

Namkhai Norbu Rinpoče

Joga sna a prax prirodzeného svetla

Predslov

Poznajúc dôležitosť a potrebnosť "praxe noci", vysvetlil som mnohé aspekty snov v tejto knihe, redigovanej mojím žiakom Michaelom Katzom.

Dúfam že tí, ktorí sa už zaujímajú o sny, alebo so svojimi snami aktívne pracujú, si po jej prečítaní prehĺbia svoje vedomosti.

Tým, ktorí ešte nemajú skúsenosti so svojimi snami, dúfam, že táto kniha poskytne príležitosť pre poznanie dôležitosti snov a práce s nimi.

Merigar, 10. Marec 1991,

Chogyal Namkhai Norbu

1. Povaha a druhy snov

V jednej sútre Buddha Šákjamuni {1} popisuje pomocou viacerých prirovnaní svet javov, ktorý obvykle považujeme za reálny. Našu realitu prirovnáva k padajúcej hviezde, optickej ilúzii, mihotavému plameňu maslovej lampy, kvapkám rosy za úsvitu, bublinkám na vode, záblesku, ku snu či mrakom. Podľa Buddhu sú v skutočnosti všetky zoskupenia existencie, všetky dharmy {2}, a v podstate všetky javy rovnako nereálne a premenlivé ako uvedené príklady.

Iná sútra obsahuje ďalšie poetické metafory, ktoré poukazujú na neskutočnú povahu podmienok našej existencie. Patrí k nim odraz mesiaca na vodnej hladine, fatamorgána, mesto vybudované zo zvukov, dúha, odraz v zrkadle, a rovnako aj sen.

Ako príklad bol do týchto sútier zahrnutý aj sen, lebo všetci vieme, že ak skúmame sen, nenájdeme na ňom nič konkrétne. Dokonca aj keď objavíme určité prvotné a druhotné príčiny sna, stále na ňom nenachádzame nič naozaj konkrétne alebo skutočné.

Hoci snívanie vzniká z mnohých rôznych príčin, výsledky týchto príčin, teda naše sny, môžeme rozdeliť do dvoch hlavných kategórií:

- bežné sny, ktoré sa objavujú v dôsledku karmických stôp {3}
- sny vznikajúce z jasnosti mysle

Do kategórie snov spôsobených karmou patria sny, ktoré sa vzťahujú hlavne k

trom oblastiam existencie každého jedinca, t.j. k telu, energii (hlasu) a mysli, a tiež k psychickému napätiu mysle. A je tu ešte ďalší druh snov, ktoré tiež súvisia s karmickými stopami. Tie môžu mať tri príčiny: karmické stopy pochádzajúce z minulého života, z mladosti a z nedávnej minulosti.

V tradičnej tibetskej medicíne lekár, ktorý vyšetrením zisťuje pôvod choroby, zvažuje aj to, ktorej z týchto troch oblastí našej existencie sa pacientove sny týkajú. Táto informácia mu umožňuje zistiť skutočný stav tela, energie a mysle chorého. Niekedy sa stáva, že keď niekto trpí vážnou a ťažko liečiteľnou chorobou, mohol sa v tomto stave ocitnúť kvôli karmickým príčinám, ktoré majú korene v jeho detstve, alebo dokonca v minulom živote. Ale choroba môže byť aj výsledkom karmických príčin, ktoré vznikli nedávnym konaním. Preto sa metóda skúmania snov stala jedným z najdôležitejších spôsobov na poznanie a odhalenie prvotných a druhotných príčin problémov.

Čo sa myslí pod "snami, ktoré majú vzťah k trom karmickými oblastiam existencie jedinca"? Tieto sny sa objavujú na základe zážitku v rovine tela, energie alebo mysle. Teda zážitky priamo spojené s elementmi, energiami a emóciami snívajúceho sa môžu stať bezprostrednými príčinami pre objavenie sa nejakých snových zážitkov, či už dobrých, zlých alebo neutrálnych.

Ak napríklad niekto spí v nevhodnej polohe, môže cítiť nepohodlie alebo bolesť, čo sa môže stať bezprostrednou príčinou nepríjemného sna. Alebo, ak sa mu nespí dobre kvôli zlému dýchaniu, môže mať sny o tom, že sa dusí. Potom nie je ťažké pochopiť, že pocity, ako je radosť alebo smútok, spojené s myslou, tiež môžu byť bezprostrednou druhotnou príčinou snov. To sú príklady snov ovplyvnených stavom troch oblastí našej existencie.

Čo sa týka snov podmienených karmickými stopami, jedným z nich je druh snov, ktorých príčiny pochádzajú z predošlých životov. V takýchto snoch sa objavujú neznáme veci, ktoré snívajúci v tomto živote vôbec neprežil, napríklad keď sníva o inej krajine alebo o zvláštnych ľuďoch s neznámymi zvykmi a jazykom. Tieto sny sa môžu opakovať tak často, až sa snívajúci s týmto neznámym svetom oboznámi. Také skúsenosti svedčia o veľmi silných návykoch z minulých životov, ktoré v nás zanechali karmické stopy.

Alebo sa nám môže snívať o nezvyčajnej krajine a niekom, kto nás chce trápiť

alebo zabiť. Výsledkom je veľmi silný pocit strachu. To niekedy znamená, že sa podobná situácia vyskytla v minulom živote - naše tri oblasti existencie boli silno ovplyvnené a zanechali karmickú stopu. Tá sa prejaví, keď dozrejú druhotné príčiny. Tento prvý typ karmických snov sa u ľudí nevyskytuje často.

Karmickými snami druhého typu sú tie, ktorých príčiny vznikli v mladosti. Ak bola osoba v mladosti náhle vydesená alebo sa zúčastnila nejakého nešťastia, môže taký zážitok zanechať stopu. Neskôr v živote sa môže objaviť sen, ktorý sa buď presne alebo motívom vzťahuje na udalosť vo sne. Alebo napríklad keď niekto ako dieťa zažije zemetrasenie, ktoré ho veľmi vydesí, potom je možné, že v jeho neskoršom živote sa táto stopa aktivuje vhodnými druhotnými príčinami, napríklad zážitkom ďalšieho zemetrasenia.

Tretím typom karmických snov sú sny, ktoré majú pôvod v našom nedávnom konaní, ktoré sa nás silno dotklo. Nedávno sme sa mohli veľmi nahnevať a následkom toho sa s niekým pobiť. Taký silný hnev zanecháva stopu, a tá spôsobí, že sa nám sníva sen o podobnej situácii alebo téme.

Príčiny všetkých týchto troch druhov snov sú hlavne karmické, teda vzťahujú sa na udalosť, ktorá sa človeka silno dotkla a zanechala v ňom stopu napätia, strachu alebo inej silnej emócie. Keď v nás také stopy zostávajú, je prirodzené, že sny s podobným motívom vznikajú častejšie.

Podobná druhy snov sa viažu k jasnosti mysle jedinca, t.j. tie, ktoré sa vzťahujú na tri oblasti existencie, a tie, spojené s karmickými stopami.

Pokiaľ ide o sny jasnosti, ktoré súvisia s tromi stavmi našej existencie, všetky ľudské bytosti majú vo svojej pravej podstate nekonečný potenciál a neprejavené kvality. Hoci slnko svieti neustále, niekedy ho nevidíme, lebo je zakryté mrakmi, kým inokedy ho chvíľami medzi mrakmi môžeme zazrieť. Podobne sa u človeka niekedy spontánne prejaví jasnosť mysle, čoho jedným následkom môže byť objavenie sa snov jasnosti.

Ľudia praktikujúci dharmu sa snažia relaxovať. Relaxáciou tela, energie a mysle sa elementy a energie harmonizujú a vplyvom tejto druhotnej príčiny vznikajú rôzne druhy snov jasnosti. To platí hlavne pre praktikujúcich, ktorí pracujú s čakrami {4} a kanálmi {5}, ktoré ovládajú pránu {6} a energiu.

U niektorých jedincov sa tieto typy snov jasnosti objavujú z jasnosti ich mysle, dokonca bez potreby použitia druhotných metód na uvoľnenie tela alebo ovládanie energie. Pri určitom stupni pokročilosti ubúdajú prekážky, ktoré obvykle zakrývajú prirodzenú jasnosť mysle. Keď opäť použijeme analógiu so slnkom, mraky už väčšinou zmizli a nespočetné slnečné lúče sa môžu prejavovať priamo.

Keď sú všetky podmienky splnené a telo, energia a myseľ sú pokročilou praxou uvoľnené, potom sa objaví mnoho druhov snov jasnosti, z ktorých niektoré môžu predvídať budúcu udalosť. Podobne ako u obyčajných snov, ktoré majú karmické príčiny z minulých životov, môžu sa objaviť aj sny jasnosti, spojené s predošlou karmou. Podľa schopností snívajúceho, bolo by možné sa rozpomenúť na celý minulý život. V jednom sne si možno spomenúť aj na sto alebo aj sto tisíc minulých životov. O podobných neobyčajných snoch, objavujúcich sa následkom úplnej jasnosti, môžeme čítať v životopisoch bódhisattvov a arhatov.

Príkladom snov jasnosti, aké by praktikujúci mohol mať v dôsledku karmických stôp nahromadených v mladosti, môže byť nasledujúca situácia. Človek, ktorý sa v mladosti stretol s neobyčajnými učiteľmi, alebo získal náuky a zasvätenia, alebo sa naučil duchovné praktiky, môže mať neskôr sny, v ktorých si svoje znalosti prehľbuje. Môže dokonca vo sne získať znalosti a metódy praxe, o ktorých predtým nikdy nepočul. Je možné mať mnoho takýchto zaujímavých snov.

Sny jasnosti so vzťahom k nedávnej minulosti sa môžu objaviť nasledujúco: človek niečo číta, hoci veľmi dôležitý spis o dharme, alebo o nej vedie hlboký rozhovor. To môže spôsobiť sny o minulosti, súčasnosti alebo aj budúcnosti.

Toto sú rôzne druhy snov jasnosti. Sú pokračovaním a vývojom obyčajných snov a objavujú sa hlavne u praktikujúcich, ktorí už majú skúsenosti s prácou so svojimi snami, alebo majú schopnosť udržať si vo sne jasnosť a bdelé vedomie. Sú to typy snov, ktoré sa prejavujú prostredníctvom jasnosti stavu mysle alebo rigpy {7}.

Mnoho spôsobov praxe dharmy, ktoré sa učíme počas bdélého stavu, je možné, po rozvinutí bdelosti počas snívania, uplatňovať vo sne. Vlastne je možné rozvíjať túto prax ľahšie a rýchlejšie vo sne, ak máme schopnosť vo sne bdieť. Sú dokonca

spisy, ktoré hovoria, že ak človek praktikuje vo sne, prax je deväťkrát efektívnejšia, než keď sa uplatňuje vo dne.

Snové podmienky sú nereálne. Keď si toto vo sne uvedomíme, nesmierna sila tohto uvedomenia môže odstrániť prekážky spojené s naším bežným, podmieneným (závislým) videním. Prax sna je preto veľmi dôležitá pre oslobodenie sa od svojich návykov. Túto mocnú pomoc potrebujeme hlavne kvôli tomu, že naše emocionálne príchylnosti, podmienenosť (závislosť) a zveličovanie ega, ktoré sú súčasťou nášho bežného života, boli posilňované po veľmi veľa rokov.

V skutočnosti sú všetky videnia, ktoré vidíme počas nášho života, ako veľký sen. Keď ich pozorne preskúmame zistíme, že "veľký" sen života a "menšie" sny v noci sa veľmi nelíšia. Ak správne pochopíme základnú podstatu oboch uvidíme, že medzi nimi naozaj nie je žiadny rozdiel. Keď sa napokon vďaka tomu porozumeniu dokážeme oslobodiť z pút emócií, lipnutia a ega, máme možnosť konečne dosiahnuť osvietenie.

{1} Šákjamuni je historický Buddha, ktorý sa narodil ako princ Siddhartha, odmietol svoje kráľovské privilégia, keď uvidel utrpenie sveta, a dosiahol konečné osvietenie.

{2} Dharmy: pravda, zákony, základné skutočnosti, javy existencie. Dharma v jednotnom čísle znamená cestu k osvieteniu (Buddhova náuka).

{3} Karmické stopy (bag čhags): podľa teórie o karme sú všetky skutky sprevádzané nevyhnutnými následkami, hoci nie vždy okamžitými. Výraz "karmické stopy" znamená "semená", ktoré existujú ešte neprejavené ako možnosti, a ktoré dozrejú, keď sa naskytnú potrebné druhotné príčiny.

{4} Čakry: nehmotné psychické centrá umiestené v tele na určitých miestach. Podľa buddhistickej metafyziky sa hlavné čakry nachádzajú na vrchole hlavy, v hrdle, pri srdci, pupku a genitáliách.

{5} Kanály: nehmotné dráhy, ktorými vnútorná životná energia, zvaná prána, preteká telom.

{6} Prána: vnútorná životná energia pretekajúca telom, ktorá môže byť pokročilým

jantra jogínom usmerňovaná podľa potreby.

{7} Rigpa (rig pa): bdelé vedomie alebo čistá bdelá prítomnosť prirodzene dokonalej mysle.

2. Prax noci

Noc je pre nás veľmi dôležitá, lebo v nej strávime polovicu života. Často ale celý tento čas pokojne prespíme bez najmenšieho úsilia alebo angažovania. Naozaj by sme si mali uvedomiť, že prax môže prebiehať hocikedy, napríklad aj počas jedla alebo spánku. Ak to tak nerobíme, len ťažko môžeme na ceste pokročiť. Preto teraz vysvetlím teóriu a vykonávanie praxe noci.

Keď sa hovorí o "praxi noci", obvykle tým myslíme prax bdelosti pri snívaní. Ale v učení dzogčhenu nie je práca so snami a rozvoj uvedomenia si že snívame, nie je tým podstatným. Jedná sa o prax druhotnú, čo znamená, že k nej môže dôjsť spontánne alebo automaticky dôsledkom vykonávania hlavnej praxe, ktorej hovoríme "prax prirodzeného svetla".

Táto prax, prax prirodzeného svetla, vlastne pracuje so stavom, ktorý predchádza snu. Človek napríklad zaspí, čo znamená, že všetky jeho zmysly sa stiahnu doň a on spí. Od toho okamihu až do začiatku snívania nastáva akési prechodné obdobie. To môže byť dlhšie alebo kratšie.

Niektorí ľudia upadajú do stavu snívania skoro hneď po zaspatí. Čo ale znamená, že začalo snívanie? Znamená to, že myseľ začala opäť pracovať.

