



Glavna praksa je probiti se kroz zablude u svezi s pogledom, meditacijom i vladanjem te provjeriti djelovanje prakse.

**Početni pogled (stav promatranja) je prepoznavanje konačne stvarnosti kakva jeste.**

Glede ispravnog pogleda, priroda tvog uma je konačna priroda stvarnosti.

Jednom kada si to zaključio sa sigurnošću u svjesnosti slobodnoj od svih karakteristika konstrukcija i pronalazaka intelektualnog uma, svjesnost se čista manifestira kao samo-nastala praiskonska mudrost. Riječi to ne mogu izraziti. Metafore ne mogu ilustrirati.

Ne pogoršava se u samsari, niti postaje bolja prosvjetljenjem. Nije rođena, niti će doći do kraja. Nije oslobođena, niti zalučena.

Niti postoji, niti ne postoji. Svjesnost je neograničena i nepristrana.

Ukratko, od samog početka, svjesnost nikada nije bila ustanovljena kao materijalna s karakteristikama koje se mogu konceptualizirati, jer je njena suština iskonski čista, uzvišena, sve-prožimajuća praznina. Ocean područja pojava postojanja i prosvjetljenje se prirodno manifestiraju kao displej neometane praznine, kao sunce i njegove zrake.

Stoga svjesnost nije ni djelomično, ni potpuno prazna praznina, jer je njena priroda vrhovna spontana prisutnost iskonske mudrosti i uzvišenih kvaliteta.

Zato, svjesnost, nedjeljivost pojava i praznine, sadržaj tri kaye jest iskonska priroda stvarnosti. Precizno prepoznavanje svjesnosti, konačne stvarnosti kakva jeste, se naziva pogledom Velikog savršenstva (Dzogchena) onkraj intelekta.

Naš uzvišeni učitelj Guru Rinpoche je rekao:

" Dharmakaya, onkraj intelekta je konačna stvarnost."

Mi zapravo držimo u svojim rukama um mudrosti Bude (Kuntu Zangpo). Kako prekrasno! To je sama suština šest milijuna i četiri stotine tisuća tantri velikog savršenstva, dokončanje kolekcije od 84 tisuće različitih učenja Pobjedonosnog. Nema ničega iza ovoga. Sve pojave trebaš razložiti u ovoj svjesnosti.

Definitivno zaključiti da su sve pojave sadržane u ovoj svjesnosti.

### **Meditacija**

Sada, kada si razriješio svoje unutarnje sumnje i zablude u svezi stava (pogleda), održati njegov kontinuitet naziva se meditacijom.

Sve druge meditacije s referentnom točkom su konceptualne meditacije konstruirane umom. To nije način kako meditiramo. Ne gubi iz vida stav, gore iznijet, i u tom stanju otpusti svu svjesnost pet čula unutar prirodnog stanja i počivaj s lakoćom. Ne meditiraj da bi stigao do zaključka – To je to! – Ako tako meditiraš to je onda intelektualna aktivnost. Ovdje nema nikakvog objekta meditacije, niti trenutka smetnje, odstupanja. Odstupanje od počivanja u svjesnosti je istinska zabluda. Ne odstupaj!

Kakve god misli se pojavljivale, neka se pojavljuju. Ne slijedi ih, niti ih potiskuj. Ako pitaš, „što da činim u tom slučaju?“, kakav god se objekt pojavljivao, što god se pojavljivalo, ne poseži za tim pojavnim aspektima dok počivaš u čistom stanju, poput malog djeteta koje gleda unutar hrama.

Kada se sve pojave ostave onakvima kakve jesu, njihova pojava je nemodificirana, njihova boja se ne mijenja, i njihov sjaj ne blijedi. Ako ne kvariš pojave prijanjanjem i posezanjem mislima, pojave i svjesnost će se čiste manifestirati kao prazna i svjetleća praiskonska mudrost.

Ako bih htio sažeti ovo u suštinsko značenje, onda je to sljedeće: u procjepu između kraja posljednje misli i početka sljedeće, nije li prisutno svježije znanje, ni najmanje modificirano, kao lucidna, čista svjesnost? To je upravo trajno stanje svjesnosti.

Ali čovjek ne boravi stalno u prirodi stvarnosti. Ne pojavljuje li se misao iznenada? To je prirodni displej svjesnosti. Ali ako se misli ne prepoznaju čim se pojave, prirodno će se proširiti. To se naziva lancem zablude, korijenom samsare. Samo prepoznavanje misli kada se pojavljuju prekida njihov tok. Otpusti misli u tom prepoznavanju. Kada ostaneš u tom stanju, sve misli koje se pojavljuju će biti jednako oslobođene u svjesnosti, bit će proširenje dharmakaye. To je glavna praksa u kojoj se pogled i meditacija probijanja kroz čvrstoću, trekcho, prakticiraju kao jedno.

