



Adam Wysocki*

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Mistycyzm buddyzmu tybetańskiego – charakterystyka Drogi Wglądu

KEYWORDS

mind, preliminary practices, tranquility meditation, penetrating insight meditation, the Path of Insight, the Path of Liberation

ABSTRACT

Wysocki Adam, *Mistycyzm buddyzmu tybetańskiego – charakterystyka Drogi Wglądu* [Mysticism in Tibetan buddhism. A study into the Path of Insight]. Kultura – Społeczeństwo – Edukacja nr 2(16) 2019, Poznań 2019, pp. 183–201, Adam Mickiewicz University Press. ISSN 2300-0422. DOI 10.14746/kse.2019.16.12.

The Path of Insight is a spiritual path of Tibetan Buddhism tradition. The fundamental part consists of three elements, such like: preliminary practices, the tranquility meditation and the penetrating insight meditation. However, counted three parts one ought to perceive as aspects of one process aiming to realize of the soteriology purpose. The achievement of the non-dual state has its own development process, which consists experience of the non-dual state, stabilise it and then development of it. Outline of development process is contained in the Path of Insight and relies on exceeding of subjective-objective divisibility. It is perceived as an effect of the ignorance of true nature of the individual. The achievement of the non-dual state, that is nature of the mind (tib. *sems nyid*) constitutes the purpose of the Path of Insight and it is described by concept-symbol called *mahamudra*.

Niniejsze rozważanie ma na uwadze dokonanie ogólnej charakterystyki Drogi Wglądu, która stanowi jedną z podstawowych praktyk medytacyjnych w buddyzmie tybetańskim. Choć poruszone kwestie odnoszą się do całej tybetańskiej tradycji duchowej, to podjęte tu zagadnienie i kategoryzacja są szczególnie związane z prze-

* ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1017-2549>.

kazem nauk obecnych w szkole kagju (tyb. *bka' brgyud*)¹ buddyzmu tybetańskiego. Zagadnienie to wpisuje się w rozważania z obszaru mistyki lub mistycyzmu, gdyż ma na uwadze typ doświadczenia utożsamiany z najwyższą prawdą, rzeczywistością ostateczną lub absolutną oraz drogą do niej wiodącą, czyli ogół praktyk mających na celu uzyskanie jej bezpośredniego doświadczenia (Podsiad, Więckowski, 1983: 218–219). Podjęte tu rozważania opierają się głównie na charakterystyce Drogi Wglądu oraz jej strukturze zawartej w tekście IX Karmapy Wangczyuk Dordże (IX Karmapa Wangczyuk Dordże, 1993), a także innych tekstach historycznych oraz współczesnych komentarzach tematycznie związanych z rozważanym zagadnieniem.

Ogólne założenia tantry buddyjskiej

Charakterystyka Drogi Wglądu wymaga pewnego wprowadzenia w ogólne założenia tantryzmu, co umożliwi przedstawienie kontekstu ideologicznego, w którym realizuje się rozważane zagadnienie. Na wstępie należy stwierdzić, jak słusznie zauważył Michael von Brück, że buddyzm tybetański stanowi niezwykle skomplikowany zbiór przekonań religijno-filozoficznych oraz zawiera bogaty zestaw środków do realizacji celu soteriologicznego, pozwalających osiągnąć go szybciej niż na gruncie innych ścieżek duchowych. Wspomniany autor pisze, określając wadźrajanę (s. *vajrayāna* – „pojazd diamentowy” albo „pojazd gromu”), że jest ona

(...) niezwykle zawiłą religią o subtelnych systemach filozoficznych, szczegółowych poglądach psychologicznych i dokładnie opisanych symbolach, technikach wizualizacji, które mają wyzwolić w człowieku siły zdolne go przeobrazić i w ten sposób rozbudzić w nim holistyczną świadomość, pozwalając mu osiągnąć stan buddy na krótszej drodze, tzn. w tym życiu. (Brück, 1997a: 47)

