększają się i zmniejszają, przychodzą i odchodzą, a my możemy podążać za nimi w lustrze, jakby były odrębnymi istotami. Są jak zwyczajna jaźń, nie są jednak odrębnymi jednostkami, ale grą światła, nienamacalnymi iluzjami pojawiającymi się w pustej świetlistości lustra. Istnieją jako oddzielne jednostki tylko poprzez uznanie ich za takie. Odbicia stanowią manifestację natury lustra, tak jak zwyczajna jaźń jest manifestacją, która powstaje, spoczywa i z powrotem rozplywa się w pustej przejrzystości podstawy egzystencji, kunszi. Zarówno zwyczajna jaźń, z którą się normalnie utożsamiasz, i poruszający się umysł, który ją wywołuje, są płynne, dynamiczne, tymczasowe, pozbawione substancji, zmiennie, nietwałe i pozbawione wrodzonej egzystencji, tak jak odbicia w lustrze. Możesz to zobaczyć na podstawie swojego własnego życia. Wyobraź sobie, że wypełniasz formularze z informacjami na temat siebie. Wymieniasz swoje imię, płeć, wiek, adres, miejsce pracy, stan cywilny i opisujesz swój wygląd. Robisz testy, które określają twoją osobowość i iloraz inteligencji. Zapisujesz swoje cele, pragnienia i obawy, filozofię życia, myśli i systemy wartości. Teraz wyobraź sobie, że te wszystkie rzeczy zostają tobie odebrane. Co zostało? Zabierz więc jeszcze więcej – przyjaciół, ubrania, dom i ojczyznę. Wyobraź sobie, że tracisz zdolność do mówienia, myślenia słowami. Tracisz swoje wspomnienia, tracisz zmysły. Gdzie jest twoja jaźń? Czy jest nią twoje ciało? A co stałoby się, gdybyś stracił ręce i nogi, żył ze sztucznym sercem, był podłączony do respiratora, cierpiał na uszkodzenie mózgu i twój umysł nie funkcjonowałby prawidłowo? Kiedy przestajesz być jaźnią? Jeżeli zaczniesz po kolei obierać się z warstw tożsamości i właściwości, w pewnym momencie nic z nich nie zostanie. Nie jesteś tą samą jaźnią, którą byłeś, jak miałeś roczek lub dziesięć lat. Nie jesteś tą samą jaźnią, jaką byłeś nawet godzinę temu. Nie istnieje nic, co nie ulegałoby zmianie. W momencie śmierci znikają ostatnie resztki tego, co wydawało się być niezmienną jaźnią. Kiedy się odradzamy, możemy być całkiem inną istotą, z innym ciałem, płcią, innymi zdolnościami umysłowymi. Nie chodzi o to, że nie jesteś człowiekiem – oczywiście jesteś – ale wszyscy ludzie pozbawieni są niezależnej, wrodzonej egzystencji. Zwyczajna jaźń jest zasadniczo uwarunkowana, istnieje jako pojęcie wymyślane chwila po chwili, jak strumień myśli, który nieprzerwanie powstaje w przejrzystości umysłu albo bezustanne manifestacje wyobrażeń w lustrze. Myśli istnieją jako myśli, ale kiedy zbada się je w medytacji, rozplywają się one w pustce, z której powstały. Tak samo rzecz się ma ze zwyczajnym umysłem – kiedy naprawdę głęboko się go zbada, okaże się, że jest to tylko pojęcie przypisane luźno zdefiniowanemu zbiorowi bezustannie zmieniających się wydarzeń. I tak samo, jak myśli wciąż powstają, również bez przerwy powstają nasze tymczasowe tożsamości. Błędna identyfikacja ze zwyczajną jaźnią, traktowanie siebie jako podmiotu otoczonego przez przedmioty jest podstawą dualistycznego postrzegania i fundamentalną dwudzielnością, na której opiera się nieskończone cierpienie samsary

## **7. JAŹŃ BEZISTOTOWA, PARADOKS**

Ale w jaki sposób, jeżeli podstawą człowieka jest czysta, pusta świadomość, może w ogóle istnieć zwyczajna jaźń i poruszający się umysł? Podam przykład oparty na doświadczeniach, jakie wszyscy posiadamy: kiedy śnimy, manifestuje się cały świat, w którym możemy mieć jakiegokolwiek doświadczenia. W czasie śnienia identyfikujemy się z jednym podmiotem, ale istnieją też inne istoty, pozornie od nas oddzielone, posiadające swoje własne doświadczenie i wydające się tak samo rzeczywiste jak jaźń, z którą się utożsamiamy. Pozornie istnieje również świat materialny: podłoga utrzymuje nas w pozycji stojącej, nasze ciało ma określone doznania: możemy jeść i dotykać. Kiedy się budzimy, zdajemy sobie sprawę z tego, że sen był jedynie projekcją naszego własnego umysłu, wydarzył się w naszym umyśle i został uczyniony z energii naszego umysłu. My jednak daliśmy mu się

zwieść, reagując na stworzone w ten sposób wyobrażenia tak, jakby *były* prawdziwe i istniały na zewnątrz nas. Nasz umysł jest więc w stanie stworzyć sen i identyfikować się z jedną z istot, którą w tym śnie umieszcza, jednocześnie nie utożsamiając się z innymi istotami. We śnie możemy nawet identyfikować się z takimi podmiotami, które znacznie różnią się od tego, jacy jesteśmy w codziennym życiu.