Garab Dorje je rekao:

" Iz prirode originalnog čistog, besprijekornog prostora, svjesnost (rigpa) se iznenada manifestira. Trenutak sabranosti je kao nalaženje dragulja na dnu oceana. To je Dharmakaya, nekonstruirana, nestvorena ni od koga. Ustraj na ovaj način. Moraš meditirati bez smetnji danju i noću; ne ostavljaj prazninu samo u području (intelektualnog) razumijevanja. Dovedi sve ponovno u stanje same svjesnosti."

### **Greške u meditaciji**

Ako doživiš pospanost i tromost, podigni svjesnost. Ako doživiš uzbuđenje i uznemirenost, opusti um.

Uvijek živa, meditantova sabrana svjesnost ne bi trebala nametati discipliniranu sabranost. Sabranost je jednostavno ponovno prepoznavanje tvoje vlastite prirode. Stalno održavaj živu

sabranost svjesnosti u svako doba tijekom dnevnih aktivnosti, bilo da jedeš, spavaš, krećeš se, ili sjediš. Bilo za vrijeme meditacije, ili poslije. Nikada ne uzgajaj nadu niti strah kakve god se misli javljale, bile one o sreći, patnji, ili strasti. Ne prihvaćaj ih, niti ih odbacuj, niti ih uništavaj koristeći protuotrove, i tome slično. Umjesto toga, kakva god se osjećanja sreće i patnje javljala, smjesti se u njihovu čistu, jasnu, prisutnu suštinu. Ova jedinstvena vitalna točka, i ni jedna druga, primjenjuje se na sve. Ne zbunuj se s puno mišljenja.

Odvojena meditacija na prazninu kao lijek za ono što se mora otpustiti – misli i strasti – nepotrebna je. Svjesnost o onomu što se mora otpustiti oslobađa to prirodno s prepoznavanjem, kao što se zmijski čvor raspetljava.

Većina ljudi zna kako reći riječi „konačno značenje jasnog svjetla varja suštine“ poput papagaja, ali ne znaju kako to prakticirati. Mi smo svi nevjerojatno sretni!

Pažljivo ovo razmotri još jednom, tu je nešto potrebno razumjeti. Za vrijeme naše serije života bez početka, sve do sada, naš smrtni neprijatelj, dualističko prijanjanje, veže nas za kotač života. Sada, zahvaljujući ljubaznosti našega učitelja, njegov uvod u prirodno stanje dharmakaye oslobađa oba pola posezanja, kao pero bez traga izgorjelo u vatri. Nije li to uistinu zadovoljavajuće?

Ako ne prakticiraš mudre instrukcije koje si dobio o brznoj stazi, kao što su ove, to je kao da je dragulj koji ispunjava želje stavljen u usta lešu. Kakva šteta i gubitak! Prakticiraj i ne budi obeshrabren!

Nadalje, početnici će izgubiti sabranost u smetnji beskorisnih misli koje izmiču kontroli. Te misli srastaju čineći podlogu mentalne aktivnosti. U nekom trenutku se vraća prodiruća sabranost i javlja se misao žaljenja – „oh, bio sam odvučen!“ No, bez obzira, ne čini ništa u tom trenutku, poput zaustavljanja tijeka prethodnih misli, ili žaljenja zbog nepažnje.

Kada se jasna, živa sabranost vrati dovoljno je samo održavati prirodno počivanje upravo u toj sabranosti.

Poznata izreka savjetuje: „ne odbijaj misli, vidi ih kao dharmakayu (svjesnost). Ipak, dok ne usavršiš suptilnu snagu višeg uvida, možeš misliti - „to je vjerojatno dharmakaya!“ - i ostati u praznom stanju mirnog počivanja. Tako riskiraš da budeš uhvaćen u zamku indiferentnog, ne-refleksivnog stanja.

Zato u početku gledaj direktno na misli koje nastaju; ne proučavaj, ne analiziraj niti se zadržavaj na njima. Počivaj na onom koji prepoznaje misli, bez ikakva preuveličavanja, nezainteresiran za ono što se pojavljuje, kao stari čovjek dok gleda djecu koja se igraju.