Jest to możliwe dzięki zastosowaniu efektywniejszych i specyficznych metod zawartych w tantrach, czyli tekstach tantryzmu mających status pism objawionych. W innym miejscu cytowany autor wskazuje, że buddyzm tybetański rozumie tantrę (tyb. *rgyud*) jako kontinuum, które na podobieństwo matrycy świadomości obejmuje zarówno zwykłe osoby, jak i buddę, zaś jego podstawę tworzy rzeczywistość „jasnego światła” (tyb. *’od gsal*). Ma on dwa aspekty, mianowicie: (1) obiektywny, który stanowi pustka (s. *śūnyatā*, tyb. *stong pa*) rzeczywistości

¹ Dla terminów tybetańskich zastosowano transliterację Wyliego i zostały poprzedzone skrótem „tyb.,” natomiast dla terminów z sanskrytu przyjęto formę powszechnie stosowaną w piśmiennictwie naukowym oraz poprzedzono literą „s.,” W przypadku niektórych pojęć użyto formy spolszczonej lub takiej, jaka występuje w cytowanym źródle.

w stosunku do inherentnej egzystencji, oraz (2) subiektywny, którym jest świadomość mądrościowa doświadczająca tej pustki (Brück, 1997b²: 474). Ponadto, dokonując pewnej precyzacji tego założenia, należy wskazać, iż ogólny pogląd tantry głosi, że wszystkie pary przeciwieństw w przejawionym bycie ostatecznie dopełniają się do jedności, co jest wykorzystywane w *sadhanie* (s. *sādhana*) – tantrycznej praktyce duchowej. Mircea Eliade przedstawia tę kwestię w następujący sposób:

(...) rzeczywistość absolutna, prapodstawa, mieści w sobie wszelkie dwoistości i bieguności zjednoczone, złączone ponownie w stanie w stanie zupełnej jedności (*advaya*). (...) Celem *sadhany* tantrycznej jest zespolenie obydwu skrajnych przeciwieństw w duszy i ciele ucznia. (Eliade, 1997: 221)

Prapodstawę stanowi Adibudda (s. *Ādhi-Buddha* – „Pierwotny Budda”). Wszystkie istoty mają naturę buddy, będącą podstawą oświecenia, natomiast absolut przejawia się w różnych aspektach rzeczywistości, przez co różne jej formy mogą zostać wykorzystane do osiągnięcia wewnętrznej integracji, doprowadzającej do ukonstytuowania świadomości wyrażającej absolut, czyli urzeczywistnienia niedualnego stanu umysłu (Zotz, 2007: 160). Konieczność egzystencji, przebywania w stanie uwarunkowanym – *sansarze* – jest skutkiem niewiedzy (s. *avidyā*, tyb. *ma rig pa*) o swojej prawdziwej inherentnej naturze. Ponadto pogląd tantry realizuje zasadę identyczności umysłu, czy też świadomości i szeroko rozumianej energii (s. *prana*, tyb. *rlung*), gdzie różne stopnie jej subtelności są nośnikami do odpowiadających im stanów świadomości. Użyte środki do opanowania elementu energii, czyli inicjowania subtelnych i bardzo subtelnych energii, noszą nazwę Drogi Metod, natomiast praktyki nakierowane bezpośrednio na opanowanie i rozpoznanie natury umysłu realizuje Droga Wglądu, znana także jako Droga Wyzwolenia (Chang, 1987: 18–22). Należy zauważyć, że obydwie Drogi prowadzą ostatecznie do urzeczywistnienia *mahamudry* (dosł. „Wielka Pieczęć” lub „Wielki Symbol”, s. *mahāmudrā*, tyb. *chakgya chenpo*), czyli celu soteriologicznego, choć niekiedy także samą Drogę Wglądu określa się jako praktykę *mahamudry* (Lama Tashi Namgyal, 2003: 1). Status tego pojęcia oddaje kluczowy dla wadźrajany pogląd, wskazujący na zasadnicze znaczenie stanu niedualnego oraz pozornie wszelkich opozycji w bycie. Odnośnie do rozumienia tego pojęcia na gruncie tantryzmu tybetańskiego *gesze Ngawang Dargye* wskazuje, że:

Ukryta etymologia tybetańskiego określenia *mahamudry*, *czia g dzia czienpo*, jest następująca: *czia g* oznacza „pustkę”, *dzia (gya)* „wyzwolenie z *samsary*”, a *czien po* to „wielkie osiągnięcie zjednoczenia” (skt. *juganaddha*), czyli zespolenie urzeczywistnienia pustki i wyzwolenia z *samsary*. (Ngawang Dargye, 1995: 5–6)