Jako zwyczajne istoty w ten sam sposób utożsamiamy się teraz ze zwyczajną jaźnią, która jest również projekcją umysłu. Reagujemy na pozornie istniejące obiekty i zjawiska, które są kolejnymi projekcjami umysłu. Podstawa egzystencji (kunszi) posiada zdolność manifestowania wszystkiego, co istnieje, nawet istot, które zostają oderwane od jej prawdziwej natury, tak jak nasz umysł może projektować we śnie istoty, które pozornie są od nas oddzielone. Kiedy się przebudzamy, sen, który stanowi naszą zwyczajną jaźń, rozplywa się w czystej pustce i świetlistej przejrzystości.

## SŁOWO KOŃCOWE

Praktyki jogi snu i śnienia nie są powszechnie wykonywane przez Tybetańczyków. Nie przekazują się ich tym, którzy niedawno zaczęli praktykować, ani nie naucza publicznie. Jednakże świat się zmienia. Przekazują te nauki, ponieważ wielu ludzi na Zachodzie interesuje się snami, śnieniem i pracą ze snami, chociaż zwykle zainteresowanie to ogranicza się do wymiaru psychologicznego. Przedstawiając te nauki, mam nadzieję, że ludzie ci zaczną pracować ze snami na głębszym poziomie. Praca ze snami na płaszczyźnie psychologicznej jest oczywiście jak najbardziej dobra, ponieważ stwarza więcej szczęścia w samsarze. Jeżeli jednak naszym celem jest pełne urzeczywistnienie, musimy trochę bardziej popracować. Tutaj szczególnie ważna staje się joga snu. Praktyka ta jest sercem Wielkiej Doskonałości, dzogczen, którą można podsumować następującymi słowami: w każdej chwili życia – w ciągu dnia, w czasie spania i śnienia – spoczywaj w czystej, niedualnej świadomości. Jest to pewna droga do oświecenia, którą podążali wszyscy urzeczywistnieni mistrzowie, esencja jogi snu. W jaki sposób możesz doświadczyć przejrzystego światła? Myślę, że należałoby zastanowić się nad tym pytaniem, ponieważ dotyczy ono postawy wobec nauk. Wszystkie nauki mają tę samą esencję – rigpę, przejrzyste światło. Bez względu na to, ile wysiłku będziesz wkładać w ich studiowanie, ile przeczytasz tekstów i ile otrzymasz przekazów, nie dojdiesz do sedna sprawy, jeśli nie poznasz owej esencji. Tybetańczycy mają następujące powiedzenie: "Możesz otrzymywać tak wiele nauk, że od dotykania wazą inicjacyjną spłaszczy ci się głowa, ale jeżeli nie znasz esencji, nic się zmieni". Kiedy w sposób bezpośredni nie poznało się natury umysłu, zrozumienie nauk może sprawiać pewne trudności. Można odnieść wrażenie, że mówią one o czymś niemożliwym do zrealizowania, ponieważ natura umysłu wykracza poza konceptualny umysł, który nie jest w stanie jej ogarnąć. Próba uchwycenia natury umysłu poprzez pojęcia jest jak próba zrozumienia istoty słońca przez analizowanie cieni: czegoś można się dowiedzieć, ale nie pozna się istoty słońca. Aby wykroczyć poza poruszający się umysł i bezpośrednio poznać naturę umysłu, niezbędna jest praktyka. Niektórzy ludzie czują się przytłoczeni wszystkimi naukami, które nagromadzili. Jest to dowodem na to, iż nie zrozumieli istoty ścieżki. Studiuj i otrzymuj nauki, ale jednocześnie rozwiń silne zrozumienie, że możesz wziąć z nich to, co wesprze twoją własną praktykę. Kiedy naprawdę zrozumiesz i zastosujesz nauki, nie będziesz traktował ich wykonywania jako obowiązku, który na tobie ciąży. Są one bowiem ścieżką do wolności, którą podążanie powinno dawać radość. Kiedy ktoś odczuwa je jako ciężar, oznacza to, że ugrzązł w samej li tylko ich formie, nie rozumiejąc ich celu. Ważne jest to, aby nauczyć się przenikać do samej istoty nauk, nie poprzez słowa i koncepcje, ale przez doświadczenie.