Naopak to, čo voláme stavom prirodzeného svetla, neoznačuje okamih alebo stav, v ktorom myseľ pracuje. Je to práve fáza, ktorá začína okamihom keď zaspíme, a končí vtedy, keď myseľ opäť začne pracovať. Za tým nastupuje to, čo voláme milam bardo {1}.

Medzi stavmi spánku a snívania a našimi posmrtnými zážitkami existuje určitá zhoda. Zomrelému sa najprv rozplynú zmysly. U bárd hovoríme o okamihu, keď sa zmysly stiahnu do seba, ako o barde okamihu umierania, čikhä bardo. V tej chvíli má človek množstvo pocitov straty či ústupu zmyslov.

Potom nastáva stav akoby bezvedomia, podobný mdlobám. Tam potom začína

takzvané vychádzanie štyroch svetiel. Rôzne tantry {2} to vysvetľujú s drobnými odcbýlkami. Niektoré hovoria o štyroch svetlách, iné o piatich. Pravdou je, že so vznikom týchto svetiel sa naše vedomie začína pomaličky prebúdať, akoby z mdlôb.

Aby mohla myseľ uvažovať, musí najprv začať fungovať. Najskôr musíme mať vedomie zmyslov. Myseľ začína prijímať tieto vnemy, ale ešte tu nie je žiadne uvažovanie a myslenie. Len pomaly, postupne nastáva myslenie.

Je teda prítomnosť stavu vedomia, ale myseľ ešte nezačala svoju činnosť, napríklad myslenie. Toto je prechod, ktorým je možné sa dostať do tzv. stavu prirodzeného svetla. Všeobecne sa súdi, že práve počas tejto fázy môže tantrik dosiahnuť svoju realizáciu. V tantrizme sa táto fáza popisuje aj ako okamih, v ktorom sa stretáva "synovské" svetlo s "materským" {3}. Je to presne okamih po bezvedomí, v ktorom sa znova vracia alebo prebúda vedomie.

Súčasťou tantrického zasvätenia sú štyri menšie zasvätenia, z ktorých posledné sa volá "zasvätenie slova". Dostanete vtedy od majstra akési uvedenie do prirodzenej podstaty mysle {4}, ak ste porozumeli. Aj keď ste si však prirodzenosť mysle neuvedomili, ale veľmi sa snažíte a venujete sa praxi s vierou a oddanosťou, potom je niekedy možné, že v momente posledného prebudenia vedomia nastane záblesk rozpoznania prirodzenosti mysle - rigpy. Nie je to ľahké, ale ak ste naozaj mali poznanie, je to možné. Keď prechádzate týmto štádiom, dochádza k rozvoju týchto svetiel, pre ktoré existuje mnoho vysvetlení.

V náuke dzogčenu sa posledná z týchto fáz, piate svetlo, volá lhündub {5}, stav dokonalosti. V tomto okamihu sa vám znova prebúda vedomie a môžete znova spoznať to, čo vám majster odovzdal v priamom uvedení. Skúsenosť toho odovzdania (prenosu) voláme skúsenosťou múdrosti.

Použijeme analógiu so slnkom. Predstavte si, že ho zakrývajú mraky, a že medzi nimi chvíľami prebleskne. Aj keď mraky neprepúšťajú plné slnečné svetlo, máte v tej chvíli skúsenosť toho, čím slnko a svetlo je. Táto skúsenosť je podobná skúsenosti múdrosti.

O tomto poznaní hovoríme ako o "synovskom", v porovnaní s "materským" čiže plnou skúsenosťou. Keď praktikujeme, snažíme sa rozvíjať toto synovské poznanie.

Toto poznanie je synom matky.

Niektorí ľudia uspejú v praktikovaní a plnom rozvinutí tohto poznania, a dosiahnu teda plnú realizáciu v tomto živote. Taký človek môže dosiahnuť "telo svetla" {6}.

Ale aj keď ste nedosiahli plnú realizáciu, ale máte skúsenosť praxe, potom v okamihu po smrti, v stave lhündub, keď sa stretnete s materským svetlom, rozoznáte plnú prítomnosť múdrosti skôr, než vaša myseľ opäť začne pracovať. Používa sa tu analógia spojení syna s matkou a v knihách sa hovorí o stretnutí synovského a materského svetla. Ale čo sa tým skutočne myslí je to, že ak sme predtým poznali len akýsi náznak tohto stavu, teraz sa s ním stretávame v jeho úplnosti.

Tento stav - ako prechádzame štyrmi svetlami až po to posledné, svetlo vlastnej dokonalosti - je stavom, v ktorom všetci, ktorí praktikujú tantry, dosiahnu osvietenie. Až po tomto zážitku začína stav sipä barda. Do tohto bodu prežívame čhöni bardo, bardo dharmaty. Prečo ho voláme dharmata? Lebo predstavuje náš skutočný základný stav, základné vedomie.

Až potom začína sipä bardo, bardo bežne známe ako medzistav existencie. Ináč povedané, ide o stav, v ktorom myseľ opäť začína pracovať. Je to, akoby sme vstúpili do stavu snívania. Podobne ako vo sne môžete snívať o čomkoľvek a potom sa v určitom okamihu prebudíte a začne ďalší deň, verí sa, že keď vyjdete z tohto barda, začína ďalší život, určený karmickým videním. Tak prebehne transmigrácia čiže prerodzovanie. A takto pokračujeme deň-noc.

Vidíme, že stavy barda nie sú niečím, o čom si treba len prečítať alebo pochopiť abstraktne. Týkajú sa praxe. Vykonávať prax ako prípravu na smrť a sipä bardo znamená vykonávať túto (nočnú) prax prirodzeného svetla. Ak získate znalosť alebo vedomie prítomnosti tohto stavu, budete schopní mať toto bdelé vedomie prítomnosti aj v okamihu umierania. Ak dokážete umierať s týmto vedomím prítomnosti, znamená to, že ste oboznámení s prejavmi svetla. V tom prípade nebudete mať žiadne ťažkosti s rozoznaním materského svetla.

Na zopakovanie: Keď začína bardo existencie, opäť tiež začína pracovať myseľ, čo voláme vznikom "mentálneho tela". Je to rovnaké ako vznik stavu snívania. Pri

praxi si musíme mať dokonale vedomie stavu prirodzeného svetla. Keď máme vedomie prítomnosti tohto stavu, tak aj keď nastane stav snívania, spontánne si budeme počas sna bdelo uvedomovať že snívame, a automaticky sa staneme pánmi svojich snov. To znamená, že sen už potom neovplyvňuje snívajúceho, ale že on ovláda svoj sen. Preto je prax snov až druhotná a nedá sa ani dostatočne zdôrazniť, aká nesmierne dôležitá je prax prirodzeného svetla.

Keď začneme snívať, môžeme mať jeden z dvoch základných druhov snov. Prvým druhom sú karmické sny a druhým sny jasnosti. Okrem karmických snov odrážajúcich karmu pochádzajúcu z nášho súčasného života, môžu byť karmické sny spojené aj s našimi minulými životmi. Napríklad, keď ma niekto v minulom živote zavraždil, môžem aj v tomto živote mávať sny, v ktorých ma vraždia. Nie je pravda, že naše sny sa vždy vzťahujú k zážitkom zo súčasného života. Ak bola udalosť veľmi ťaživá, môžeme ju cítiť aj v ďalších životoch. Pri veľmi hlbokom spánku sa môže vytvoriť dokonalá možnosť, aby sa minulé karma prejavila v snoch.

Dokonca aj silné napätie sa môže opäť prejavíť v snoch. Keď má napríklad dieťa nejaký problém, môže sa opakovať v jeho snoch. Alebo ak máme cez deň s niekým ťažkosti, môže sa to vrátiť cez noc vo sne. Princípom je, že keď ste v ťaživom napätí a spíte hlbokým spánkom, toto napätie má sklon sa opakovať. To je jeden druh snov, tzv. karmické sny bagčhag, čo znamená, že zostali po niečom stopy. Ako keď z prázdnej fľaše od voňavky ešte stále cítiť jej vôňu. To je bagčhag.

Druhým typom snov sú sny jasnosti. Prečo vôbec máme tieto sny? Lebo každý z nás má od samého začiatku nekonečný potenciál. Je to danosť prirodzenej podstaty mysle, ktorú máme všetci. Vďaka nej máme niekedy sen jasnosti, hoci nevykonávame žiadnu zvláštnu prax. Ale ak budeme vykonávať prax noci a viac sa s ňou oboznámime, budú sa sny jasnosti objavovať nielen náhodne, ale pravidelne.

Čo to je sen jasnosti? Sen jasnosti sa objaví v dôsledku prítomnosti druhotných príčin - prostredníctvom nich sa prejaví ako jasnosť. Môžeme takto získať radu alebo predpoveď pre budúcnosť, lebo jestvujú druhotné príčiny pre budúce udalosti. Sen jasnosti sa obvykle objavuje zavčas ráno. Prečo? Je to preto, že keď prvýkrát zaspíme, je náš spánok veľmi hlboký. Postupne "spotrebovávame" túto ťažobu, náš spánok sa stáva ľahším a jasnosť sa môže ľahšie prejavíť. Ak sa nám darí prax neustálej bdelej prítomnosti, potom karmické sny zmiznú, lebo sú spojené s napätiami. Stav kontemplácie čiže bdelej

prítomnosti predstavuje úplné uvoľnenie, preto ani nemôžu nastať žiadne prejavy napätia. Namiesto karmických snov potom môžete mať viac snov jasnosti.

Tu už by ste mohli rozumieť teórii a uvedomovať si jej dôležitosť. Teraz vysvetlím, ako sa vykonáva prax.

Ak máte nepokojnú povahu, mali by ste pred spaním chvíľu zhlboka dýchať, aby ste upravili tok vzduchu a upokojili sa. Potom sa sústreďte na bielu slabiku tibetského "A" uprostred svojho tela. Prijateľné je aj latinské "A". Dôležité je, aby sa táto slabika spájala vo vašej mysli so zvukom ááá, takže keď ju vidíte, automaticky viete aký je jej zvuk.

Ak sa vám spočiatku koncentrácia a vizualizácia "A" nedarí, možno že len neviete, ako sa vizualizácia robí. Skúste si napísať písmeno "A" na kus papiera, položte ho pred seba a chvíľu naň pozerajte. Zatvorte oči, a to "A" sa okamžite zjaví vo vašej mysli. Takto získate vernejší obraz.

Takže sústreďte sa na toto biele "A" a snažte sa ho udržať čo najdlhšie. Aby ste mali konkrétnejší pocit jeho prítomnosti, môžete tiež vykonávať nasledujúce cvičenie: Predstavte si, že z tohto ústredného "A" vychádza druhé, z druhého tretie, atď. - až kým nevidíte celú reťaz "A"-čiek, ťahajúcu sa až k vrcholu hlavy. Potom vizualizujte tieto "A", ako zostupujú naspäť dole. Môžete to opakovať toľkokrát, kým nezaspíte. Kedykoľvek máte ťažkosti s pocitom prítomnosti "A", je užitočné a dôležité vizualizovať spomínanú reťaz. Je to spôsob ako posilniť vašu jasnosť.

Najdôležitejšie je, aby ste sa pri zaspávaní snažili udržať prítomnosť tohto "A". Spočiatku by malo byť presné a ostré, potom sa uvoľnite. Uvoľnenie neznamená, že toto "A" stratíte alebo sa ho vzdáte. Zachováte pocit jeho prítomnosti, uvoľníte sa a takto zaspíte.

Tým, ktorí ešte túto prax nevykonávali, sa prvý, druhý alebo tretí pokus nemusí vôbec podariť. Môžete zistiť, že to chvíľu skúšate a odrazu spíte. Ako všetko, kým sa to nenaučíte je to ťažké, ale ak vynaložíte úsilie, stane sa vám to známe.

Ak je niekto schopný takto zaspáť, objaví plnú prítomnosť stavu prirodzeného

svetla. Zaspí a spí so skutočne plne bdelym vedomím. Ak niekto má túto prítomnosť mysle pri vstupe do stavu snov, ľahko si uvedomí že sníva. Nemusí to nastať hneď, niekto môže len pomaly dôjsť k tomuto výsledku.

Aj keď sa prirodzené svetlo neobjaví priamo, prvé výsledky sa ukážu v snoch. Môžete zistiť, že máte zvláštne sny. Čo tým myslím? Ako som už predtým uviedol, máme dva druhy snov. Karmické sny pochádzajú zo stôp po našich ťažkostiach, problémoch, spomienkach a obavách. Potom sú sny, v ktorých sa prejavuje naša prirodzená jasnosť. Napríklad nadránom môžeme mať zaujímavé sny o veciach, na ktoré sme nikdy nemysleli, o veciach, ktoré nemajú žiadny vzťah k stopám nášho myslenia a minulosti, ale ktoré sú spojené viac s našou jasnosťou. Ak ste vykonávali prax prirodzeného svetla, budú sa sny prirodzenej jasnosti objavovať častejšie.

Ak vytrváte v praxi rozoznávania stavu prirodzeného svetla, postupne bude stále ľahšie zopakovať poznanie, že snívate. Počas snívania vznikne stále bdelé vedomie a vy budete vedieť, že snívate. Keď pozeráte do zrkadla vidíte v ňom odraz. Bez ohľadu na to, či je odraz krásny alebo škaredý viete, že je to len odraz. Podobná je znalosť, že sen je len sen, keď máte bdelé vedomie že snívate. Či je ten sen tragický alebo úchvatný viete, že je to len sen.

Bdelé vedomie pri snívaní sa stáva cestou nášho vývoja a cestou k prekonaniu našej silnej závislosti. Pri tomto bdelom vedomí môžeme narábať s obsahom snov. Môžeme napríklad snívať o zvolenej veci, alebo si vybrať tému. Je tiež možné pokračovať vo sne tam, kde sme minule prestali.

V tantrickom systéme sú určité praktiky jogy sna ako príprava praktikujúceho na posmrtné bardo. V dzogčhene to tak nie je. Tu nie je treba, aby sme sa venovali práci so snami, lebo tá vyplynie prirodzene z praxe prirodzeného svetla. Najdôležitejšia pre túto prax, ako som už popísal, je presná vizualizácia bieleho "A" pred spaním. Vykonávaním tejto vizualizácie využívame činnosť mysle na to, aby sme sa napokon dostali za myseľ.

Akú polohu pri vykonávaní vizualizácie zaujmete, nie je veľmi dôležitá. Veľa ľudí ju vykonáva poležiaci v posteli. Musíte vychádzať z toho, aký typom človeka ste. Niekto zaspí len čo zatvorí oči, iný si musí vziať prášok na spanie.