Podobne wyjaśnienia znajdujemy na przykład w *Mahāmudrātilaka-tantra*, w którym to *chak* odnosi się do świadomości pustki, *gya* oznacza prawdziwą naturę rzeczywistości, która przekracza uwarunkowaną (dwoistą) egzystencję, natomiast *chenpo* symbolizuje jedność obydwu aspektów (Dakpo Tashi Namgyal, 2006: 92). Na przekroczenie podmiotowo-przedmiotowej opozycji charakteryzującej dualne istnienie wskazuje również *Guhyasamāja-tantra*. Ponadto, kładzie akcent na brak substancji (s. *anatman*), ostateczną jedność sansary i nirwany, a także jedność zręcznych środków (s. *upaya*) i mądrości (s. *prajña*), którą realizuje, jak określa, ta „najwyższa z medytacji” (Dakpo Tashi Namgyal, 2006: 92). Odnośnie do nietantrycznego rozumienia pojęcia *mahamudry*, czyli poziomu sutr, różnicy w zasadzie nie można uchwycić przy literalnym porównaniu, dopiero po uwzględnieniu szerszego zakresu znaczeniowego kwestia ta ujawnia odmienny poziom rozumienia pustki (s. *śūnyatā*) i istotną różnicę, jaką niosą ze sobą specyficzne metody tantr. Wyjaśnia to gesze Ngawang Dargye:

Pomiędzy pustką, którą można zrozumieć metodami tantr, a tą rozumianą metodami sutr nie ma żadnej różnicy. Różnica polega na tym, co rozumie pustkę. W przypadku tantr rozumie się ją na najsubtelniejszym poziomie świadomości, który został skierowany do kanału centralnego. W przypadku sutr [pustkę] rozumie się na mniej subtelnych poziomach świadomości. (Ngawang Dargye, 1995: 6)

Cytowany autor odnosi się tutaj do założenia o istnieniu i inicjowaniu subtelnych energii jako podłoża do odpowiadających im stanów świadomości, które to metody mogą być wykorzystane, choć nie należą do głównej praktyki Drogi Wglądu. Jak wynika z powyższego, głównym zadaniem, przed jakim stoi człowiek, w myśl założeń tantry buddyjskiej, jest przekroczenie opozycji podmiotowo-przedmiotowej i zrealizowanie stanu niedualnego. Zgodnie z założeniami tantry wskazane tu dwa elementy ostatecznie muszą być zintegrowane w jednostce, co wymaga zastosowania odpowiednich środków i realizacji stosownych praktyk, takich jak prezentowana tu Droga Wglądu. Jej ogólną charakterystykę przekazuje Lama O. Nydahl, dokonując przy tym wskazania co do stosowanych środków oraz natury samego doświadczenia.

Używa ona zarówno metod operujących pojęciami, jak też bezpośrednich, które pozwalają utrzymać umysł w jednym miejscu i uspokoić go. Dzięki temu w pewnej chwili przeżywający, to, co jest przeżywane i sam akt postrzegania stopią się w jedno i pojawi się przejrzysty wgląd. (Lama O. Nydahl, 1999: 19)

Wobec powyższego Droga Wglądu zmierza do odkrycia ostatecznej podstawy umysłu (s. *citta*, tyb. *sems*), czyli urzeczywistnienia natury umysłu (s. *cittata*, tyb.

sems nyid), która nie jest jedynie wiedzą teoretyczną, lecz bezpośrednim przeżyciem będącym skutkiem indywidualnego doświadczenia medytacyjnego.

Praktyki wstępne

Właściwą praktykę poprzedzają stosowne praktyki wstępne (s. *pūrvaka*, tyb. *sn-gon 'gro*). Pełnią funkcję przygotowawczą i można je przyrównać do fundamentu, na którym zostanie zbudowane przyszłe oświecenie. Głównie na celu mają oczyszczenie umysłu z konceptualnych barier oraz zgromadzenie zasługi, która umożliwi powodzenie w praktyce zasadniczej. Choć mają status „wstępnych”, stanowią niezbędne wprowadzenie, zarazem fundament dla dalszej praktyki, czyniąc ją efektywną. Formalna nazwa praktyk wstępnych może być myląca. Nie należy ich uważać za mniej wartościowe, po których wykonaniu zapomina się o nich. Te ćwiczenia mogą być kontynuowane po rozpoczęciu praktyki zasadniczej, a przynajmniej niektóre z nich, na przykład Guru Joga. Praktyki wstępne dzielą się na nadzwyczajne i zwykłe. W sumie jest ich osiem, po cztery w każdej z wymienionych kategorii. Do tej pierwszej należą:

- przyjęcie schronienia i rozwinięcie oświeconej postawy bodhicity (s. *bodhicitta*) – jest to związane włączeniem Trzech Klejnotów w swoje życie. Schronienie przyjmuje się: w Buddzie – celu, Dharmie (s. *dharma*) – Drodze i Sandze (s. *sangha*) – wspólnocie tych, którzy wypełniają nakazy Dharmy (ponadto w wadźraszattwy przyjmuje się dodatkowo Schronienie w Trzech Korzeniach, tj. w Lamie, Jidamie i Strażnikach Dharmy) (Tenga Rinpoce, 1994: 129, 134). Natomiast bodhicita to postawa umysłu mająca na celu oświecenie (Tenga Rinpoce, 1994: 123);
- medytacja Wadźraszattwy (s. *Vajrasattwa*, tyb. *rdo rje sems dpa*) polega na wizualizacji nad głową swojego mistrza w postaci Wadźraszattwy, czyli bóstwa medytacyjnego (jest to forma przyjmowana przez buddów w celu oczyszczenia i usunięcia zaciemnień) wraz recytacją stu- lub sześćciosylabowej mantry, którą trzeba powtórzyć 100 tysięcy razy;
- ofiarowanie mandali – ma na celu zgromadzenie zasługi umożliwiającej dotarcie do wytyczonego celu, reprezentuje całkowite oddanie się ucznia oświeceniu, wykonuje się ją wizualizując bądź za pomocą odpowiednich przedmiotów wraz powtórzeniem 100 tysięcy razy określonej sentencji;
- Guru Joga – jest to najbardziej prywatna praktyka, to znaczy ustala się wtedy osobisty związek z swoim nauczycielem, lepszy kontakt z rdzennym guru umożliwia skuteczniejszą współpracę, przez co postępowanie na ścieżce duchowej

jest efektywniejszy; polega na wizualizowaniu swojego guru nad głową w odpowiedniej formie (samego bądź z orszakiem na przykład wszystkich dotychczasowych guru linii przekazu) wraz z medytacją, iż rdzenny nauczyciel jednoczy w sobie i uosabia ich wszystkich oraz Trzy Klejnoty (Budda, Dharma i Sangha), następnie praktykujący jednoczy się ze swoim guru, „rozpuszczając” go w sobie wraz z odpowiednią sentencją (Beru Khyentse Rinpoche, 1993: 10–20).

Zwykle praktyki wstępne dostarczają tematy do rozmyślań, które mają uwrażliwić praktykującego na sytuację, w jakiej się obecnie znajduje, ukazać problem, jaki przed nim stoi, tak, by stare nawyki zastąpić nowymi, które będą zbliżały do oświecenia. To rodzaj filozoficznej refleksji nad sensem życia i prawdziwą naturą rzeczywistości. Opisują one zastaną sytuację człowieka, pomagając mu ją sobie uświadomić i, poprzez uwypuklenie jej zasadniczych cech, zachęcić do wejścia na ścieżkę duchową, która pozwoli przekroczyć wskazane uwarunkowania. Tworzą je pewne tematy do rozmyślań, jak również ujawniają wspólne dla wszystkim tło, wskazując na cechy rzeczywistości uwarunkowanej, czyli sansary. Jak pisze Beru Khjentse Rinpoche: „Są one wspólnym podłożem, tworzą kontekst dla wszystkich praktyk buddyjskich i pomagają ustalić motywację“ (Beru Khyentse Rinpoche, 1993: 10).

Dany przedmiot rozmyślań zawiera się w nazwie praktyki. Jest ich cztery i są to: refleksje nad śmiercią i nietrwałością, prawem przyczyny i skutku (prawem karmana), wadami sansary (stanu uwarunkowanego pełnego cierpienia) oraz cennym ludzkim odrodzeniem.