Z drugiej strony, nie wpadaj w pułapkę praktyki. Co to oznacza? Jeżeli w wyniku jej wykonywania nie pojawią się żadne efekty i nie zauważysz żadnych zmian na lepsze, oznacza to, że praktyka nie działa. Jeżeli wykonujesz wszystko, co trzeba w praktyce, bez zrozumienia, w rzeczywistości nie praktykujesz. Niewiele osiągniesz przez samo tylko wykonywanie rytuałów. Musisz przeniknąć praktykę zrozumieniem, stwierdzić, jaka jest jej esencja i w jaki sposób ją zastosować. Dharma jest naprawdę niezwykle elastyczna. Nie oznacza to jednak, że masz całkowicie porzucić tradycję i stworzyć swoją własną. Te praktyki są bardzo mocne i skuteczne. Są środkiem, dzięki któremu niezliczona liczba ludzi osiągnęła wyzwolenie. Jeśli praktyka nie działa, eksperymentuj z nią, aby odkryć, jaki jest jej prawdziwy cel. Najlepiej skonsultuj się ze swoim nauczycielem. Kiedy naprawdę zrozumiesz istotę praktyk, odkryjesz, że ich forma nie sprawia ci trudności – to zastosowanie tej formy trzeba udoskonalić. Praktyka jest dla ciebie, a nie ty dla niej. Naucz się jej formy, zrozum jej cel, zastosuj to zrozumienie i osiągnij określony efekt. Gdzie ostatecznie kończy się praktyka? W czasie procesu umierania, w stanie pośrednim, w bardo. Bardo po śmierci jest jak główny port lotniczy, przez który każdy musi przejść w czasie podróży. Jest to linia graniczna pomiędzy samsarą a nirwaną. Zdolność do spoczywania w niedualnej przytomności umysłu to paszport, który pozwala przejść do nirwany. Jeżeli nigdy nie doświadczyłeś przejrzystego światła w czasie snu, trudno będzie ci wyrwać się w bardo z samsary – to tak, jakby przejrzyste światło przysłaniał głęboki sen, jakby gruby koc myśli zakrywał rigpę. Jeżeli możesz połączyć się z przejrzystym światłem w czasie snu, będziesz umiał to zrobić także w chwili śmierci. Połączenie się z przejrzystym światłem jest jak zdanie poszczególnych kolokwiów w ciągu semestru jeżeli je zaliczyłeś, prawdopodobnie zdasz też egzamin końcowy, który odbędzie się w bardo. Połączenie się z przejrzystym światłem w czasie śmierci oznacza, że odnalazłeś w sobie buddę i byłeś w stanie bezpośrednio urzeczywistnić, że wszystko, co się pojawia, jest tylko bezistotowym zjawiskiem.

*Rigpa* trwa z tego świata do kolejnego. Praktykuj więc, aby doświadczyć jej teraz, stać się nią i spoczywać w niej. To jest właśnie ścieżka, ciągłość przejrzystości i nieprzerwanej mądrości. Wszystkie istoty, które osiągnęły oświecenie i stały się buddami, przekroczyły granicę i wkroczyły w