Veźmeme si ako príklad človeka, ktorý si ľahne a hneď zaspí. Ak sa taký človek pri praxi čo len na okamih rozptýli, okamžite spí. Pre takú osobu môže byť určitá poloha prospešná. Ak je praktikujúci muž, môže byť preňho vhodné ležať na pravom boku. Ak nemá nádchu, ktorá by mu bránila v dýchaní, môže tiež byť užitočné prstami uzavrieť pravú nosnú dierku.

Žena by naopak mala ležať na ľavom boku a zablokovať si ľavú nosnú dierku. Ak ste nachladnutí, nehovorím, že by ste mali zastavovať dýchanie, ale obvykle sa stáva, že keď si ľahnete na príslušný bok a neuzatvorená (opačná) nosná dierka je zapchatá, behom niekoľkých minút sa otvorí.

Opačná poloha pre muža a ženu súvisí so solárnym a lunárnym kanálom {7}. Tieto polohy uľahčujú vstup do stavu kontemplácie alebo prítomnosti prirodzeného svetla. Ak by sa vám v týchto polohách horšie zaspávalo, potom sa neodporúčajú. Práve preto som povedal, že tieto polohy sú vhodné hlavne pre toho, kto ľahko zaspáva.

Uvažujeme chvíľu o opačnej situácii, keď má niekto skutočne problémy zaspáť. V takom prípade sa nedoporučuje vykonávať tento druh vizualizácie alebo zaujímať uvedenú polohu. Je pravdepodobné, že taký typ človeka by ešte viac znervóznel a pravdepodobne by vôbec nezaspal. Alternatívou pre takýchto ľudí je pozorovanie vlastných myšlienok. Nech vzniknú akékoľvek myšlienky, mali by ich len pozorovať. Potom v tomto stave pozorovania myšlienok, bez toho aby sa do nich nechali vtiahnuť alebo nimi ovplyvniť, zaspia. Je to vhodné pre každého, kto nie je rozptýlený, bez akéhokoľvek rizika, že by nezaspal.

Ak máte v noci problém so spaním, existujú ďalšie cvičenia, ktoré vám môžu pomôcť. Vaše ťažkosti napríklad často znamenajú to, že potrebujete zosúladiť energiu a funkciu rôznych elementov v tele. Ak je vaša energia rozladená, bráni vám to spať. V tom prípade vám môže pomôcť opakované hlboké dýchanie. Môže to byť napríklad deväť očistných dychov {8} pred spaním.

Existujú aj fyzické cvičenia, ako je "osem pohybov" jantra jogy {9}, ktoré vám môžu pomôcť rozvinúť schopnosť správneho dýchania a súčasne tiež upravujú vaše energie, čo podporuje spanie. Okrem toho proti nespavosti existujú aj tibetské lieky, ktoré, na rozdiel od práškov na spanie, nie sú návykové a nemajú ani vedľajšie účinky.

Tieto bylinné lieky, napríklad Agar35 a Vimala, sa môžu užívať jeden alebo dva mesiace - ako dlho potrebujete - a nebudú mať žiadne negatívne vedľajšie účinky. Skôr zlepšia vaše zdravie a upravia vašu energiu. Keď už lieky nepotrebujete, môžete ich prestať užívať bez abstinenčných alebo iných negatívnych príznakov.

Ak ste si už navykli na prášky na spanie, môžete ich spočiatku striedať s tibetskými liekmi a znížiť tak vašu závislosť. Jednu noc vezmete prášok na spanie a druhú tibetský liek. Po jednom alebo dvoch týždňoch takého striedania budete bez problémov schopní prestať s užívaním práškov na spanie.

Pre dobrý spánok sa nesmiete spoliehať len na tibetské lieky. Mali by ste tiež pracovať s dýchaním, ako bolo spomenuté, lebo sa veľmi úzko týka spánku.

Niekedy nemôžete spať, lebo jedna z troch telesných štiav {10} je v nerovnováhe. Ak je narušená šťava vetra, človek máva zvlášť veľké problémy so spaním, lebo vietor je spojený s pránou čiže energiou. Viac informácií nájdete v knihách o tibetskej medicíne. V knihe, ktorú som napísal {11} na túto tému, podávam vysvetlenie troch telesných tekutín a prekonanie problémov s nimi spojených. Napríklad v prípade choroby vetra je dobré ísť večer skôr do postele, spať v teplom oblečení, tesne pred spaním si dať teplú polievku alebo niečo podobné. Ak nechodíte riadne spať a namiesto relaxovania tvrdo pracujete až noci, alebo večer jete surovú zeleninu, môže to váš stav ešte viac zhoršiť. Je veľa vecí, ktoré sa môžete naučiť z tibetských lekárskejších kníh.

Všetko spolu navzájom súvisí. Vyskúšajte najprv spomínané prípravy, aby ste mohli zaspáť. Keď sa vám to podarí, môžete vykonávať prax noci. Ak zaspávate okamžite alebo nie ste schopní zaspáť, vizualizujte si biele "A", ale nie veľmi jasné. Ak máte so zaspávaním problém, nesmiete si vizualizovať biele "A" príliš jasné a môžete si ho tiež vizualizovať v piatich farbách. To uľahčuje zaspávanie. Ľudia a ich stavy sú veľmi rôzne. Mali by sme vedieť o všetkých.

Ak sa venujeme s oddanosťou tejto praxi, môžeme sa pomaly stať pánmi svojich snov. Ako začne pribúdať bdelé vedomie a sny jasnosti, stáva sa naše snívanie praxou. Ako som už spomenul, ak už dostatočne ovládame prácu so snami, môžeme ich meniť. Keď sa mi sníva niečo škaredé, môžem to zmeniť na niečo krásne, môžem si vybrať tému alebo predmet sna, alebo dať priechod svojej fantázii. Môžeme

navštíviť raj, alebo sa spojiť s niektorým majstrom. Dá sa toho robiť veľa. Môžeme zmeniť sen koľkokrát chceme. To sa môže stať skúškou nášho súčasného pokroku.

Preberme si to podrobnejšie. Ako už bolo spomenuté, jestvuje prípravná fáza pre prácu so snami a vlastná prax. Čo sa týka prípravy, bolo by vhodné uchýliť sa k praxi koncentrácie na "šesť slabík" a ich očistu {12}. Po nejakom čase tejto praxe sa môžu objaviť mnohé zmätené sny, čo je znamením, že príprava je ukončená a môžeme prikročiť k vlastnej praxi.

Samotná prax má tri základné body. Prvým je pozorovanie sna, druhým jeho ovládnutie a tretím je rozlíšenie a poznanie karmických stôp čiže bagčhag.

Vždy pred spaním je vhodné uvoľniť telo, napríklad kúpeľom a masážou. Potom si musíme cieľavedome predsavziať pokročiť na ceste, ktorá nás dovedie k plne bdelému vedomiu a poznaniu že spíme, počas snívania.

Spočiatku možno zaujať už spomínanú účinnú polohu, ktorá napomáha praxi. Ľahneme si na bok, pričom u mužov pravá strana súvisí s prázdnotou a ľavá s jasnosťou (u žien opačne), uzavrieme nosnú dierku prstom ruky, ktorá leží pod tvárou. Pravá strana dovoľuje pôsobiť prázdnote, ľavá strana napomáha jasnosti.

Spočiatku môže byť pre mužov vhodnejšie ležať na ľavej strane a podporiť jasnosť - pôsobenie voľnej pravej strany. Neskôr, keď sa naša prax ustáli, nebude už poloha dôležitá.

Keď máte dojem, že nemáte sny, alebo si na ne len matne spomínate, znamená to, že váš spánok bol príliš hlboký. V tom prípade dajte podhlavník vyššie, použite ľahšiu alebo menej prikrývok, v miestnosti viac vetrajte, prípadne nechajte viac svetla, alebo sa premiestnite do otvorenejších priestorov. Keď sny neprichádzajú pravidelne, skúšajte hocičo, aby ste spali čo najpohodnejšie, či na ľavej alebo pravej strane. Keď stále neprichádzajú, sústreďte sa na čakru v hrdle a vizualizujte tam červené "A". Ak je to pre vás ťažké, stačí aj červená guľka. Ak si sny stále nepamätáte, vizualizujte si každý večer červené "A" alebo guľku tak, aby bola každú noc žiarivejšia. Ak ťažkosti pretrvávajú, myslite na bielu guľku medzi obočím, v polohe tzv. "tretieho oka". Ak nepomôže ani to, vizualizujte bielu bielu guľku tak, aby bola každú noc žiarivejšia. Tieto

koncentrácie sa vykonávajú len keď si svoje sny nepamätáme.

Ak si ešte pravidelne nie ste vedomí toho že snívate, keď snívate, mali by ste si počas dňa stále pripomínať, že všetko čo vidíte a čo robíte je len sen. Ak vnímate všetko počas dňa akoby to bol sen, potom sa vaše snívanie a bdenie celkom pomiešajú. Pred spaním sa potom dobre sústreďte na červené "A" v hrdle, aby ste zaspávali upriamení na toto "A". Takéto zameranie pozornosti pred spaním zjednocuje pránu (lung) s koncentráciou.

Niekedy môžu vznikajú desivé sny. Ak si kvôli nastalému šoku náhle začnete uvedomovať že snívate, hovorí sa tomu "rozoznanie sna násilným prostriedkom". Je to relatívne bežný jav. Následne musíte v praxi pokračovať koncentráciou na červené "A" a postupne sa bude rozvíjať schopnosť uvedomenia že snívame aj v snoch s pokojným obsahom.

Stály pokrok v práci so snami, dokonca aj vtedy, keď už ste bežne dosiahli pri snívaní bdelé vedomie, veľmi závisí na vašich činnostiach počas dňa. Intenzívne sústredenie na nejakú tému alebo na nejaký predmet povedie k ich objaveniu sa vo sne. Keď napríklad chcete snívať o niektorom tibetskom božstve, myslíte si, že sa transformujete do tohto božstva pomocou intenzívneho sústredenia naň. Podobne predstavou, že cestujete na známe alebo neznáme miesta, ovplyvňujete svoje sny. Neskôr môžete rozšíriť svoje cesty hoci aj do raja, čo spôsobí, že sa raj naozaj vo sne objaví.

Ak ste po väčšinu dňa sústredení a predstavujete si, že prežívate sen, potom sa počas noci aj sen zdá menej reálny. Subjektom, ktorý prežíva sen je myseľ. Myslením na to, že všetko je len sen, sa tento subjekt začne rozpúšťať. To znamená, že myseľ sa sama začne automaticky rozpúšťať.

Alebo ináč povedané, keď sa objekt alebo videnie rozpustí, pôsobenie sa obráti proti subjektu a spôsobí jeho úplné rozpustenie. A teda sen ani vízia viac nejstávajú.

Zistíme, že subjekt nie je nič konkrétne, a že naše videnie sú len "odrazy". Uvedomíme si teda pravú povahu oboch. Videnie tvorené karmou a psychickou stopou či odtlačkom na pozadí je pôvodcom všetkých klamov a ilúzií. Keď sa dostaví pravé uvedomenie si klamnej reality, dospejeme k tomu, že "hmotná realita"

zmizne. Realizácia znamená skutočné porozumenie stavu vo dne a stavu sna.

Keď poznáte pravú povahu sna, môžete ho zmeniť. Keď napríklad snívate o hadovi a viete, že snívate, môžete hada premeniť na čo chcete, hoci na človeka. Už to nie je sen, čo vládne snívajúcemu, ale snívajúci, ktorý vládne snu. Keď ste získali schopnosť meniť sny, rozvíjajte ju prehadzovaním prvkov sna, napríklad to, čo je na východe, dajte na západ, znásobte alebo zmenšite počet prvkov, otáčajte veci hore nohami, čo je hore dajte dolu, alebo zmenšite čo je veľké. Tento proces sa dá aplikovať nielen na tvary, ale aj na pocity. Ak snívate o niečom príjemnom, premeňte to na nepríjemné. Sústavne všetko obracajte.

Ak máte problémy s premenou snového obrazu, môže to byť tým, že vo vašom sne vzniká príliš veľa obrazov z minulosti, napríklad z detstva, alebo dokonca z iných životov. V tom prípade by sa dalo povedať, že sny sú ovplyvnené psychickými stopami alebo pozadím. Takéto sny je ťažké meniť, zatiaľ čo sny o veciach alebo udalostiach vzťahujúcich sa k prítomnosti alebo nedávnej minulosti sa menia oveľa ľahšie.

Ak snívame o udalostiach, ktoré sa nikdy nestali - napríklad o neznámych krajinách a ľuďoch - aj tu môže byť ťažké ukončiť snívanie alebo "vyčerpať" snový stav. Keď vzniknú všetky tieto tri javy súčasne, zmiešané a spletené (bagchag sum - bag chags gsum), je to znamením, že proces transformácie snového stavu bude dlhý a extrémne ťažký. Ak sa vyskytnú prekážky, ktoré nám bránia v konečnom prekonaní snov, musíme zvýšiť oddanosť a modliť sa za úspech.

Pri zámernej transformácii snov môžu vznikať spontánne obrazy. Keď napríklad snívate že ste v lese, a chcete to zmeniť a byť v púšti, niektoré prvky, ktoré sa objavia, môžu byť iné než ste zamýšľali. Ako úspešne pokračujete a darí sa vám udržať si meditatívne bdelé vedomie, spontánne sa dostavia zážitky jasnosti.

Pri pokračujúcom ovládaní snového stavu sa ďalšou základnou technikou stáva miešanie denného videnia so snami. Musíme stále vnášať do snov naše bdelé vedomie. Len čo začneme snívať, ihneď si uvedomíme, že je to neskutočné. To isté rozoznanie nereálnosti musíme vnášať aj do denného videnia.

Keď si rozvinieme uvedomenie povahy snov, môžeme sny použiť na prehĺbenie nášho meditatívneho bdélého vedomia. Napríklad meditujúci, ktorý prenikne do

podstaty videnia (javovej existencie), zistí, že je prázdna. Toto pochopenie prázdnoty videnia môže preniesť do snov. Ak si počas snívania uvedomujete nielen to, že snívate, ale aj to, že všetko videnie je len klam, preniknete do srdca Prázdnoty. Sen teda môže byť premenený na poznanie prázdnoty (šunjatá).

Hoci uvedomenie si pravej povahy snov môže zväčšiť naše meditatívne bdelé vedomie, je tu aj nebezpečenstvo, že keď vieme meniť obrazy sna, začneme na tom lipnúť. A toto lipnutie treba prekonať.