Nadzwyczajne praktyki wstępne są już zakotwiczone w systemie, wymagają już podjęcia regularnej praktyki wymagającej formalnego zaangażowania. Beru Khjentse Rinpoche, dokonując ogólnej charakterystyki nadzwyczajnych praktyk wstępnych, pisze, że:

Celem praktyk wstępnych jest wyeliminowanie, czyli oczyszczenie się z przeszkód, które mogą utrudniać praktykę oraz nagromadzenie zasługi, która przyniesie powodzenie. To pierwsze spełniają pokłony, medytacja Wadźrasattwy, a to drugie – ofiarowanie mandali i Guru Joga. (Beru Khyentse Rinpoche, 1993: 10)

Należy stwierdzić, że uczą one dyscypliny oraz są formalnym włączeniem do sanghi, mają też za zadanie doskonalenie pewnych wewnętrznych właściwości, takich jak wyrzeczenie i pobożność (Khenchen Thrangu Rinpoche, 2003: 128), które wpływają na wypracowanie dyspozycji umożliwiającej realizację praktyki zasadniczej.

Medytacja uspokojenia umysłu

Medytacja uspokojenia umysłu (s. *śamatha*, tyb. *zhi gnas*) rozpoczyna praktykę zasadniczą Drogi Wgłądu. Ma pewne zalecenia dotyczące ciała, ale przede wszystkim składa się z kilku technik mentalnych. Odnośnie tych pierwszych właściwa postawa fizyczna wspomaga praktykę medytacyjną. Jest to tak zwana siedmioczęściowa pozycja Wajroczały (Khenchen Thrangu Rinpoche, 2003: 26–27; Ngawang Dargye, 1995: 9), która umożliwi odpowiedni przepływ energii (s. *prana*, tyb. *rlung*) w kanałach energetycznych (s. *nadi*, tyb. *rtsa*), co ma wpływ na skuteczność samej praktyki.

Pierwszym ćwiczeniem medytacji uspokojenia umysłu jest skupienie uwagi na przedmiocie. Może to być dowolny obiekt zmysłowy, na którym należy skoncentrować się jak najdłużej, aż do pojawienia się oznak zmęczenia czy irytacji. Ażeby przedmiot ten widzieć cały czas jednakowo wyraźnie, bez momentów rozproszenia, trzeba odciąć się od pojawiających się myśli i powściągnąć aktywność umysłową. W wyborze obiektów należy kierować się własnymi upodobaniami; jak podaje Karmapa może nim być nawet obiekt wyobrażony: „Możesz także skupić się na napisanej lub wizualizowanej przed sobą białej sylabie OM, czerwonej AH i niebieskiej HUM, (...) lub – jeśli ci to bardziej odpowiada – na białej, czerwonej i niebieskiej kropce” (IX Karmapa Wangczyuk Dordże, 1993: 34).

Po wypracowaniu już pewnych umiejętności w koncentrowaniu się na obiekcie widzianym wskazane jest przyjąć za przedmiot uwagi jakiś dźwięk lub zapach. Następnym etapem tej praktyki jest skupienie bez obiektu, które Karmapa tak charakteryzuje: „Odnośnie skierowania umysłu na brak podstawy, czyli obiektu, należy z otwartymi oczami patrzeć obojętnie wprost przed siebie i nie kierować umysłu na żaden przedmiot” (IX Karmapa Wangczyuk Dordże, 1993: 39).

By móc zrealizować zalecenie „bycia obojętnym”, konieczne jest wyzbycie się nadziei, obaw co do efektów praktyki, osądów bieżącej sytuacji i wszelkich mentalnych wędrowek. Nie ma to być jednak stan odrętwienia czy otępienia; polega on raczej na czujnej uważności wobec tego, co się dzieje, bez „łgnięcia” do czegokolwiek. Ostatnim ćwiczeniem praktyki uspokojenia umysłu jest koncentracja na oddechu. To ćwiczenie wykorzystuje założenie o nierozdzielności świadomości i energii. Z uwagi na to, że za pomocą technik oddechowych można kierować całym złożonym systemem energii, na których „porusza się” umysł, uspokojenie oddechu i jego kontrola „automatycznie” wywierają podobny skutek na pojawiające się stany świadomości. Można się tutaj posłużyć metodą liczenia oddechów. Gdy nabierze się wprawy, należy najpierw próbować oddychać z chwilowym wstrzymaniem powietrza w płucach przed każdym wydechem, by ostatecznie używać techniki oddychania wazowego. Ten rodzaj oddychania poza innymi jeszcze właściwościami charakteryzuje się zdol-

nością do zatrzymywania (kondensowania) powietrza wewnątrz ciała przez dłuższy czas (IX Karmapa Wangcziuk Dordże, 1993: 41).