przejrzyste światło. Wiedz więc, na co się przygotowujesz. Spróbuj ogarnąć całość nauk, zobacz, na jakim etapie ścieżki jesteś i dokąd podążasz. Wówczas będziesz wiedział, jak stosować nauki, kiedy czego używać i jakie będą tego rezultaty. Nauki są jak mapa, która mówi ci, dokąd iść, gdzie odnaleźć to, czego szukasz. Mapa wszystko wyjaśnia. Bez niej możesz się zgubić. Módl się o złączenie z przejrzystym światłem podczas umierania. Módl się o to, aby każdy w momencie śnienia połączył się z prawdziwą naturą swojego umysłu. Siła modlitwy jest ogromna. Kiedy się modlisz, rozwijasz postanowienie, a urzeczywistnienie tego, o co się modlisz, przybliża się. Każdy człowiek przeżywa chwile spokoju i radości. Jeśli przejrzyste światło jest dla ciebie celem zbyt odległym, postaraj się po prostu nieprzerwanie utrzymywać pozytywne doświadczenia spokoju i radości. Może odczuwasz radość, kiedy przypominasz sobie swojego mistrza lub dakinię, lub jesteś szczęśliwy, kiedy podziwiasz piękno natury. Niech wykonywanie tych czynności stanie się praktyką. Nieustannie wzbudzaj wdzięczność i doceniaj wartość każdej chwili życia. Przejrzyste światło jest szczytem mistycznych doświadczeń, najwyższą radością i największym spokojem. Postaraj się więc utrzymywać radość i spokój, niech te właściwości staną się wsparciem w rozwijaniu ciągłości przytomności umysłu. Poczuj je w swoim ciele, ujrzyj je w świecie i życzyj ich innym. Rozwiniesz w ten sposób świadomość, jednocześnie wzbudzając współczucie i pozytywne właściwości. Ciągłość jest kluczem do połączenia życia z praktyką. Kiedy rozwiniesz postanowienie i przytomność umysłu, owa ciągłość również się rozwinie. Wówczas zmieni się twoje życie, będziesz również wywierał pozytywny wpływ na otoczenie. Joga śnienia i joga snu są metodami rozpoznania przejrzystego światła i spoczywania w nim bez przerwy-w ciągu dnia, w czasie medytacji, w czasie śnienia, snu i śmierci. Zasadniczo nauki mają pomóc nam rozpoznać naturę umysłu, zrozumieć i pokonać przeszkody w praktyce, oraz w pełni spoczywać w rigpie. Tych samych metod możemy też użyć w celu wzmocnienia radości, znalezienia spokoju w zgiełku współczesnego świata oraz aby dobrze żyć, doceniając każdą cudowną chwilę ludzkiej egzystencji. Wielcy mistrzowie napisali, iż urzeczywistnienie jogi snu zabrało im wiele lat ciągłej praktyki. Nie zniechęcaj się więc, jeżeli nie będziesz mógł tego doświadczyć za pierwszym lub nawet setnym razem – samo próbowanie przynosi bowiem korzyści. Wszystko, co wprowadza większą świadomość w twoje życie, jest dobre. Urzeczywistnienie celu wymaga trwałego postanowienia i długotrwałej praktyki, nie pozwalaj więc sobie na zniechęcenie. Całkowicie zaangażuj się w praktykę – mając silne postanowienie i praktykując z radosnym wysiłkiem, z pewnością odkryjesz, że życie zmienia się na lepsze i na pewno urzeczywistnisz cel. Mam nadzieję, że ci, którzy przeczytali tę książkę, odkryją nowe możliwości, jakie daje sen, śnienie, i że wiedza ta pomoże im poprawić jakość codziennego życia i w końcu doprowadzi ich do oświecenia.

## ZAŁĄCZNIK: ZARYS PRAKTYKI JOGI ŚNIENIA

### CZTERY PRAKTYKI PODSTAWOWE

#### ***Przemiana śladów karmicznych***

W ciągu dnia nieprzerwanie bądź świadomy, że wszystkie doświadczenia są snem. Traktuj wszystkie rzeczy jako obiekty ze snu, wszystkie wydarzenia jako wydarzenia ze snu, a wszystkich ludzi jako ludzi ze snu. Wyobrażaj sobie również, że twoje własne ciało jest półprzezroczyste i iluzoryczne. Przez cały dzień wyobrażaj sobie, że znajdujesz się w świadomym śnie. Niech nie zamieni się to jednak w mechaniczne powtarzanie formuлки. Za każdym razem, kiedy mówisz sobie "To jest sen", stawaj się bardziej przytomny. Włącz w to doświadczenie ciała i zmysły.

#### ***Usuwanie przyciągania i niechęci***

Traktuj wszystkie rzeczy, które wywołują pożądanie i przywiązanie, jako iluzoryczne, puste zjawiska ze snu. Własne reakcje na nie również rozpoznaj jako sen: wszystkie emocje, ocenianie, "lubię" i "nie lubię", wszystko to śnisz. Jeżeli natychmiast po przypomnieniu sobie, że twoja reakcja jest snem, pożądanie i przywiązanie się zmniejsza, możesz być pewien, że wykonujesz tę praktykę prawidłowo.

#### ***Wzmacnianie postanowienia***

Przed pójściem spać dokonaj przeglądu dnia i sprawdź, jak wykonywałeś praktyki. Niech pojawią się wspomnienia dnia-rozpoznaj je jako wspomnienia ze snu. Wzbudź silne postanowienie, żeby pozostać świadomym również we śnie. Włóż w nie całe swoje serce i módl się mocno o powodzenie.

#### ***Rozwijanie pamięci i radosnego wysiłku***

Dzień rozpocznij od silnego postanowienia utrzymywania praktyki. Zanalizuj ubiegłą noc i bądź szczęśliwy, jeżeli pamiętasz sny albo byłeś świadomy w czasie śnienia. Ponownie postanów, że będziesz praktykował – że będziesz przytomny, jeżeli we śnie nie byłeś, albo że nadal będziesz rozwijać świadomość umysłu, której doświadczyłeś we śnie. O każdej porze dnia módl się o powodzenie w praktyce. Wzbudź jak najmocniejsze postanowienie, jest to bowiem klucz do praktyki.

### PRAKTYKI PRZYGOTOWAWCZE PRZED SNEM

#### ***Dziewięć oczyszczających oddechów***

Przed położeniem się spać usiądź w pozycji medytacyjnej i wykonaj dziewięć oczyszczających oddechów.