Sú tri základné spôsoby, ako prekonať toto lipnutie na našich zážitkoch vo sne. Poprvé, nezaoberať sa cez deň svojimi snami. Podruhé, pri snívaní všetko len pozorovať bez posudzovania, bez potešenia či strachu, bez ohľadu na to, či videnie je pozitívne alebo negatívne, a teda by mohlo vyvolávať radosť alebo utrpenie, t.j. lipnutie. Potretie, počas snívania a po prebudení "neujasňujte si" čo je subjekt a čo objekt, t.j. nezvažujte, ktoré zo zjavených obrazov sú reálne. Keď budete takto postupovať zistíte, že zložité sny sa postupne zjednodušujú, stávajú ľahšími a prípadne celkom zmiznú. Takto všetko, čo bolo závislé, bude oslobodené. V tomto bode sny končia.

Mali by ste sa snažiť vykonávať prax prirodzeného svetla každú noc, a rovnako by ste sa mali snažiť stále zotrvať v stave kontemplácie. Pre každý okamih a každú činnosť existujú spôsoby, ako praktikovať dzogčhen. Ak je však pre vás prax noci dzogčhenu príliš ťažká a máte viac skúseností s jogou sna v tantrickom štýle a ste zasvätení určitému božstvu, bude pre vás asi užitočnejšie pokračovať vo vašom tantrickom cvičení. Keď napríklad vykonávate prax Vadžrajoginí {13}, potom pri spaní by ste mali skúšať vizualizovať maličkú Vadžrajoginí uprostred tela. Túto malú bytosť voláme džňanasattva, čo znamená prejav múdrosti. Udržiavate jej prítomnosť a pokračujete v spánku.

V tantrickej praxi snov existujú iné vizualizačné metódy podobné guru joge {14}. Môžete si napríklad uprostred tela vizualizovať Vadžradharu {15}, ako zjednotenie všetkých vašich guruov. Potom udržiavate jeho prítomnosť, relaxujete a pomaličky zaspávate. Pretože toto sú tantrické cvičenia, mali by ste praktikovať len podľa konkrétnych pokynov, ktoré ste dostali od svojho majstra.

Na rozdiel od toho v dzogčhene zvyčajne robíme vizualizáciu bieleho "A" uprostred tela, ako bolo už spomenuté, kvôli upraveniu energie. Keď sa toto biele, svietiace "A" objaví, pomaly sa uvoľníme. Toto uvoľnenie pri vizualizácii

vykonávame pomaly ale úplne, aby v nás nebolo žiadne napätie. Ak sa celkom neuvoľníme, ľahko sa môže stať, že nebudeme môcť zaspáť. Musíme nechať toto biele "A" vzniknúť spontánne, bez uvažovania, bez konštruovania, potom uvoľniť všetko úsilie a zaspáť.

Aby sme nezabudli vizualizovať bieleho "A" a vykonávať prax noci, je veľmi užitočné si umiestniť obrázok alebo symbol bieleho "A" k lôžku. Nikto nebude vedieť, čo to je - môžu to považovať za umelecké dielo. Vy však budete vedieť presne načo je.

Rovnako je veľmi dôležité si spomenúť na prax bieleho "A" ráno po prebudení. Ak je to možné, "A" hneď vyslovte. Ak nemôžete vyslovovať nahlas, lebo vedľa vás niekto spí, stačí, ak vydýchnete s týmto "A" tak, aby ste ho sami počuli a cítili jeho prítomnosť. Je to metóda gurujogy. Netreba veľa slov či modlitieb. Stačí len udržiavať prítomnosť tohto bieleho "A" a uznávať, že je zjednotením mysle všetkých vašich guruov. Potom sa sústreďte v stave kontemplácie čiže rigpy.

Začínať takto rannú jogu je nádherné a veľmi to napomáha celej praxi a hlavne praxi noci. Rozpamätaním sa na biele "A" ráno a pred spaním sa vytvára istý druh spojenia. Ak počas spánku udržíte prítomnosť bieleho "A", budete mať jasnejšie sny. Vaše sny budú viac spojené s jasnosťou a pomaličky si rozviniete väčšie bdelé vedomie.

Ak ste vo sne bdelo vedomými, môžete počas snívania zažiť mnoho vecí. Je ľahšie rozvíjať svoju prax vo sne, než cez deň. Vo dne sme obmedzovaní svojím hmotným telom, ale vo sne je funkcia našej mysle a vnímanie zmyslov neobmedzené. Môžeme mať viac jasnosti. Je teda viac možností. Je napríklad možné venovať sa pokročilým praktikám dzogčhenu longde a thögal {16}. Ak ich praktikujete vo dne, môžete samozrejme mať meditačné skúsenosti, lenže vo sne tieto môžu presiahnuť obmedzenie hmotného tela. Preto je táto prax veľmi dôležitá. Všetky skúsenosti počas dňa sú veľmi ovplyvnené naším lipnutím a napätím. Všetko považujeme za hmotné. Aj vo sne môžeme spočiatku všetko považovať za hmotné, ale potom si zrazu spomenieme, že je to sen. Keď ste vo sne bdelo vedomí, viete že snívate a že to nie je skutočné, že ste v stave predstáv. Len čo máte túto skúsenosť, môžete urobiť ďalšie odhalenia o svojom živote vo dne, napríklad na čom najviac lipnete. Konečným výsledkom je zbavenie sa napätia.

Pre koho je ťažké mať druh bdelej prítomnosti, ktorý som popísal, pre toho je veľmi užitočná prax odlúčenia v tme {17}. Po dvoch či troch dňoch potme stratíte pocit dňa a noci. Váš spánok bude stále ľahší, budete zaspávať a budiť sa, zaspávať a budiť sa. Také ústranie poskytuje dobrú príležitosť na rozvinutie bdelej prítomnosti a jasnosti. V takom prostredí môžete omnoho ľahšie odhaliť, čo znamená mať bdélú prítomnosť počas spánku. Stavby bdenia a spánku sa tak zjednotia.

Obyčajne sa príznaky pokroku praktikujúceho prejavia hlavne v snoch. Niekedy môže vo sne prísť zásah v prospech praktikujúceho. Ak napríklad robím niečo zle, môžem byť cez sen kontaktovaný. Môže k tomu dôjsť formou odovzdania učenia, alebo aj prostredníctvom ochrancov náuky alebo dákiní {18}.

Veľa problémov sa môže vyriešiť poučením vo sne. Nemôžete očakávať, že budete mať majstra naporúdzi po celý život.

Keď som, napríklad, žil už tri roky v Taliansku, snívalo sa mi o mojom majstrovi Čhangčhub Dordžem {19}. Vo sne som mal skutočne pocit, že som sa vrátil do Tibetu. Pôsobilo to tak skutočne, že som sa trochu obával Číňanov. Ustarostene som si hovoril: "Kto vie, či ma Číňania nechajú zase odísť." Potom som sa stretol so svojím učiteľom. Bol som v rozpakoch, lebo som sa s ním chystal len rýchlo pozdraviť, a opäť sa vrátiť do Talianska.

Majster mi povedal:

"Je to už veľa rokov, čo sme sa nevideli. Ako ti ide prax?" Povedal som: "Celkom dobre." A on sa spýtal: "Akej praxi si sa doteraz venoval?" Vysvetľoval som, že sa snažím ako viem uviesť do každodenného života prax thegčhö {20}. "Ty si ešte nepraktikoval thögal?", pokračoval. A ja som povedal: "Nie, ešte som sa thögalu nevenoval." Spýtal sa: "Prečo nie?" Odvetil som: "Lebo ste mi povedal, že mám najprv zdokonaľiť thegčhö, aby bolo stabilné. Tak sa o to snažím." Povedal: "Máš teda nejaké pochybnosti o svojich znalostiach thögalu?" Ja na to: "Nie, nie, žiadne pochybnosti nemám. Len som tú prax ešte nerobil." Majster povedal: "Bude lepšie, keď s tým začneš. Venuj sa praxi thögalu. Je to veľmi dôležité." Povedal som: "Dobre, odteraz ju budem robiť." Povedal: "Teraz počúvaj, ak máš akékoľvek pochybnosti alebo si niečomu dostatočne jasne neporozumel, choď sa spýtať Džigme

Lingpu {21}."

Spýtal som sa: "Kde je Džigme Lingpa?" "Tam na tej hore, v jaskyni", odpovedal.

"Kde hore?" povedal som, lebo priamo za dedinou, v ktorej žil môj majster, je strmý zráz.

Keď som žil so svojím majstrom, často som chodil na tú horu zbierať liečivé byliny a určite tam žiadna jaskyňa nebola. Aspoň v tých časoch nie.

Povedal som si: "Prečo mi hovorí, že tam hore je jaskyňa?"

Majster začal byť nahnevaný. Povedal: "Ak naozaj chceš niečomu porozumieť, pôjdeš hore a nájdeš Džigme Lingpu v tej jaskyni." Tak som už neprotestoval a začal som byť zvedavý. Vyšiel som a začal sa štvrať hore, aby som zistil, kde tá jaskyňa je. Určitá časť skalnej plochy tam bývala biela, ale v tomto sne sa mi zdala trochu iná. Do skaly bolo vytesaných mnoho tibetských písmen, ktoré sa dali čítať. Vyzeralo to ako nejaká tantra. Pomyslel som si: "To je veľmi zvláštne. Takto to tu predtým nebolo. Ale keď budem po tej tantrе chodiť a liezť, budem tým hromadiť zlé skutky." Taký je tibetský pohľad na tieto veci. S touto obavou som začal odriekať stoslabičnú mantru očisty {22} a pomaličky som pokračoval vo výstupe.

V istom mieste bol skalný výčnelok, na ktorý som musel vyliezť. Vyzeral ako titulný list s názvom tantry po ktorej som práve liezol. Volala sa Tödal dönsal ňingpö gjü. Tödal znamená mimo pojmové myslenie, dönsal znamená objasniť zmysel a ňingpo gjü znamená podstatu. Neskôr som zistil, že tantra s týmto názvom naozaj existuje.

Vystupoval som ďalej a pomaličky som sa dostával na samý vrchol hory, kde naozaj bola jaskyňa. Keď som prišiel bližšie, nazrel som do nej. Bola pomerne veľká, uprostred stál veľký balvan, biely a tvrdý, podobný žule. Na balvane sedel malý chlapec. Určite nemohol mať viac ako sedem alebo osem rokov.

Rozhliadol som sa, ale nikto iný tam nebol. Povedal som si: "To je teda poriadne čudné. Džigme Lingpa žil pred dávnymi časmi. Nemôže byť takým deckom". Medzitým si ma ten malý chlapec prezeral. Pomyslel som si: "Keď mi môj majster povedal, aby som išiel sem hore a vyhľadal Džigme Lingpu, ktovie, možno to je jeho zjavenie." Usúdil som, že urobím lepšie, keď k nemu budem správať slušne.

Pristúpil som k chlapcovi. Mal na sebe len čosi ako priesvitnú modrú košeľu. Mal dlhé vlasy, nie však zviazané ako jogín. Vyzeral celkom ako obyčajný malý chlapec. Pripadalo mi to poriadne čudné. Vyšiel som priamo pred neho a oslovil ho: "Posiala ma za tebou majster Čhangčhub Dordže." Pozeral na mňa, akoby bol mojimi slovami prekvapený. Ako som sa na neho díval, začínal som o ňom pochybovať, ale sledoval som, čo urobí. Napokon mi pokynul, aby som si sadol.

Keď som sa posadil, siahol rukou za hlavu a vytiahol zvitok papiera. Roztvoril ho a začal z neho čítať detským hlasom. Neposkytoval učenie, ani nič nevysvetľoval. Jednoducho čítal. Prečítal štyri alebo päť viet. Len čo som počul jeho hlas, uvedomil som si, že je to tantra. V tom okamihu mi to došlo: "Tak je to pravda, je to Džigme Lingpa! Ťažko by sa takto mohol chovať obyčajný chlapec." S týmto pocitom úžasu som sa zobudil. Neskôr som sa pokúšal nájsť, a skutočne som našiel, tento text o dzogchenovej praxi thögalu.

Tento sen je príkladom skutočnosti, že vzťah medzi majstrom a žiakom existuje stále, bez ohľadu na čas a vzdialenosť. Môj majster bol ďaleko v Tibete a ja som bol v Taliansku. Takéto javy sa môžu v snoch objaviť pri pokroku v praxi.

Ak zaspíte s prítomnosťou "A", ráno pri zobúdzaní možno zistíte, že je stále prítomné. Môžete potom usudzovať, že ste celú noc strávili praxou. Keďže noc je pomerne dlhá a vašou jedinou starosťou je spánok, je veľmi dôležité tento čas využiť. Noc sa pre praktikujúceho môže stať dokonca dôležitejšou než jeho denná prax.

Konečným cieľom praxe sna je, aby sa sny stali bdelým vedomím, a v tomto konečnom bode sny dokonca ustanú. Používať prax tak, aby sny ovplyvňovali váš denný život - to je na praxi noci to hlavné.

{1} Bardo: doslova "medzistav". Existuje šesť bárd. Prvým je bardo bežného bdelého stavu (kjenä bardo). Je to prežívanie bdelej a vedomej reality, ako ju poznáme. Druhé je bardo stavu sna (milam bardo). Je to zážitok snívania počas spánku. Tretie, meditačné bardo (samtän bardo), zahŕňa celú skúsenosť meditácie, od meditácie začiatočníka až po úplnú realizáciu. Štvrté, bardo umierania (čhikhä bardo), je procesom, počas ktorého sa päť elementov, z ktorých

je utvorené naše telo (priestor, vzduch, voda, oheň, zem), rozpúšťa jeden do druhého. Podľa Tibetskej knihy mŕtvych sa najprv element zeme, ktorý je žltý, rozpúšťa do elementu vody. Zomierajúci vtedy vidí žltu, cíti slabosť a nie je schopný stáť, akoby sa celé jeho okolie rozpadávalo. Potom sa prvok vody rozpúšťa do elementu ohňa. Zomierajúci vnútorne vidí bielo a navonok cíti, akoby okolie bolo zaplavené vodou. Na tvári a v hrdle cíti sucho a dostavuje sa veľký smäd.

Ako tretí sa element ohňa rozpúšťa do elementu vzduchu. Vnútorne zomierajúci vidí červeno, kým navonok vníma svoje okolie ako horúce. Ako sa jeho telesné teplo rozpúšťa, môže mať pálivý pocit. Ako štvrtý sa element vzduchu rozpúšťa do elementu priestoru či éteru. Zomierajúci vnútorne vidí zeleno a navonok prežíva, akoby všetko bolo rozmetávané zúrivým vetrom a hlasným burácaním. V piatej etape sa éter rozpúšťa do vedomia, všetko stemnie a v okamihu je vedomie preč, ako v mdlobe.