Główny problem, na jaki adept napotyka w praktyce uspokojenia, jest utrzymanie zadanego stanu skupienia umysłu, który warunkuje także szybkość postępu. Z początku największym zagrożeniem dla praktykującego będzie skłonność do wędrowania myślami i bycia „gdzieś indziej” oraz zajmowania umysłu czymkolwiek, tylko nie przedmiotem praktyki. Cytowany autor zaleca z początku krótkie, ale częste sesje, by nie doprowadzić do nadmiernego zmęczenia i znudzenia ćwiczeniem. Kolejnym niebezpieczeństwem jest przywiązywanie się do efektów praktyki oraz związane z tym nadzieje i obawy. Jest to inny rodzaj „wybiegania” umysłowego od bycia „tu i teraz”, który uniemożliwia odpowiednią koncentrację. Przeciwdziałaniem może być rozpoznanie tych koncepcji „u ich podstawy” jako odciągających od samego przedmiotu praktyki. Wreszcie przeszkadzającym w postępie podczas ćwiczenia jest umysł nadmiernie napięty lub zbyt „poluzowany”. W pierwszym przypadku „chwytą” zbyt mocno przedmiot praktyki, a w drugim ma tendencję do bycia ospałym i nieuważnym. Lama Ole Nydahl, odnosząc się do przeszkód w praktyce medytacyjnej, podkreśla sugestywnie, że:

Przede wszystkim umysł może pozostawać tak długo uspokojony, jak długo jest w pełni świadomy. W przeciwnym wypadku duchowym doświadczeniem praktykującego może stać się nie przeżycie świetlistości iskrzącego się diamentu, lecz skłonna do osądów pogoń za myślami lub tępy efekt „matowej szyby”. (Lama O. Nydahl, 1999: 19)

Jeśli zaobserwuje się takie objawy zbytowego napięcia bądź nadmiernego „poluzowania”, to żeby zmniejszyć te pierwsze, Karmapa zaleca wizualizację czarnej, świetlistej kulki wielkości śliwki u podstawy kręgosłupa. W przypadku zaś pojawienia się otępienia, to, aby pobudzić umysł do większej uważności, należy, zgodnie z sugestią, wizualizować podobną kulkę, tyle że białą, i umieścić pomiędzy brwiami lub stosować ćwiczenia fizyczne (IX Karmapa Wangcziuk Dordże, 1993: 37). Praktykę należy kontynuować, dopóki nie osiągnie się takiego uspokojenia umysłu, w którym nie wychodzi on ze stanu uwagi w momencie pojawiania się myśli bądź wykonywania jakichkolwiek czynności oraz stan ten utrzymuje się w sposób „bezwysiłkowy”. Zwięzły opis celu praktyki i napotykaných trudności w trakcie praktyki brzmi następująco:

Zgodnie ze swą definicją uspokojenie umysłu to stan, w którym umysł przestaje wędrować, bez względu na to, czy są to myśli, czy chwytanie się definiujących charakterystyk. Jest to umiejscowienie umysłu w jednopunktowej koncentracji nad niekonceptualną naturą rzeczy i uwolnienie się od mentalnego otępienia, poruszenia i zamglonego umysłu. (IX Karmapa Wangcziuk Dordże, 1993: 45).

Taka umiejętność umożliwia utrzymanie stabilizacji umysłu niezależnie od okoliczności, w jakich się człowiek znajduje.