#### ***Guru joga***

Wykonaj guru jogę. Wzbudź silne oddanie, a następnie stop swój umysł z czystą świadomością mistrza – absolutnego mistrza, którym jest pierwotna świadomość, twoja prawdziwa natura.

#### ***Ochrona***

Przyjmij odpowiednią pozycję leżącą: mężczyźni na prawym boku, kobiety na lewym. Wyobraź sobie, że wokół ciebie gromadzą się dakinie, aby ciebie chronić. Wykorzystaj wyobraźnię, aby przemienić sypialnię w bezpieczne, święte miejsce. Spowolnij oddech i uspokój umysł, obserwując go, aż się rozluźnisz i doświadczysz przytomności umysłu. Nie pochwyć cię już jego fantazje. Postanów jeszcze, że będziesz miał przejrzyste sny, że zapamiętasz i rozpoznasz w czasie śnienia, że sen jest snem.

### PRAKTYKI GŁÓWNE

#### ***Wprowadzanie świadomości do kanału centralnego***

Jest ta praktyka pierwszej części nocy. Skoncentruj się na czystej, półprzezroczystej literze A w ośrodku gardła, która zabarwiona jest na czerwono od czterech płatków lotosu, na których spoczywa. Stop się z czerwonym światłem.

#### ***Zwiększanie przejrzystości***

Mniej więcej dwie godziny później obudź się. Przyjmując ponownie pozycję lwa, wykonaj siedem oddechów. Zасыpiając, skup się na białym tigle w czakrze czoła. Niech białe światło rozpuści wszystko, aż ty i ono staniecie się jednym.

#### ***Wzmacnianie przytomności***

Po następnych dwóch godzinach zbudź się ponownie. Połóż się na wysokiej poduszce i luźno skrzyżuj nogi tak, aby było ci wygodnie. Skoncentruj się na czarnej sylabie HUNG w czakrze serca. Wykonaj dwadzieścia jeden wolnych, spokojnych oddechów. Stop się z czarnym HUNG i zaśnij.

### ***Rozwijanie nieustraszoneści***

Po kolejnych dwóch godzinach zbudź się jeszcze raz. Nie musisz przyjmować żadnej określonej pozycji ciała i w żaden specjalny sposób oddychać. Skup się na czarnym, świetlistym tigle w czakrze tajemnej, znajdującej się za genitaliami. Stop się z czarnym światłem i zaśnij. Po każdym przebudzeniu staraj się być przytomny i w pełni zaangażowany w praktykę. Rano, po ostatecznym obudzeniu się, od razu bądź świadomy. Zanalizuj przebieg nocy, wzbudź postanowienia i nadal wykonuj praktykę. Dodatkowo dobrze jest przeznaczyć trochę czasu w ciągu dnia, aby wykonać praktykę uspokajania umysłu (szine). Pomoże to wyciszyć i skoncentrować umysł i korzystnie wpłynie na inne praktyki. Najważniejszą rzeczą zarówno w przygotowaniu, jak i w praktykach głównych jest utrzymywanie przytomności umysłu jak najdłużej w ciągu dnia i nocy. Jest to esencja zarówno jogi śnienia, jak i jogi snu.

## SŁOWNIK

**bardo** (tyb., *bar do*; skt., *antarabhava*). Bardo oznacza "stan pośredni" i określa każdy przejściowy stan egzystencji – życie, medytację, sen, śmierć – ale najczęściej oznacza stan pośredni pomiędzy śmiercią a kolejnymi narodzinami.

**Bon** (tyb., *bon*). Jest to rdzenna tradycja duchowa Tybetu, obecna zanim jeszcze buddyzm przywędrował z Indii. Chociaż uczeni nie zgadzają się co do jego początków, według samej tradycji jest to nieprzerwana linia przekazu rozpoczynająca się siedemnaście tysięcy lat temu. Tradycja Bon podobna jest do szkół buddyzmu tybetańskiego, szczególnie szkoły ningma. Wyróżnia się charakterystyczną ikonografią, bogatą tradycją szamanisryczną i odrębną linią przekazu sięgającą Buddy Szenraba Miwoche (czyt. Miłocze), a nie Buddy Siakjamuniego.

**Dziewięć pojazdów Bon** zawiera nauki na tematy praktyczne, takie jak gramatyka, astrologia, medycyna, przepowiadanie przyszłości, uspokajanie duchów itp., nauki o logice, epistemologii, metafizyce, różne poziomy tantry oraz pełną linię przekazu Wielkiej Doskonałości (dzogczen).

**czakra** (tyb., *chor-lo*; skt., *cakra*). W dosłownym tłumaczeniu "koło" lub "okrąg". Jest to sanskryckie słowo określające ośrodek energetyczny w ciele, czyli miejsce, gdzie spotyka się wiele kanałów energetycznych (*tsa*). Różne systemy medytacyjne pracują z różnymi czakrami.