Piate bardo, bardo reality (čhöni bardo), so sebou prináša prízraky a halucináciám podobné zážitky ako dôsledok našich karmických sklonov.

Meditatívnym bdelym vedomím má človek príležitosť rozoznať tieto podoby v ich klamlivej, pravej podstate. Tieto halucinačné prízraky majú podobnú povahu ako obrazy v snoch. Preto schopnosť bdelého snívania môže byť užitočná pre ich poznanie ako prelud. Podľa Tibetskej knihy mŕtvych je osvietenie možné, keď je človek schopný si zachovať náhľad, že tie hrozivé zážitky nie sú ničím iným než prejavmi jeho mysle.

Šieste bardo, bardo hľadania znovuzrodenia v samsáre (sipä bardo), zodpovedá buddhistickému pohľadu na znovuzrodenie. Toto bardo podrobne určuje proces, ktorým sa jedinec, v závislosti od karmy, znovuzrodí v jednej zo šiestich ríš (božskej, polobožskej, ľudskej, zvieracej, ríši hladných duchov alebo pekelnej).

Je zaujímavé, že podobne ako psychoanalytická teória, tvrdí tibetská buddhistická tradícia, že jedinec, kým je v mentálnom tele, bude sexuálne priťahovaný rodičom opačného pohlavia a bude mať odpor k rodičovi rovnakého pohlavia. Podľa tibetskej buddhistickej filozofie táto ešte neinkarnovaná bytosť vidí v skutočnosti len pohlavné orgány svojich nastávajúcich rodičov. Toto je asi najhlavnejšia príčina tzv. oidipovského komplexu.

{2} Tantra: doslova "pokračovanie", v tom zmysle, že hoci sú všetky javy

prázdne, aj tak sa neustále zjavujú. Všetky tantrické metódy pracujú s princípom premeny klamného nazerania na čisté vnímanie. Vid' Namkhai Norbu Rinpoče: Krištál a cesta svetla. Slovo tantra znamená tiež texty, v ktorých sú tieto metódy popísané.

{3} Materské svetlo: V dzogčhene praktikujeme jogu sna alebo prax jasného svetla v momente zaspávania a pred vznikom stavu snívania. Zážitok jasného svetla je známa ako "synovský" zážitok. Ak vďaka správnej meditačnej praxi alebo kontemplácii bolo jasné svetlo zreteľne rozoznané počas života, potom ho pri zomieraní praktikujúci opäť rozozná a zjednotí s "materským" jasným svetlom. Tomu sa hovorí splynutie "syna" a "matky". Materské jasné svetlo je vlastná prirodzená žiarivosť, aká sa dostaví vo svojej plnosti v posmrtnom stave.

{4} Uvedenie do prirodzenej podstaty mysle: V rôznych metódach uvedenie do prirodzenej podstaty mysle pomáha majster žiakovi v rozvoji bdelého vedomia, nazývaného tiež rigpa alebo pravé vedomie vlastného prirodzeného stavu, čím sa myslí číra prítomnosť.

{5} Lhündub (lhun grub): doslova "vlastná dokonalosť". Znamená stav alebo existenciu, dokonalú od samého počiatku, a tiež všetko čo sa javí. Tieto prejavy alebo zrkadlenia vznikajú spontánne a sú samy osebe dokonalé. Lhündub hlavne znamená vlastnú, prirodzenú jasnosť stavu, ktorý je sám o sebe dokonalý.

{6} Telo svetla alebo dúhové telo: džalü ('dža'lus). Niektoré realizované bytosti, ktoré vykonávajú dzogčhenovú prax longde a männgagde, dosiahnu v okamihu svojej smrti premenu svojich obyčajných tiel na telo svetla. V tomto precese sa fyzické telo rozpúšťa do svojho prirodzeného stavu, ktorým je jasné svetlo. Ako sa časti tela očisťujú, prechádzajú zo svojej hrubej podoby (telo, mäso, kosti, ...) do svojej čistej podstaty ako päť farieb: modrá, zelená, biela, červená a zlato-žltá. Pri rozpúšťaní tela do týchto piatich farieb vzniká dúha a z fyzického tela zostanú len nechty a vlasy. Medzi praktikujúcich dzogčhen dvadsiateho storočia, ktorí dosiahli telo svetla, patria učitelia a členovia rodiny Namkhai Norbu - napríklad jeho strýko Orgjän Tändzin (Togdän), dvaja jeho učitelia, majster Čhančhub Dordže a Aju Khando, a majster Čhančhub Dordžeho, Ňala Päma Dūdul.

{7} Slnéčné a lunárne kanály: V tajných pojednaniach calung (rca rlung) textov

Ati-jogy tibetského buddhizmu sú podrobné vysvetlenia kanálov ca (rca), ktorými prúdi vnútorná energia ("vnútorné vetry"). O slnečných a lunárnych kanáloch sa predpokladá, že ležia po stranách stredného kanála uma (dhu ma), ktorý ide paralelne s miechou. Solárne a lunárne kanály predstavujú mužskú a ženskú energiu. Ich farby, červená a biela, rovnako aj ich umiestňovanie, napravo a naľavo, sa podľa rôznych tantier líšia.

{8} Deväť očistných dychov, lungro salwa (rlung ro bsal ba): Dychové cvičenie vykonávané pred meditačným sedením alebo pred cvičením jantra jogy. V tomto cvičení vizualizujeme seba ako vdychujeme očistený vzduch a vydychujeme nečistoty a všetko negatívne. Používa sa ako cvičenie pred meditáciou na vyváženie energie a upokojenie mysle.

{9} Osem pohybov, lungsang (rlung bsang): Jogové cvičenia na očistenie prány alebo dychu. Osem cvikov je popísaných v texte jantra jogy "Zjednotenie solárneho a lunárneho" - Thulchor ñida khačhor (Thul 'khor ni da kha 'bjor) - napísanom v ôsmom storočí majstrom Vairóčanom. Vid' Namkhai Norbu: Jantra joga.

{10} Tri telesné šťavy, telesné tekutiny či nálady: Vietor lung (rlung), žlč thipa (mkhris pa) a hlen bākän (bad kan). Správna rovnováha týchto troch telesných tekutín sa považuje za podstatnú pre zdravie. Ich nerovnováha vedie k niektorému z nespočetných ochorení, ku ktorým ľudia majú sklón.

{11} Namkhai Norbu: O narodení a živote: Pojednanie o tibetskej medicíne.

{12} Koncentrácia na šesť slabík a ich očista: každá z tých šiestich slabík symbolizuje oblasť existencie - bohov, polobohov, ľudí, zvierat, hladných duchov a pekelných bytostí. Karmické tendencie spôsobené nevhodným konaním, spôsobujúce znovuzrodenie v jednej z týchto šiestich oblastí samsáry, musia byť očistené. Meditácia o šiestich slabikách zjednocuje pránu a koncentráciu mysle za účelom očisty týchto tendencií. Určitá prax koncentrácie na šesť slabík využíva vizualizáciu a mantru zamerané na určité miesta v tele, kde sa predpokladá, že sa tieto tendencie sústreďujú.

{13} Vadžrajoginí: Meditačné božstvo formy sambhógakáje, predstavujúce ženský aspekt prvotnej múdrosti.

{14} Guru joga: Zjednotenie vlastnej mysle s myslou gurua (hlavného učiteľa), ktorý je považovaný za prejav mysle všetkých osvietených bytostí. Mysle gurua je považovaná za totožnú s naším pravým vedomím. Praxou gurujogy získame požehnanie gurua, teda umožnenie spočívať v prvotnom stave. Existujú zložitejšie a jednoduchšie metódy guru jogy. V tantré je používaný skôr rozpracovanejší spôsob, kým v dzogčhene môže byť použitá jednoduchšia verzia.

Jedna z foriem guru jogy, používaná Namkhai Norbu Rinpočhem najčastejšie, využíva biele "A", ktoré vizualizujeme uprostred tela ako zjednotenie všetkých našich majstrov. Vyslovením a...a a s pocitom požehnanja učiteľov môžeme vstúpiť do stavu zjednotenia s ich osvietenou myslou.

{15} Vadžradhara: mužské meditačné božstvo, forma, prostredníctvom ktorej Buddha Šákjamuni zvestoval náuky tajnej mantry.

{16} Longde (klong sde): Jeden z troch radov učení dzogčhenu. Tieto tri rady sú: semde (sems sde), rad mysle; longde, rad priestoru, a männgagde (man ngag sde), rad podstaty. Tieto tri rady majú rovnaký konečný cieľ - priviesť praktikujúceho do úplnej kontemplácie. Rad longde pracuje hlavne so symbolickým uvedením a je široko známy kvôli cvičeniam, ktoré nás privádzajú do kontemplácie pomocou určitých pozícií tela a tlakom na určité body.

Thögal (thod rgal): "Prekonanie najvyššieho" alebo "preskočenie". Po úspešnom dokončení praxe thegchö sa začína s praxou thögalu. Thögal sa považuje za najrýchlejšiu metódu na dosiahnutie úplnej realizácie, ale kým sme nedokončili prax thegchö je neúčinný, a preto sa dovtedy drží v tajnosti. Thögal vyvolá zjednotenie vízie a prázdnoty. Rozvíjame meditatívnu kontempláciu prostredníctvom vízie, až kým sa neprejaví telo svetla.

{17} Odlúčenie v tme jangthig (jang thig): Nanajvyššia progresívna dzogčhenová meditačná technika vykonávaná v úplnej tme. Praxou jangthig ten, kto je schopný zotrvať v kontemplácii, môže rýchlo postupovať k úplnej realizácii.

{18} Dákiní (khando): doslova "chodiaca oblohou/vesmírom". Dákiní predstavuje stelesnenie múdrosti a hoci sa chápe v ženskej forme, je úplne mimo sexuálne rozlišovanie. Je veľa tried dákiní, vrátane "dákiní múdrosti", ktoré sú osvietené, ako napríklad Mandárava, Ješe Cchogjal a Vadžrajóginí. Sú tiež dákiní požierajúce telá, ako aj zmyselné/svetské dákiní stelesňujúce

zmyselnú/svetskú ženskú energiu. Dákiní predstavujú energiu, ktorá umožňuje šírenie učení.

{19} Čangčhub Dordže (1826-1961): Hlavný majster Namkhai Norbu Rinpočeho. Čangčhub Dordže bol tertönom (gter ston, objaviteľ ukrytých náuk) a majstrom dzogčhenu. Bol majstrom, ktorému Namkhai Norbu Rinpoče vďačí za skutočné uvedenie do stavu dzogčhenu a poskytnutie transmisie semde, longde a männgagde. Hoci bol neobyčajným majstrom, viedol jednoduchý život a obliekal sa ako obyčajný dedinčan. V Ňalagare v oblasti Derge vo východnom Tibete viedol malú komunitu ľudí praktikujúcich dzogčhen. Okrem toho, že bol lámom, bol aj vynikajúcim lekárom. Ľudia za ním prichádzali z veľkej diaľky, aby získali náuku a lekárske rady. Namkhai Norbu Rinpoče pracoval preňho ako pisár a sekretár a asistoval mu pri jeho lekárskej praxi. Na konci života dosiahol Čangčhub Dordže dúhové telo svetla.

{20} Thegčhö (khregs čhod): Doslova "preseknutie". Tento výraz označuje zážitok úplnej relaxácie. Thegčho je metóda na udržanie si stavu rigpy vo všetkých situáciách. Je to schopnosť kedykoľvek preseknúť bežné pojmové a dualistické myslenie a priviesť sa do čírej prítomnosti.

{21} Džigme Lingpa (1729-1798): Reinkarnácia Vimalamitru. Džigme Lingpa bol veľkým dzogčhenovým majstrom línie Ňingmapa, pochádzajúci z východného Tibetu. Bol vynikajúcim učencom a usporiadal a upravil Longčhen Ňingthig (Klong čhen sňing thig), zobraňujúce učenia Longčhenpu. Písal veľa o tibetskom lekárstve a histórii a pracoval pre rovoj nesektárskeho hnutia tibetského buddhizmu Rime predtým, než dosiahol Telo Svetla.

{22} Stoslabičná mantra Vadžrasattvu: Recitáciou tejto mantry, jednej z najvychýrenejších v tibetskom buddhizme, sa očisťuje negatívna karma a odstraňujú prekážky.

3. Púť do jaskyne Maratika

V roku 1984 sa Norbu Rinpoče vydal do severného Nepálu na púť do kláštora Tolu a jaskyne Maratika {1}, kde kedysi prebýval v odlúčení veľký Mahásiddha {2} Padmasambhava {3} so svojou duchovnou družkou Madáravou {4}. Nasledujúci text je popisom série pozoruhodných snov, ktoré mal počas tejto cesty. Začína snom,

ktorý mal dva dni po príchode do kláštora.

Sen sa odohrával v samotnom kláštore Tolu. Ak snívate o niečom, čo ste v minulosti zažili, zvyčajne to svedčí o opakovaní spôsobenom karmickou stopou. Keď snívate o mieste alebo situáciách, v ktorých ste sa ešte nikdy neocitli, ukazuje to na túžbu alebo želanie. Ak sa vám ale sníva o mieste, kde práve ste, potom je to často významné. Tušil som teda, že by to mohol byť dôležitý sen.

Snívalo sa mi, že som v jaskyni Tolu, spolu s ľuďmi, ktorí ma počas cesty sprevádzali. Práve keď som učil svojich žiakov, pridali sa k nám môj strýko. Musím povedať, že tento človek nebol len mojím strýkom, ale bol aj jedným z mojich hlavných učiteľov, mimoriadnym praktikom a tertönom {5}.

Porozprávam vám krátky príbeh, ktorý ukazuje na pozoruhodné kvality strýkovho života. Ako dieťa som žil blízko kláštora. Spomínam si, že vtedy uhynulo jedno žriebä. Žrali ho supi, a aj keď skončili, jeden zostal. Strýko požiadal dvoch mníchov, aby ho priniesli.

Keď sa vrátili aj so supom do kláštora, ohlásili, že je poranený. V jeho krídle uviazol kúsok železa. Jeden z mníchov síce skúšal železo vybrať, ale sup sa začal trepať a strýko mníchovi kázal aby prestal a dal supa do zakrytej časti záhrady. Spomínam si, že mi pripadalo čudné, že kým sa toto dialo, bol ten sup taký tichý a pasívny. Skutočne, celá situácia bola čoraz viac nezvyčajnejšia.