Jednom kada je tvoj um ovako postavljen, kao što sam opisao, produbljenje iskustva tišine u ne konceptualnom prirodnom stanju svijesti, bit će iznenada, naglo uništeno. U tom trenutku, praiskonska mudrost iza uma će se manifestirati čisto i jasno.

Dok ideš putem, ovo iskustvo praiskonske mudrosti neće doći neobojeno s nekim od tri meditativna iskustva – blaženstvo, jasnoća, ili bez-konceptualnost.

Ipak, postavljajući svoj um u stanje bez tragova nade, straha, vezanosti, ili umišljanja - zbog smatranja takvih iskustava vrhovnima - sprječavaju se pogreške. Veoma je važno stalno odustajati od smetnji i meditirati s jednoznačnom, budnom sabranošću.

Ako zapadneš u povremeno obavljanje prakse i samo intelektualno razumijevanje, arogancija će se pojaviti i zbog samo malo mirnog bivanja. Ako ne promatraš pažljivo svoja duhovna iskustva, samo ćeš biti vješt u pretvaranju i korištenju pravih riječi, što neće biti od koristi.

Kao što tantrе velikog savršenstva kažu:

"Intelektualno razumijevanje je kao zakrpa,  
otpast će.  
I, duhovna iskustva su kao magla,  
isparit će."

Čak i neki blago pozitivni i negativni objektivni događaji prevarili su velike meditante, i učinili da se oni izgube usred okolnosti. Čak i ako je meditacija zasađena u tvom biću, duboke instrukcije će biti ostavljene na stranicama tvoje knjige ako ne meditiraš konzistentno – tvoj će um postati neosjetljiv: ti ćeš postati neosjetljiv za učenje, za praksu i prava meditacija nikada se neće pojaviti.

Čak i veliki, stari meditantі su u opasnosti da umru potpuno izgubljeni u stanju početnika. Stoga, budi veoma pažljiv.

Kada se kontinuirano zblidavaš s ovim, tijekom dugog vremenskog razdoblja, predanost, ili neki drugi prigodni katalizator u određenoj će točki izazvati cvjetanje duhovna iskustva u realizaciju i ti ćeš živo vidjeti čistu svjesnost, kao da je veo iznenada podignut s tvoje glave. Postat ćeš potpuno slobodan i prostran. To se naziva „vrhovno viđenje koje ne gleda ništa“.

Potom, misli se pojavljuju kao meditacija; mentalna tišina i kretanje su istovremeno oslobođeni. Što više, na početku, prepoznavanje misli ih oslobađa, kao sretanje nekog poznatog. Kasnije, misli se same oslobađaju, kao (samo)odmotavanje zmijskog klupka. Na kraju, misli se oslobađaju bez dobrobiti, ili štete, kao lopov koji ulazi u praznu kuću.

Ta tri načina oslobađanja će se javljati postupno.

Duboko, odlučno povjerenje očituje se u tebi - da su sve pojave magični displej, valovi realizacije praznine tvoje svjesnosti i samilosti će se uzdići. Biranje između ciklične egzistencije i prosvjetljenja završava. Shvaćaš da Bude (probuđeni) nisu „dobre“, niti ostala bića „loša“. Što god si učinio bit ćeš bez brige izvan riječi, bez znanja kako da se pokreneš od same prirode pojave i stoga ćeš bez prekida počivati u tom beskonačnom prostoru, danju i noću.

Kao što je rečeno u tantrama Velikog Savršenstva:

" Poput neba, realizacija je nepromjenjiva."

Praktikant Velikog savršenstva ovakve vrste izgleda kao da ima običnu ljudsku formu, ali njen, ili njegov um je dharmakaya (čista svjesnost). Ona, ili on počivaju u umu mudrosti slobodnom od napora i aktivnosti i bez činjenja ičega prelaze sve puteve i stupnjeve. Konačno, obični um i

pojave iscrpljeni, kao prostor slomljene vaze; tijelo nestaje u atomima i um nestaje u prirodi pojava. To se naziva postignućem mladenačkog tijela vaze, koji je unutarnja jasnoća originalne osnove, besprijekorni prostor.

To će se dogoditi. Pošto je to konačno dokinuće pogleda, meditacije i ponašanja naziva se „potpuno manifestirani nedostižni rezultat.“ Stupnjevi duhovnih iskustava i realizacija pojavljuju se ili progresivnim poretkom, bez progresivnog poretka, ili svi odjednom. To se događa u skladu s određenim karakteristikama ljudi, ali nema razlike jednom kada je rezultat postignut.

-----

Dudjum Rinpoche, iz "Dzogchen na dlanu ruke"

Priredila: Eloratea