**czod** (tyb., *gcod*). Dosłownie "odcinać" lub "przecinać". Praktyka znana również jako "celowe wykorzystywanie strachu" i "rozwijanie szczodrości". Jest to praktyka rytualna, mająca na celu usunięcie przywiązania do własnego ciała i ego poprzez współczujące ofiarowanie innym istotom wszystkiego, czym się jest. W czasie jej wykonywania praktykujący przywołuje różne kategorie istot, po czym wyobraża sobie, że rozcina swoje ciało na kawałki i przekształca je w różne przedmioty i ofiarne substancje. Praktyka czod wykorzystuje harmonijne śpiewanie, granie na bębenkach, dzwonek i rogach. Zazwyczaj wykonywana jest w miejscach, które wywołują strach, na przykład w kostnicach, na cmentarzach i na odległych górskich przełęczach.

**dakini** (tyb., *mikhagro ma*). Tybetańskim odpowiednikiem dakini jest *khandroma*, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza "podniebna podróżniczka". "Niebo" odnosi się do pustki – dakini podróżuje w pustce, co oznacza, że działa w pełnym urzeczywistnieniu, absolutnej rzeczywistości. Dakini może być kobietą, która urzeczywistniła swoją prawdziwą naturę, lub inną istotą płci żeńskiej, boginią, lub też bezpośrednią manifestacją oświeconego umysłu. Słowo to również określa kategorie istot, które rodzą się w czystej krainie dakiń.

**dharm**a (tyb., *czos*). Bardzo szeroki termin o wielu znaczeniach. W kontekście tej książki, dharm

**dharmakaja** (tyb., *szos skif*). Mówi się, że Budda ma trzy ciała (*koje*): dharmakaję, *sambhogakaję* i *nirmanakaję*. Dharmakaja, często tłumaczona jako "ciało prawdy", oznacza absolutną naturę buddy, której doświadczają wszyscy buddowie i która jest taka sama, jak absolutna natura wszystkiego, co istnieje – pustka. Dharmakaja jest niedualna, pozbawiona pojęciowości i wszelkich właściwości (Zobacz również *sambhogakaja* i *nirmanakaja*).

**dzogczen** (tyb., *rdzogs czen*). "Wielka doskonałość" lub "wielkie spełnienie". Dzogczen uważa się za najwyższą naukę i praktykę zarówno tradycji Bon, jak i w szkole buddyzmu ningma tybetańskiego. Jej podstawowa doktryna mówi, że rzeczywistość, również istoty, są już zupełne i doskonałe, że nic nie trzeba przekształcać (jak w *tantrze*), niczego porzucać (jak w *sutrze*), ale tylko rozpoznać, czym naprawdę jest. Podstawową praktyką dzogczen jest "samowyzwolenie": pozwalanie, aby wszystko, co pojawi się w doświadczeniu, istniało takie, jakie jest, bez przerabiania przez konceptualny umysł, bez przyciągania i niechęci.

**gong-ter** (tyb., *gonggter*). W kulturze tybetańskiej istnieje tradycja term: mistrzowie danej epoki ukrywają przedmioty, teksty i nauki, aby przyniosły one pożytek istotom w przyszłości, kiedy zostaną one znalezione. Tantryczni mistrzowie, którzy odkrywają termy, zwani są tertonomi, odkrywcami skarbów. Termy były ukrywane i mogą być znalezione w różnych miejscach, takich jak jaskinie, cmentarze, lasy, w żywiolach na przykład wody, ziemi lub przestrzeni lub też otrzymane w snach i wizjonerskich doświadczeniach. Mogą być również odkryte bezpośrednio na głębokich poziomach świadomości. Ten ostatni przypadek zwany jest gong-ter: skarb umysłu.

**jalus** (tyb., *ja lus* [prawdop. czyt. dżalus]). "Tęczowe ciało". Oznaka pełnego urzeczywistnienia w dzogczen. Urzeczywistniony praktykujący, nie związany już iluzją rzeczywistego istnienia zjawisk i

dualizmami takimi jak umysł i materia, w chwili śmierci uwalnia energię żywiołów, która tworzy ciało fizyczne. Ciało się rozpuszcza, pozostawiając tylko włosy i paznokcie, a prakrykująy świadomie wracza w proces śmierci.

**jidam** (tyb., *yid dam*; skt., *devata*). Jest to bóstwo opiekuńcze lub bóstwo medytacyjne, ucieleśniające aspekt oświeconego umysłu. Istnieją cztery kategorie jidamów: łagodne, pomnażające, pełne mocy i gniewne. Jidamy manifestują się w różnych formach, aby pokonać określone negatywne moce.