Druhý deň mi strýko kázal, aby som dal supovi trochu mlieka. Keď som vošiel do zakrytej časti záhrady, v tvare polkruhu a s drevenou dlážkou, sup tam nehybne sedel. Postavil som mlieko pred neho. Trochu pohl hlavou a začal piť. Vypil všetko mlieko, čo som mu dal, a keď dopil, dal sa do behu a pomaly pritom mával krídlami. Nakoľko celá záhrada bola dosť dlhá, mohol bežať dosť ďaleko. Bežal celkom na jej koniec a dopoly späť. Potom sa zastavil a z jeho krídla vypadol kúsok kovu, železného prúta. Vzápätí vzlietol a zamieril na východ k veľkej hore zvanej Sithang, za ktorou ležal známy kláštor Dzogchen {6}. Na tejto hore bola aj jaskyňa, kde môj strýko zvyčajne žil.

Preskúmali sme železo, ktoré vypadlo supovi z krídla. Bolo dosť dlhé. Koniec, ktorý uviazol v krídle, mal trojuholníkový tvar. Ešte si pamätám, ako ten kúsok železa krásne zazvonil, keď vypadol z krídla. Tá udalosť bola len jednou z

mnohých zvláštností, často sa odohrávajúcich okolo môjho strýka.

No a vtedy v Tole sa mi strýko objavil vo sne. V tom sne mal najviac štrnásť, pätnásť rokov. Povedal mi, že je veľmi rád, že tu vyučujem takú krásnu náuku, užitočnú pre každého. Spýtal som sa, či naozaj počúval. Odpovedal, že počul každé slovo. V tom sne som učil Thig sum nädeg (Thig gsum gnad brdegs) {7}, tri slávne princípy Garab Dordžeho {8}. Strýko ma potom požiadal, aby som mu vysvetlil svoj gongter (sgom gter) {9} o namkha (nam mkha') {10}. Povedal som mu, že môj sen o namkha nebol gongter.

Dovoľte, aby som vysvetlil o čom hovorím. Niekoľko rokov predtým som navštívil New York a mal som tam seminár o funkcii prvkov a energie a aj o tibetských dejinách. Vysvetľoval som prvky a ich funkciu podľa starodávnej tradície bön {11}. Tej noci som mal sen. Snívalo sa mi o malom chlapcovi v modrom. Spýtal som sa ho kto je, a on odpovedal, že Phuwer. Phuwer je božstvo bönu, známe hlavne pre svoju schopnosť veštiť pomocou astrológie.

Povedal som mu: "Ak si skutočne Phuwer, vysvetli mi, ako fungujú elementy človeka a ako ich harmonizovať, keď nastanú problémy." To malé dieťa potom začalo vysvetľovať rôzne funkcie jednotlivých prvkov vo vzťahu k telu, životu, šťastiu, schopnostiam, atd. Vďaka tomu som sa dozvedel presné princípy namkhy, metódy harmonizácie prvkov človeka.

Povedal som strýkovi, že ten sen o Phuwerovi nebol gongter, že to bol len sen, ale on tvrdil, že to bol gongter a chcel transmisiu. Pretože išlo o môjho učiteľa, vôbec som sa na to necítil. On ale veľmi naliehal, preto som mu nakoniec celý text prečítal, a tým mu poskytol odovzdanie. Potom povedal, že namkha bude v budúcnosti dôležitou praxou. Tiež vravel, že musím cvičiť a učiť prax "päť temnôt". Keď som sa pýtal, čo je to za cvičenie odpovedal, že sa neskôr ukážu znamenia. To bol jeden z mojich snov.

Počas dní strávených v kláštore Tolu, som mával pravidelne veľmi dôležité sny, a len čo sme sa priblížili k astrologicky významnému dvadsiatemupiatemu dňu {12}, bol som trochu nervóznym ohľadom spania. Išiel som do postele so starosťou čo sa asi stane a hodnú chvíľu som nemohol zaspáť. Keď som konečne spal, našiel som sa vo sne, ako sa s niekým rozprávam. Vlastne ani neviem, či som sa rozprával sám so sebou alebo s niekým iným.

Ten hlas mi kázal relaxovať, najprv dýchanie, potom telo, kým sa neocitnem v uvoľnenom stave samaja {13}. Pomyslel som si, že som o uvoľnenom stave samaja nikdy nepočul. Napriek tomu som sa opakovane pokúšal uvoľniť a do toho stavu sa dostať. Lenže vždy som sa zobudil, hlavne kvôli nepohodlným podmienkam na spanie. Určite som sa zobudil aspoň dva či trikrát behom pokusov dostať sa do stavu relaxácie. Pri jednej takej príležitosti mi hlas vo sne poradil, nech si uvoľním horolezecké nohavice, ktoré som si kvôli vyčerpaniu nedokázal pred spaním vyzliecť.

Keď som sa zobudil a spomenul si na pokyny, uvoľnil som ich a opäť zaspal, a pomaly relaxoval do stavu samaja. "Ešte to nie je dokonalé", povedal hlas, "musíš mať čerstvejšie, ľahšie dýchanie". Aby som vyhovel, otvoril som stan, aby sa dnu dostalo trochu čerstvého vzduchu, hoci bolo veľmi chladno a fúkal prudký vietor. Vrátil som sa k spaniu a vstúpil do stavu samaja. Opäť som si pomyslel, že táto samaja nie je až taká fantastická, skutočne žiadny stav kontemplácie {14}.

Hlas sa vrátil a povedal: "Teraz, keď si to dokázal, musíš vztúpiť do stavu dharmadhátu {15}". Uvoľnil som sa a snažil sa dostať do stavu dharmadhátu, ako mi kázal. Medzitým ma zobudil kašeľ z blízkeho stanu.

Opäť som zaspal a šiel postupnosťou úrovní uvoľnenia. Lenže znova a znova som sa z rôznych dôvodov budil a musel začínať od začiatku. Potom mi zrazu ten hlas povedal: "Sme tu, toto je stav dharmadhátu." Podľa mňa to bol stav kontemplácie.

Teraz mi ten hlas kázal zamerať sa na ďalší stav. Kým som to robil, začalo sa objavovať akési thigle {16}, podobné tomu z predošlého sna v jaskyni Tolu. Tiež som videl nejaký nápis a potom som sa opäť zobudil.

Zase som musel začínať od začiatku a prejsť rôznymi úrovňami uvoľnenia, kým sa opäť neobjavilo thigle. To, čo som v ňom minule videl, bol názov textu. Tentoraz sa za názvom objavil aj samotný text, akoby som sa díval na obrazovku.

Objavovali sa celé série meditačných praktík, jedna za druhou. Čítal som stranu za stranou a keď som niekedy nemohol niektorú prečítať, stačilo si len pomyslieť, že to nebolo dosť jasné, a nejasná časť textu sa vrátila. Takto som

prečítal celý text od začiatku do konca aspoň trikrát alebo štyrikrát.

Často som sa budil kvôli vyrušeniam. Ale vždy, keď som opäť zaspal, začal som so stavom samaja, prešiel všetkým ostatným, a potom text pokračoval.

Zrazu hlas povedal: "Teraz si v ďalšom stave." Tento sa od predošlého líšil tým, že teraz niekoľko nie celkom jasných slov sa zdalo zaberat' celý priestor. Jednoducho sa objavili, bez nejakého sústreďovania alebo upierania pohľadu z mojej strany. Tak som pokračoval v čítaní, čo trvalo bez prerušenia skoro do rána.

Vtedy som silno zakašľal a zobudil sa. Tie slová boli stále tu, dokonca aj pri otvorených očiach. To nebol sen. Videl som ich krátko, a potom zmizli. Myslel som si, že to asi bolo len vplyvom sna. Zvedavý, som ďalej hľadel na oblohu. Bola veľmi jasná a bez ďalších vízií.

Spomenul som si na jedno sústreďenie v Nórsku. Bol som uprostred cvičenia, keď sa stalo to isté. Povedal som vtedy niekoľkým ľuďom o svojom zážitku. Predtým som čítal o nangwa jiger šar (snang ba ji ger šar) {17} v životopisoch niektorých osvietených učiteľov, ale až dovtedy som nepochopil, čo to vlastne znamená. A opäť som zaspal a prešiel postupným uvoľňovaním. Dostával som vo sne pokyny, aby som vstúpil do rôznych stavov relaxácie, a zrazu ma napadla myšlienka o ešte ďalšom stave - zvanom "čhadub ješe" (bja grub je šes), "konečný stav múdrosti" . Hlas na moju myšlienku povedal: "Príde, keď všetko bude dokončené." Potom nastalo ráno. Bol som naozaj vyčerpaný. Všetci ešte pokojne spali. To je príbeh dvadsiateho piateho dňa.

Nasledujúci deň sme mali dlhý výstup. Keď som v ten večer zaspal, všetko sa zopakovalo. Znova som niekoľkokrát čítal ten text a hlavne tie miesta, kde písmená neboli ostré. Zrazu som sa zobudil a zistil, že mám hlavu schovanú pod prikrývkou. Bol taký vietor, že som sa musel v spánku zakryť. Odkryl som si hlavu, otvoril oči a okamžite sa pozrel na oblohu. Na niekoľko okamihov sa tam tie písmená objavili.

Teraz by som vám rád porozprával sen, ktorý som mal prvú noc, keď sme prišli do jaskyne Maratika. Kým som išiel spať, napadlo ma, že zajtra bude vhodný deň na meditáciu dlhého života. Ešte som celkom nerozhodol presný postup cvičenia,

ale niesol som so sebou jeho text, lebo som si myslel, že jaskyňa Maratika bude pre toto cvičenie vhodným miestom.

V tú noc sa mi snívalo, že sa chystám vykonávať túto prax vo veľkej jaskyni. Vysvetľoval som, ako pri cvičení postupovať, a dával som svojim študentom zasvätenie, aby mohli túto prax vykonávať sami. V našej tradícii je obvyklé, že pred vykonávaním praxe dlhého života je potrebné príslušné zasvätenie.

Tí z vás, ktorí ma poznáte viete, že nerobievam zložité formálne zasvätenia {18}, ale vždy hovorím, že je nutné nejaké zasvätenie urobiť, ako zmocnenie na vykonávanie praxe. V tom sne ma napadlo, že by som mal najprv starostlivo vysvetliť zmysel zasvätenia. Až tomu žiaci dobre porozumejú, dám im zmocnenie pomocou mantry (odovzdanie hlasom). Potom budeme vykonávať prax spoločne.

A tak som v tom sne vysvetľoval každý bod zasvätenia, počínajúc zasvätením tela. V tom okamihu som si všimol, že blízko mňa niekto stojí a čosi mi podáva. Otočil som sa a uvidel, že to nie je normálna ľudská bytosť, lebo prvé čo som zbadal bolo, že dolná časť jej tela je hadia. Napadlo ma, že je to asi Ráhula {19}, jeden z ochráncov náuky, ale keď som jej pozrel do tváre, bolo to nepravdepodobné. Potom som si pomyslel, že to asi je alebo predstavuje niekoho, koho poznám. Znova som sa pozrel na tú bytosť - jej tvár mala podobu draka, telo bolo biele. Zrazu mi niečo vložila do ruky.

Ak ste už dostávali zasvätenie, viete, že zvyčajne učiteľovi niekto pomáha podávaním tých správnych rituálnych predmetov v príslušnom okamihu obradu. V tom sne mi tá dračia bytosť podávala okrúhly predmet, s ktorým som hodlal uviesť do platnosti zasvätenie tela, ktoré som práve poskytoval.

Vzal som ten okrúhly predmet do ruky. Bolo to zrkadlo, na ktorého ráme vyzeralo byť dvanásť menších zrkadiel, okolo ktorých bola akoby dúha. Po obvode boli vsadené pávie perá. Bolo krásne. Ako som ho vzal do ruky, vedel som, že toto je predmet, s ktorým môžem poskytnúť zasvätenie tela.

Zrkadlo zvyčajne pri zasväcovaní predstavuje myseľ, aspekt chápania. Okamžite som vo sne dostal vysvetlenie: "Telo vyzerá ako hmotné, ale jeho vnútorná podstata je prázdna. Znázornením toho je náš odraz v zrkadle, ktorý sa zdá byť nami." Po tlmočení tohto vysvetlenia, použil som vo sne zrkadlo na poskytnutie

zasvätenia tela. Dotkol som sa ním hlavy každého zasväcovaného a súčasne som vyslovil mantru {20}.

Potom som začal objasňovať zasvätenie hlasu. A v tej chvíli som pocítil prítomnosť inej bytosti po mojej ľavici. Táto bytosť mi tiež podávala legalizačný predmet. Bola to mála {21} z tmavočervených rubínov v tvare osmičky. Pozorne som si prezrel bytosť, ktorá mi túto málu podávala. Mala tmavočervené telo a len jedno oko. Opäť som si pomyslel, že to nemôže byť obyčajná ľudská bytosť, a že by to mohla byť Ékadžáti {22}, hoci sa jej veľmi nepodobala a v rukách mala zvláštne predmety. Každopádne, len čo mi dala túto málu, opäť som podal vysvetlenie.

"Táto mála predstavuje stále recitovanie mantry." Vysvetlil som nielen funkciu mantry, ale podal som aj veľmi neobvyklé vysvetlenie tejto podoby mantry, predstavovanej osmičkou. Bolo to všetko veľmi zvláštne, lebo také vysvetlenie má málo spoločné s praxou dlhého života (Ccedub göngdü) Ňala Päma Düdula {23}, ktorú som si so sebou priniesol.

Medzitým mi ale postava Ékadžáti vložila do ruky ďalší predmet, tentoraz symbol poverenia pre zasvätenie mysle. Predmet pripomínal svastiku, jej vrcholy však boli trojzubce. Svastika v strede bola zhotovená z priesvitného modrého drahokamu.

Keď som vysvetlil význam zasvätenia mysle, dotkol som sa týmto predmetom srdca každého zasväcovaného a pritom som predniesol mantru pre zasvätenie mysle. Po priložení predmetu na srdce prvého som uvidel, že po sebe zanechal odtlačok, ktorý sa otáčal a vydával slabý zvuk. Vyzeralo to ako niečo živé. Pri ďalšej osobe sa to zopakovalo. Keď som bol konečne hotový, videl som, že všetkým sa odtlačky stále otáčajú. Potom som sa zobudil. Nasledujúci deň som sa rozhodol urobiť sústredenie vnútri v jaskyni. Veľa žiakov, ktorí ma sprevádzali na tejto púti, sa pridalo k tomuto cvičeniu Päma Düdula v jaskyni Mandaráva.

Nasledujúci deň som mal ďalší zvláštny sen. Hoci veľa ľudí z našej skupiny ešte nedorazilo, snívalo sa mi, že sme všetci spoločne v tej jaskyni. Už sme spoločne vykonali cvičenie a ja som poskytoval učenia. Vo sne to vyzeralo, akoby sa presne obnovil sen z predošlej noci. Po mojej ľavici bola tá hnedočervená postava s jedným okom a opäť držala v ruke veľa predmetov. Tentoraz mi podávala

krištáľovú guľku.

Bolo jasné, že tá bytosť mi asistuje počas môjho vyučovania. Vzal som krištáľ do ruky a pozrel naň. V jeho strede som uvidel slovo. Len čo som to zvláštne slovo uvidel, vedel som, že táto bytosť je naozaj Ékadžáti. Mal som tiež veľmi jasné videnie ochránkyne Ékadžáti, ktorá mi zdôrazňovala hovoriac: "Teraz je čas otvoriť poklad kolobehu života vadžry tvojej mysle, prax dákiní pre získanie dlhého života."

Keď som pozeral do malej krištáľovej gule, videl som žiariace svetelné lúče, šíriace sa z toho slova na všetky strany, ale len vnútri gule. Keď som vzal tú guľu, spýtal som sa: "Čo je táto vec?" "Je to tagtheb. Musíš urobiť tagtheb", povedala. "Nerozumiem", odvetil som. V momente ako som to povedal, akoby ten krištáľ zmizol vo mne. Obzeral som sa po Ékadžáti, ale zmizla tiež.

Po prebudení mojou prvou myšlienkou bolo "tagtheb" a čo by to tak mohlo znamenať. Do svitania bolo ešte ďaleko, mal som hľbu času, a tak som sa ďalej sústredil na to neznáme slovo. Tag znamená čistý a theb porovnávať, niekedy tiež zoznam. Vo svojom napoly prebudenom stave som ďalej premýšľal o tom slove, keď mi zrazu došlo, že čo sa žiada je, aby som text napísal a neskôr ho napísal znova, nezávisle na prvej verzii, aby sa overila pravosť. Teraz bolo úplne jasné čo treba urobiť. Po umytí som vzal papier a pero, vyšiel von a sadol si na kameň. Potom som bez rozmyslu písal čo mi prišlo na myseľ. Popísal som niekoľko strán - predstavovali obrad Ékadžáti. To bol začiatok. Potom som sa išiel naraňajkovať. Pri raňajkách som požiadala jednu žiačku, aby mi priniesla poznámkový blok. Keď som dojedol, ešte sa nevrátila, a tak som vzal iný blok a odišiel presne na miesto, kde som bol v prvý deň, na miesto pôsobenia moci Maratiky, a posadil som sa.

Už som skoro začal, keď žiačka prišla s čiernym blokom a červeným perom. Začal som písať. Bolo to, ako začať písať dopis. Nadpísal som ho Maratika, spolu s časom a dátumom. Bolo 9:15 ráno. Kým som písal, prichádzali ku mne rôzni ľudia z mojej skupiny. Niektorí nevedeli čo robím. Ako ma prichádzali pozdraviť, snažil som sa ich zbaviť.

Napriek prerušeniam som skončil s písaním o 12:15. Blok som využil do posledného riadku poslednej strany, akoby to bolo predom naplánované. Pomyslel

som si, že je to dobré znamenie.

Keď som sa vrátil do tábora, dal som text dvom žiakom, aby ho u seba na niekoľko dní schovali. Zamýšľal som, že za dva dni ho opäť napíšem. To by bolo to "tagtheb", druhá verzia na porovnanie s prvou kvôli overenie pravosti. To by bol dôkaz, že text je pravý, a nie je len výplodom môjho rozumu.

Ubehli dva dni. Na tretí deň som mal sen, ktorý bol znamením, že nadišiel čas začať písať a urobiť si jasno. Po skončení rannej praxe som si opäť sadol písať a pokračoval som až do obeda. Tentoraz som písal veľmi pokojne a čitateľne, takže mi to trvalo dve a pol hodiny. Potom som požiadal o originál a svoju staršiu sestru o porovnanie oboch verzií. Nebol v nich prakticky žiadny rozdiel, až na dve či tri gramatické chyby.

To je príbeh o pôvode textu praktiky dlhého a dobrého života. Text obsahuje mantry, dychové cvičenia, cvičenie na regulovanie energie, a aj vizualizácie. Sú tu tiež pokyny týkajúce sa čakier a kanálov. V tibetskej tradícii je takáto praktika často zapečatená, t.j. musí byť držaná v tajnosti veľa, veľa rokov.

Pritom sa nesmiete ani zmieniť o tom, že niečo udržiavate v tajnosti. V tomto prípade sa však neobjavilo žiadne znamenie, že by to bolo potrebné. Nemám teda žiadne tajomstvo, a preto som teraz o všetkom hovoril. Hovoril som o tom aj v jaskyni Maratika a urobil som odovzdanie (prenos) mantier.

{1} Mandáravina jaskyňa v Maratike: V severnom Nepále, kde Namkhai Norbu Rinpoče r. 1984 viedol meditačné sústreďenie, sú dve posvätné jaskyne. Väčšia je spájaná s Padmasambhavom a menšia s Mandáravou. V siedmom storočí sa tu Mandárava, spolu s Padmasambhavom, venovala duchovným cvičeniam a dosiahla nesmrteľnosť. Od tých čias sa jaskyňa stala známou ako Jaskyňa dlhého života.

{2} Mahásiddha: Mahá znamená veľký, siddha je ten, kto získal siddhi - psychické a duchovné sily. V buddhistickej tradícii sú známe legendy o osemdesiatichštyroch mahásiddhoch, mužoch i ženách, ktorí mali nadprirodzené sily. Títo tantrici žili v Indii a Nepále v ôsmom storočí.

{3} Guru Padmasambhava: Zo sanskrtského padma (lotos) a sambhava (zrodený). Buddhistický majster tantier a dzogčhenu, pochádzajúci z Oddijány (dnešný Svát v

Pakistane). Je známy ako "zrodený z lotosa", kvôli svojmu zázračnému zrodeniu.

Podľa legendy sa spontánne zjavil ako osemročný chlapec sediaci na kvete lotosa uprostred jazera. V ôsmom storočí priniesol z Indie do Tibetu buddhizmus.

Svojimi neobyčajnými silami Padmasambhava prekonal prekážky, ktoré bránili tomu, aby buddhizmus v Tibete zapustil korene.

{4} Mandárava: Táto indická princezna z Mandi bola jednou z hlavných družiek Padmasambhavu. Opustila kráľovský život, aby prakticovala dharmu. Je známa najmä tým, že spolu s Padmasambhavom úspešne dokončili prax dlhého života. Je vzývaná v určitých tantrických rituáloch na predĺženie života.

{5} Tertön (gter ston): Objaviteľ termy. Terma (gter ma), doslova "poklad" - posvätný predmet alebo text ukrytý veľkým majstrom, aby bol objavený až neskôr. Verí sa, že termy môžu byť ukryté v stromoch, jazerách, v zemi, ba dokonca aj na oblohe.

{6} Kláštor Dzogčhen: V sedemnástom storočí založil kláštor prvý Dzogčhen Rinpoče, Päma Rigdzin, vo východnej časti Tibetu, v Khame. Stal sa najväčším kláštorom školy Ňingmapa. Kláštor bol považovaný za jedno z dvadsiatichtiatich veľkých pútnických miest východného Tibetu. Blízko kláštora je posvätná jaskyňa Padmasambhavu a tri posvätné jazerá. Mnoho slávnych učiteľov všetkých štyroch škôl tibetského buddhizmu a tradície bön študovalo v tomto kláštore. Medzi nimi bol Pathul Rinpoče a Dzu Mipham. V r. 1959 bol kláštor Dzogčhen zničený Číňanmi. Kláštor rovnakého mena postavil v juhoindickom štáte Karnátaka súčasný Dzogčhen Rinpoče.

{7} Thig sum nädeg (Thig gsum gnad brdeg): Tri princípy Garab Dordžeho. Tento text zhrnuje učenia dzogčhenu do troch základných bodov: 1. Priame uvedenie, zasvätenie žiaka majstrom do prvotného stavu. 2. Nepochybovanie o tom, čo je prvotný stav. 3. Zotrvávanie v stave prvotnej bdelej prítomnosti až do úplnej realizácie.

{8} Garab Dordže: Podľa tradičných prameňov Ňingmapu žil Garab Dordže 166 rokov po parinirváne Buddhu, datovanej podľa tibetských zdrojov do r. 881 p.n.l., podľa západných vedcov o 200 rokov neskôr. Hovorí sa, že Garab Dordže bol počatý nepoškvrnene princeznou-mníškou, dcérou podkráľa Oddijány. Táto mníška

praktikovala na ostrove uprostred jazera, keď sa jej sníval sen. Snívala o krásnom bielom mužovi, ktorý držal krištáľovú vázu, na ktorej boli vyryté mantry.

Tento muž jej udelil zasvätenie a potom sa rozpustil do svetla, vstúpil do jej tela a oplodnil ju. Dieťa, ktoré neskôr porodila, bol Garab Dordže. Podľa prameňov Ńingmapy bol Garab Dordže prvým ľudským majstrom dzogčenu. Vo svojom predošlom živote v inej dimenzii získal Garab Dordže odovzdanie náuk dzogčenu priamo od Vadžrasattvu, zjavu sambhógakáje. Po narodení v ľudskom svete si Garab Dordže okamžite spomenul na tieto dzogčenové učenia a v posvätej krajine Oddijáne do nich zasvätil dákiní. Mal aj ľudských žiakov, medzi nimi Maňdžušrímitru, ktorý usporiadal jeho učenie do radov semde, longde a männgagde.

{9} Gongter (dgongs gter): "terma mysle", terma, ktorá sa zjaví v prúde mysle tertöna (objaviteľa termy).

{10} Namkha (nam mkha'): Metóda praxe na vyváženie piatich telesných prvkov a samotný rituálny predmet, vyrobený podľa horoskopu jedinca. Je tvorená dvoma kúskami dreva, ktoré tvoria kríž, a päťfarebnou šnúrkou, ktorej každá farba predstavuje jeden zo základných elementov: biela - kov, zelená - drevo/vzduch, červená - oheň, žltá - zem, modrá - vodu. Farebná šnúрка je obtočená okolo dreva do vzoru, ktorý harmonizuje prvky jedinca. Namkha je zmocnená majstrom a praktikujući dostane meditačné pokyny pre obrad s namkhou pre harmonizáciu elementov.

{11} Bon: Starodávne domorodé náboženstvo Tibetu, ktorého počiatky ležia ďaleko pred príchodom buddhizmu do Tibetu - podľa Lopon Tenzin Namdaka, okolo r. 18000 p.n.l.. Bon sa delí na tzv. starý a nový. Starý bon je charakterizovaný praktikami animizmu a šamanizmu, kým nový bon je v mnohom podobný buddhizmu, ktorý do Tibetu prišiel v ôsmom storočí n.l. z Indie. Podľa Namkhai Norbu Rinpočeho a Lopon Tenzin Namdaka je dzogčhen časťou starodávnej tradície bon a bol v Tibete praktikovaný dávno pred príchodom buddhizmu.

{12} Dvadsiatypiaty deň lunárneho mesiaca tibetského kalendára, pri ubúdajúcom mesiaci, je známy ako deň dákiní. Je spájaný s osvietenou ženskou energiou. Preto veľa tibetských lámov vykonáva v tento deň praktiky spojené so ženskou energiou. Je to priaznivá doba na obetný rituál ganapúdža.

{13} Samaja: Hoci sa výraz samaja často prekladá ako záväzok a často sa týka sľubu dodržiavania meditačnej praxe alebo sľubu čistoty, zmysel tohto výrazu pre sny je u každého iný. V snoch Namkhai Norbu Rinpočeho sa výrazy samaja a dharmadhátu týkajú postupného prehĺbovania relaxácie.

{14} Kontemplácia je základnou praxou dzogčenu, pri ktorej praktikujúci neustále zotrúva v stave vlastného oslobodenia. V tomto stave je človek mimo všetky koncepcie bežnej dualistickej mysle, predsa však je schopný používať intelekt a racionálnu myseľ. Kontemplácia neznamena hľadanie zážitkov klúdu alebo jasnosti, ani snahu vyhnúť sa rozptyľovaniu. Keď v kontemplácii vznikne myšlienka, nie je ani potlačená, ani ďalej sledovaná, ale spontánne sa sama oslobodí a rozplynie. Keď majster dzogčenu vysvetľuje povahu mysle, predstavuje túto prax oslobodzovania všetkého čo vzniká.

{15} Dharmadhátu, čhö jing (čhos dbjings): Tento výraz obvykle znamená prvotný základ bytia a dimenziu reality - aká je. Ale v tomto sne znamená najhlbšiu úroveň relaxácie.

{16} Thigle (thig le): Existujú rôzne definície thigle. Na jednej úrovni je definované ako čosi bez rohov alebo uhlov, niečo okrúhle alebo dokonale guľaté, napríklad ako sanskrtské bindu (kvapka). Thigle sa tiež definuje ako priestor vnútri sféry. Thigle čhenpo (Veľká sféra), čo znamená "to, čo zahŕňa všetko", je iným výrazom pre dzogčhen. Thigle je tiež známe ako "esencia", napríklad v ňingthig (sňing thig), "esencia mysle". V kontexte tantrických náuk je thigle výrazom pre semeno muža a vaginálnu tekutinu ženy, ako nositele energie. V jantra joge je thigle definované ako najzákladnejšia forma jemnej telesnej energie, v sanskrte známej ako kundaliní. Thigle sú aj drobné guľôčky dúhového svetla, ktoré sa môžu zjaviť na začiatku vízie pri praxi thögalu.

{17} Nangwa jiger šar (snang ba ji ger šar): Spontánna vízia vo forme písmen.

{18} Zaslvenie: Zaslvenie, odovzdanie/prenos/transmisia a zmocnenie tela, hlasu a mysle. Po prvé je tu dimenzia "tela", čo je dynamický vzájomný vzťah tela jedinca a vonkajšieho prostredia. Pre "telo" existujú dva rôzne tibetské výrazy. Lü (lus), čo znamená hrubé fyzické telo obyčajnej ľudskej bytosti, kým ku (sku) znamená jemné telo osvietenej bytosti. Po druhé je tu dimenzia našej

energie, známa ako "hlas", ktorú predstavuje reč, dych a psychická energia.