**jogin** (tyb., *mal fijos pa*). Mężczyzna praktykujący jogi medytacyjne, na przykład jogę śnienia i snu.

**jogini** (tyb., *mal'bjor ma*). Kobieta praktykująca jogi medytacyjne.

**kanal** (tyb., *tsa*; skt., *nddi*). Kanały są "żyłami" w systemie obiegu energii w ciele, przez które przepływają prądy subtelnej energii, która podtrzymuje i ożywia życie. Chociaż same kanały mają formę energetyczną i nie można ich odnaleźć na płaszczyźnie fizycznej, w wyniku praktyki lub dzięki naturalnej wrażliwości można ich doświadczyć.

**karma** (tyb., *las*). W dosłownym tłumaczeniu oznacza "działanie", ale szerzej odnosi się do prawa przyczyny i skutku. Każde działanie ciałem, mową lub umysłem stanowi "ziarno", które przyniesie w przyszłości "owoc" w postaci określonych rezultatów, kiedy zbiegną się odpowiednie warunki niezbędne do jego przejawienia się. Pozytywne działania przynoszą pozytywne rezultaty, czyli szczęście, a negatywne działania – negatywne rezultaty, czyli nieszczęście. Karma nie oznacza, że życie jest z góry ustalone, ale że nasze obecne uwarunkowanie stanowi rezultat dawniejszych działań.

**karmiczny ślad** (tyb., *bag czags*). Każde wykonane działanie fizyczne, werbalne lub mentalne, jeżeli było zamierzone i nawet subtelnie zabarwione niechęcią lub pożądaniem, zostawia ślad w strumieniu umysłu. Nagromadzenie tych śladów karmicznych warunkuje każde doświadczenie, w sposób pozytywny lub negatywny.

**kunshi** (tyb., *kun szś*). W tradycji Bon kunshi jest podstawą wszystkiego, co istnieje, również istot. Nie jest rym samym co *alrxja vijhana* w Jogaczarze, która jest bliższa kunshi namsze (zobacz poniżej). Kunshi jest jednością pustki i przejrzystości, absolutnie otwartej nieokreśloności ostatecznej rzeczywistości i nieustającej manifestacji zjawisk i świadomości. Stanowi podstawę istoty, również człowieka.

**kunshi namsze** (tyb., *kun szsi nam szes*; skt. > *alaya vijhana*). Jest to podstawa świadomości istoty, również człowieka, "przechowalnia" lub "magazyn", w którym składowane są ślady karmiczne, z których powstaje przyszłe, uwarunkowane doświadczenie.

**lama** (tyb., *bla ma*, skt., *guru*). W dosłownym tłumaczeniu "najwyższa matka". Duchowy nauczyciel, który jest niezwykle ważny dla praktykującego ucznia. W tradycji tybetańskiej lama jest ważniejszy nawet od Buddy, ponieważ to on bezpośrednio przekazuje żywe nauki uczniowi. Na poziomie absolutnym lama jest naturą Buddy. Na poziomie relatywnym jest to nasz osobisty nauczyciel.

**loka** (tyb., *fig rten*). Dosłownie "świat" lub "światowy system". Termin ten, zwykle używany do określenia sześciu światów cyklicznej egzystencji, w rzeczywistości oznacza większe światowe systemy, z których jeden obejmuje sześć światów (zobacz sześć światów cyklicznej egzystencji).

**lung** (tyb., *rlung*, skt., *vayu*). Jest to życiowa energia wiatru, popularnie znana na Zachodzie pod jednym z określeń sanskryckich, *prana*. Lung ma szeroki wachlarz znaczeń, ale w kontekście tej książki oznacza życiową energię, od której zależy żywotność zarówno ciała, jak i świadomości.

**ma-rigpa** (tyb., *ma rig pa*, skt., *avidya*). Ignorancja. Brak wiedzy na temat prawdy, podstawy, kunshi. Często wyróżnia się dwa rodzaje ma-rigpy: wrodzoną ignorancję i ignorancję kulturową.

**nirmanakaja** (tyb., *sprui sku*, skt., *nirmunakaya*). Jest to "ciało emanacji" dharmakaji. Zwykle oznacza widzialną, fizyczną manifestację buddy. Termin ten określa również wymiar fizyczności.

**prana** (zobacz lung).

**rigpa** (tyb., *rig pa*; skt., *vidya*). Dosłownie "świadomość" lub "widzenie". W naukach dzogczen rigpa oznacza Świadomość prawdy, wrodzoną świadomość, prawdziwą naturę każdej istoty, również człowieka.

**rinpocze** (tyb., *rin pocze*). Dosłownie "drogocenny". Popularnie używany zwrot grzecznościowy stosowany wobec inkarnowanej lamy



**samaja** (tyb., *dam tzig*; ski. *samaya*). Zobowiązanie lub ślubowanie. Zazwyczaj oznacza zobowiązanie co do zachowań i działań, jakie podejmuje praktykujący w związku z praktyką tantryczną. Istnieją ślubowania ogólne i ślubowania specjalne do określonych praktyk tantrycznych.