Obyčajná reč je známa ako ngag (ngag), kým osvietená reč ako sung (gsung). V dimenzii mysle alebo mentálnej činnosti poznáme obyčajnú myseľ ji (jid) a osvietenú myseľ thug (thugs). Odovzdaním/prenosom, gjüpa (gjudpa), od majsta k žiakovi sa uskutoční "uschopnenie", ktoré je prenášané na všetkých troch rovinách: materiálnej, energetickej a mentálnej. V dzogčhene odovzdanie/prenos udeľovaný majstrom má za cieľ ukázať pravú prirodzenosť jedinca. Zmocnenie, wang (dbang), je rituálny obrad, v ktorom sa uskutočňuje toto odovzdanie/prenos.

Zmocnenie, hlavne v tantrickom buddhizme, môže byť veľmi zložitá, s použitím symbolických nástrojov a úkonov. V dzogčhene sa na uvedenie jedinca do prirodzenej podstaty mysle používa metóda priameho uvedenia, ktorá môže byť zložitá alebo jednoduchá.

{19} Ráhula je jedným z hlavných orchrancov náuky dzogčhenu. Prejavuje sa v hrozivej a zúrivej podobe. Je nesmierne silný a podľa Namkhai Norbu Rinpočeho, ak nie je rešpektovaný, môže spôsobiť veľa zla.

{20} Mantra: Doslova "ochranca mysle". Mantra je zvuk posvätných slabík. Rôzne mantry majú rôzne funkcie: niektoré sú použité, aby rozhýbali a aktivovali našu energiu, kým iné majú upokojujúci a utišujúci účinok. Cieľom mantry je pomôcť nám prekonať dualistické myslenie. Mnoho tantier je spojených s určitými božstvami a v tantrických obradoch sa opakujú tak dlho, kým sa nedosiahnu rovnaké osvietené kvality ako príslušného božstva.

{21} Mála, thenwa ('phreng ba), alebo ruženec, je reťaz zo 108 guľôčok používaná na počítanie odriekavaných mantier.

{22} Ékadžáti: Hlavná ochránkyňa náuky dzogčhenu. Od prvopočiatku osvietená, je priamou emanáciou tulpa (sprul pa) prvotnej múdrosti, Samantabhadrí, ktorá je ženským aspektom prvotného buddhu Samantabhadru. Ako odprvu osvietená, má Samantabhadrí Ékadžáti vševediacu múdrosť ohľadom 84 miliónov učení dzogčhenu.

Ékadžáti sa viditeľne prejavuje vo zvlášť hnevivej podobe, aby si podrobila veľmi mocnú a potenciálne deštruktívnu triedu bytostí, zvanú Mamo. Ékadžáti znamená jednooká, čo symbolizuje múdrosť. Zvlášťne na jej fyzickej podobe je jej

jednookosť, jednozubosť a jednoprkosť. Tieto znaky symbolizujú neduálnosť vedomia. Ako hlavná ochránkyňa učenia dzogčhenu môže nadviazať spojenie s tertönom alebo majstrom dzogčhenu, keď dozreje čas na odhalenie určitej náuky alebo termy. Norbu Rinpoče získal od Ékadžáti sádhanu, ako časť gongteru praktiky Mandarávy. Sádhana je vzývanie, pri ktorom praktikujúci prosí, aby Mandaráva odstránila všetky prekážky na ceste k úplnej realizácii a poskytla ochranu na tejto ceste.

{23} Ccedub gongdü (cche sgrub dgngs 'dus): Prax dlhého života zvaná "zjednotenie prvotných esencií" je terma Ňala Pämu Düdula (1816-1872), hlavného majstra Čhangčhub Dordžeho. Túto prax pôvodne priamo odovzdal Buddha Amitájus Padmasambhavovi. Ten spolu so svojou družkou Mandáravou ju praktikovali a úspešne zakončili v posvätnnej jaskyni Maratika a získali nesmrteľnosť. Pre dobro budúcich generácií Guru Padmasambhava túto prax v 8. storočí n.l. zapísal a umiestnil ako skrytý poklad do skaly vo východnom Tibete. Asi o tisíc rokov neskôr, v devätnástom storočí, Ňala Päma Düdul tento "ukrytý poklad" čiže termu znovuobjavil a niekoľko rokov intenzívne praktikoval. Na konci života realizoval dúhové telo svetla. Ňala Päma Düdul odovzdal túto prax Čhangčhub Dordžemu a Aju Khando, a tí ju praktikovali a dožili sa nezvykle dlhého veku - 137 a 116 rokov. Tiež dosiahli telo svetla. Namkhai Norbu Rinpoče získal prenos tejto termy od Čhangčhub Dordžeho aj Aju Khando a v súčasnosti poskytuje jej odovzdanie pre dobro svojich žiakov.

5. Buddha v našej dlani

Autor, veľký majster meditácie línie Ňingma, Mipham Rinpoče (1846-1914), sa v týchto veršoch pokúsil ukázať "pravú prirodzenosť mysle".

Najčistejšie / najzákladnejšie / najhlavnejšie / najnutnejšie / najpodstatnejšie / najnepostrádateľnejšie pokyny / návody/ poučenia Mysli:

Buddha v našej dlani

I.

Skláňam sa pred Padmasambhavom a pred vznešeným Lámom, ktorý je emanáciou múdrosti Maňdžušrího {1}
(a je ako) všetci Buddhovia a ich synovia.

Tým, ktorí túžia (naučiť sa) meditáciu

rozpoznania skutočnej podstaty mysle,
najdôležitejšími pokynmi krátko objasním
úvodnú cestu {2}.

Spočiatku je nutné sa spoľahnúť na nepostrádateľné pokyny lámu,
ktorý (má) skúsenosť realizácie.

Ak sami nepreniknete (skúsenosťou) do pokynov lámu,
potom všetka vytrvalosť a snaha v meditácii je ako vystrelenie šípu do tmy.
Vzdajte sa preto všetkých skreslených a falošných pohľadov na meditáciu.

Tým najdôležitejším je privedenie (vedomia) do
prirodzeného, do seba pohrúženého stavu;
tvár nezahalenej múdrosti zbavenej panciera mysle (t.j. toho čo stotožňuje).

Poznaním (tejto múdrosti) sa dosiahne jadro.

"Nemenný od počiatku" znamená prirodzený,
nevykonštruovaný stav. {3}

Po nadobudnutí vnútorného presvedčenia, že všetky
javy majú svoje korene v Dharmakáji {4},
neodvrhnite (toto poznanie).

Kochať sa v rozvláčných diskusiách (o ceste) je ako naháňať sa za dúhou.

Ak sa dostavia meditačné zážitky ako (výsledok) povedomia
veľkolepého prirodzeného stavu, nie je to kvôli
vonkajšiemu sústredeniu, (ale skôr) zachovávaním neaktivity {5}.

Úžasné, ako sa dosahuje toto poznanie.

*

II.

V šťastných chvíľach (dosiahnutia) tohto medzistavu
(človek) zachováva tento stav nepretržite
rozpamätávaním sa na do seba vnorený stav mysle samej.

Už len prebývanie v tomto stave stačí.
Prirodená myseľ nie je nič iné než toto.

(Ak je clonená) vznikom mrakov mentálnych analýz (vytvárajúcich)
rozlišovanie medzi subjektom a objektom meditácie,
vtedy (obnov) prirodzenosť mysle, ktorá je od počiatku nevykonštruovaná - myseľ sama
osebe, nesmierna ako obloha.

Uvoľnením sa zbav napätia a zaťaž čitvosť po (týchto koncepciách).

Self-settled - samo ustálené, do seba pohrúžené -vnorené poznanie nie je
myšlienkami, ktoré prúdia všetkými smermi.

Je jasnou, žiarivou prázdnotou, bez všetkého mentálneho uchopovania.

(Tento stav) nemôže byť popísaný žiadnym príkladom, symbolom alebo slovami.
Prostredníctvom rozlišujúcej múdrosti je priamo nazerané prapôvodné vedomie.

Tento stav veľkej, nezaujatej prázdnoty vedomia sa nikdy nepohol, nehýbe a nikdy
nepohne.

Je to vlastná tvár, niekedy zastretá nečistotou náhlych myšlienok,
rôznych klamných kľučiek. Aké smutné!

Čo získame, keď sa budeme pokúšať chytiť fatamorgánu?

Aký zmysel má nasledovať všetky tie premenlivé sny?

V čom je dobré snažiť sa uchopiť priestor? Len si rôznymi myšlienkami zamotávame
hlavu.

Odložte tie vyčerpávajúce nezmysly a uvoľnite sa do pôvodného stavu.
Skutočným nebom je pochopenie, že samsára a nirvána sú len ilúziou.

Hoci sú tu rozmanité tvary,
uváž, že sú len jednej chuti.

Dôvernou znalosťou meditácie si človek môže okamžite uvedomiť oblohe podobné vedomie, ktoré je nahé, samo do seba ponorené, prirodzené, živé, oslobodené od myšlienok.

Podstata mysle je mimo poznávanie či nepoznávanie, mimo šťastie i úzkosť. Blaženosť vyviera z (tohto) úplne uvoľneného stavu.

Keď človek ide, stojí, je alebo spí, stále prežíva tento stav a všetko mu je Cestou.

Z bdelosti tak vyvstáva vedomie podobné oblohe. (A dokonca) v čase po (formálnej) meditácii sú naše myšlienky veľmi stíšené.

III.

V šťastnom čase konečného stavu, vo vzťahu ku štyrom činnostiam (chôdza, státie, jedenie a spanie) {6}, vštípené návyky, z ktorých sa rodia všetky myšlienky a karmické prúdy mysle, sú premenené.

Človek má schopnosť spočinúť v mieste nepohnutosti, v prirodzenej múdrosti.

To, čo sa volá samsára {7}, je len pojem.

Veľkú múdrosť nemôžno spútať žiadnymi pojmami.

Čokoľvek v tom čase vyvstane, všetko sa prejavuje ako naprosto dokonalé.

Stav veľkého, čistého svetla je nepretržitý - vo dne v noci.

Nepozná pojmy, ako je sústredenie či nesústredenie, a spomienka (na) všetko-prenikajúci pôvodný základ mu vždy zabráni vo vychýlení.

V tomto čase nie je možné uspieť úsilím.

Kvality Cesty a báze: jasnozrivosť, súcit, atď. vyvstávajú bez výnimky samy od seba {8}.

Zrejú ako tráva v lete.

Oslobodené od chápania a domýšľavosti, oslobodené od nádeje a strachu.

Je to nezrodené, nekončiace šťastie, rozopnuté ako obloha.

Táto veľká joga (je ako) hrajúci sa Garuda na nebi nezaujatej, nestrannej Veľkej Dokonalosti.

Skvelé!

Podľa najzákladnejších pokynov učiteľa je k uskutočneniu tejto najvnútornejšej a najhlbšej múdrosti treba dovŕšiť dvojaké nahromadenie (zásluh a múdrosti) {9} spôsobom rozsiahlym ako oceán.

A potom, bez ťažkostí, bude realizácia vložená do našej dlane.

Úžasné!

A tak keď všetky cítiace bytosti vďaka sile tohto objasnenia môžu vidieť mladého Maňdžuśrího, (ktorý je) súcitom nášho vlastného vedomia, najvyšším učiteľom a diamantovou esenciou (jasným svetlom Dzogpa Čhenpo).

Na základe tohto pochopenia, keď ešte v tomto živote dosiahneme dokonalé osvietenie.

Zložil Mipham Džamjang Dordže Rinpoče {10}.

(Do angličtiny preložili Khänpo Paldän Šerab, Khänpo Cchewang Dongjal, Deborah Lockwood, Michael Katz.)

{1} Maňdžuśrí: Bódhisattva múdrosti. Podľa buddhistickej mytológie bol Maňdžuśrí v jednom z predošlých vtelení kráľom Ambom, ktorý dal sľub, že sa stane bódhisattvom pre dobro všetkých cítiacich bytostí.

{2} Najpodstatnejšie pokyny: Lámove najdôvernejšie pokyny. Zhustené základné pokyny pre meditáciu odovzdávané lámom najbližším žiakom.

{3} Nepohnutý, nekomplikovaný stav: Vedomie vznikajúce priamo v okamihu vnímania; čistá prítomnosť, vznikajúca tak ako je, bez úprav a nevytváraná príčinami. Podrobnejšie viď Namkhai Norbu: Cyklus dňa a noci.

{4} Dharmakája: Dharma znamená úplnosť existencie; kája označuje jeho dimenziu. Je základom bytosti, ktorej esenciou je jasnosť a svetelnosť a v ktorej všetky javy sú videné ako prázdne alebo bez vnútornej existencie.

{5} Meditačná skúsenosť vznikajúca zotrvaním v nekonaní: meditácia dzogčhenu je bezpojmová a je dosiahnutá len rozoznaním našej vlastnej skutočnej nepodmienenenej-nezávislej podstaty bez akéhokoľvek úsilia.

{6} Chôdza, státie, konanie alebo spanie: Všetko-zahrnujúce štyri aktivity, v ktorých si praktikujúci dzogčhen snaží udržiavať bdelé vedomie.

{7} Samsára: Cyklická existencia vyznačujúca sa zrodením, starobou, chorobou, smrťou a znovuzrodením. Vedené lipnutím, nenávisťou a nevedomosťou, pokračujú cítiace bytosti v kolobehu šiestimi ríšami samsáry (ríšou bohov, polobohov, ľudí, zvierat, hladných duchov a pekelných bytostí), a to podľa svojej karmy.

{8} Samovznikajúce kvality: Je prirodzeným výsledkom dzogčhenovej meditácie, že pokročilý adept môže rozvinúť mimoriadne schopnosti, akými sú veľká múdrosť, súcitiť, jasnozrivosť, atď.

{9} Dvojité-dvojaké nahromadenie: Nahromadenie zásluh dobrými skutkami a kontempláciou. Aj keď na ceste dharmy je oboje dôležité, Buddha povedal, že ak niekto môže dosiahnuť stav kontemplácie (nahromadenie múdrosti) po taký čas, ktorý sa rovná dobe, za ktorú mravec prejde od špičky nosa na čelo, bude to mať väčší úžitok než hromadenie dobrých zásluh ctnostným konaním a šľachetnosťou počas celého života.

{10} Mipham Rinpoče: Slávny majster a učenec tibetského buddhizmu z devätnásteho storočia, pôvodne študent Pathul Rinpočeho Miphama, ktorý napísal pôvodný komentár o dzogčhene a iné dôležité buddhistické spisy.