**sambhogakaja** (tyb., *longs sku*; skt., *sambhogakaya*). "Ciało radości" buddy, uczynione w całości ze światła. Formę tę często wizualizuje się w praktykach tantrycznych i sutrycznych. W dzogczen częściej wizualizuje się wyobrażenie dharmakaji.

**samsara** (tyb., *khor ba*). Świat cierpienia, który powstaje z ograniczonego, dualistycznego umysłu, świat, w którym wszystko jest nietrwałe, pozbawione wrodzonej egzystencji, a czujące istoty pogrążone są w cierpieniu. Samsara obejmuje sześć światów cyklicznej egzystencji, ale szerzej określa charakterystyczny stan egzystencji czujących istot, które cierpią schwyte w pułapkę iluzji ignorancji i dualności. Samsara kończy się, kiedy istota osiąga pełne wyzwolenie z ignorancji, nirwanę.

**Siana Siung Njan Dziu** (tyb., *Siana Siurcg Njiu Dzin*). Jest to jeden z najważniejszych cykli nauk dzogczen w tradycji Bon. Należy do serii nauk *upadesha*.

**strażniry** (tyb., *srung malchos kjong*, skt. *dharmapala*). Są to męskie lub żeńskie istoty, które zobowiązują się ochraniać dharmę (nauki) i praktykujących nauki. Mogą być albo światowymi strażnikami albo też gniewnymi manifestacjami oświeconych istot. Prakrykujący tantrę zazwyczaj nawiązują kontakt i polegają na strażnikach związanych z ich linią przekazu.

**sutra** (tyb., *mdo*). Sutry są to teksty złożone z nauk pochodzących bezpośrednio od historycznego Buddy. Nauki sutr oparte są na ścieżce wyrzeczenia i tworzą podstawę życia klasztornego.

**Szenla Ydkar** (tyb., *Szen Lha Ydkar*). Jest to forma sambhogakaji Szenraba Miwoche-Buddy, od którego bierze początek tradycja Bon.

**Szenrab Miwoche** (czyt. Miłocze, ryb., *Szen rab mi bo cze*). Był to Budda nirmanakaji, który zapoczątkował tradycję Bon. Tradycyjnie wierzy się, że żył siedemnaście tysięcy lat temu. Literatura Bon zawiera piętnaście tomów jego biografii.

**Sześć światów cyklicznej egzystencji** (tyb., *rzgs drug*). Popularnie zwane "sześcioma światami" lub "sześcioma lokami". Oznaczają one sześć kategorii istot: bogów, półbogów, ludzi, zwierząt, głodnych duchów i istot piekielnych. Istoty zamieszkujące sześć światów podlegają cierpieniu. Światy egzystencji istnieją w dosłownym tego słowa znaczeniu, a istoty odradzają się w nich, ale również w szerszym znaczeniu są to płaszczyzny potencjalnego doświadczenia, które kształtują i ograniczają doświadczenie nawet w naszym obecnym świecie.

**szine** (tyb., *zhi gnas*; skt., *śamata*). "Uspokajanie umysłu" lub "spokój". Praktyka uspokajania umysłu polegająca na wykorzystaniu zewnętrznych lub wewnętrznych obiektów, aby rozwinąć koncentrację i stabilność umysłu. Jest to podstawowa praktyka, fundament rozwoju wszystkich innych, wyższych praktyk medytacyjnych, niezbędna również w jodze śnienia i jodze snu.

**tantra** (tyb., *rgyud*). Tantry są naukami buddów, podobnie jak sutry, ale wiele z nich zostało ponownie odkrytych przez joginów tradycji term. Tantry oparte są na ścieżce przekształcenia i obejmują takie praktyki jak praca z energią ciała, przeniesieniem świadomości, joga snu i śnienia oraz inne. Pewne klasy tanu, niestopniowej ścieżki przekształcenia, mogą również zawierać nauki dzogczen.

**Tapihritsa** (tyb., *ta pi hri tsa*). Chociaż uważa się go za postać historyczną, w ikonografii przedstawiony jest jako Budda dharmakaji, naga forma bez żadnych ozdób, uosobienie absolutnej rzeczywistości. Jest jednym z dwóch głównych mistrzów linii dzogczen Siang Siung Njan Dziu.

**figle** (tyb., *thig le*; skt., *hindu*). Ma wiele znaczeń w zależności od kontekstu, chociaż zwykle tłumaczone jest jako "kropla" lub "punkt nasienny". W kontekście jogi snu i śnienia oznacza promieniującą kulę światła, która reprezentuje określoną właściwość świadomości i której używa się w koncentracji podczas praktyki medytacyjnej.

**Trzy podstawowe trucizny** – są to ignorancja, niechęć i pożądanie, trzy podstawowe choroby, które zachowują ciągłość życia w światach cierpienia.

**tša** (zobacz kanał).