Zgodnie z powyższym, a także, idąc za sugestią Khenchen Thrangu Rinpocze, główną przeszkodą w medytacji uspokojenia umysłu jest niemożność utrzymania obecności „tu i teraz”, bez ruchu myśli („mentalnego wędrowania”). Wspomniany autor zaleca, żeby nie wspominać przeszłości, jak również przywoływać przyszłości. Jak się wydaje, problem jest złożony: (1) dotyczy to powszechnej skłonności pożądaną rzeczy i sytuacji przyjemnych oraz awersji do tych doświadczeń nieprzyjemnych, które wywołują cierpienie, a także (2) istnieje pewna stała skłonność do konceptualizacji w ogóle. Z perspektywy medytacji uspokojenia umysłu dotyczy to wszelkiej przedmiotowej treści, jaka się pojawia w obrębie sześciu świadomości, czyli świadomości zmysłów oraz świadomości mentalnej (traktowanej także jako zmysł) (Khenchen Thrangu Rinpoche, 2003: 28–30).

Medytacja uspokojenia umysłu ma trzy fazy rozwoju, które można określić także jako części, na które się dzieli. Pierwsza dotyczy usiłowania „uchwycenia umysłu, który nie został jeszcze uchwycony”; dotyczy to osób doświadczających wielu niesubtelnych myśli, które starają się osiągnąć stan bez przeszkadzającej aktywności mentalnej podczas trwania formalnej sesji medytacyjnej. Stan umysłu realizującego pierwszą fazę medytacji uspokojenia porównuje się do wartko płynącego górskiego wodospadu, co symbolizować ma wielość i ruch przepływających przez umysł myśli (IX Karmapa Wangczyuk Dordże, 1993: 42; Khenchen Thrangu Rinpoche, 2003: 51).

Kolejna faza ma celu utrzymanie uspokojenia umysłu również w trakcie praktyki medytacyjnej. Na tym etapie nieuporządkowany ruch myśli zmniejsza się, według Karmapy praktyka wtedy przypomina łagodnie płynącą potężną rzekę, która może podlegać jakimś czasowym zaburzeniom, jednak szybko się uspokaja. W tej fazie wysiłek adepta jest skierowany na przeciwdziałanie powstającym zakłóceniom, to znaczy na rozpoznawanie ruchu myśli jako sytuacji niepożądaney i neutralizowaniu jej przez uświadomienie sobie ich istnienia i niepodążanie za nimi. Wtedy „(...) wszystkie myśli, zarówno subtelne, jak i niesubtelne, zachodzą (jak słońce) i stabilizują się w równowadze niekonceptualnego stanu” (IX Karmapa Wangczyuk Dordże, 1993: 42).

Trzecia faza polega na rozwinięciu tego, co było celem podczas fazy drugiej i przeniesieniem jej poza czas formalnej sesji medytacyjnej. Pierwsze dwie fazy odnoszą się do wyznaczonego czasu medytacji, natomiast podczas fazy trzeciej poszerza się czas medytacji, wykorzystując przy tym nabyte umiejętności. Uspokojenie umysłu przestaje mieć swoje ograniczenia i w sposób naturalny wydłuża się poza ramy sesji medytacyjnych, stając się coraz bardziej „bezwysiłkowe”.

Sposób postępowania sprowadza się do utrzymania stanu umysłu pomiędzy zbyt dużym napięciem a poluzowaniem i wymaga początkowo krótkich, a zarazem częstych sesji, które nie pozwolą na utratę przejrzystej obecności, jak również niedopuszczenia do zmęczenia i znużenia. W przeciwnym razie praktyka staje się nieefektywna. Jak się wydaje, kluczowym momentem dla medytacji uspokojenia umysłu jest umiejętność radzenia sobie z pojawiającymi się myślami. Karmapa stwierdza, że:

Nigdy nie osiągniesz niekonceptualnego stanu poprzez blokowanie konceptualnych myśli. Same myśli weź za obiekt medytacji i skup się właśnie na nich. Konceptualne myśli rozpuszczą się same przez się. Kiedy znikną, powstanie niekonceptualny stan. (IX Karmapa Wangczyuk Dordże, 1993: 44)

Każda myśl, bowiem ma swoją treść, dotyczy „czegoś”, co może powodować podążanie i „łgnięcie” do takiego obiektu psychicznego, ale z drugiej strony, sztuczne blokowanie aktywności mentalnej nie prowadzi do osiągnięcia pożądanego skutku, gdyż sam akt blokowania jest również aktywnością mentalną. To raczej pewna zdolność uważności, która potrafi uchwycić myśl w momencie jej powstania, uświadomienie tego, czym jest, spowoduje zniknięcie jej, gdyż, jak to wskazuje Karmapa, jest jedynie mentalnym fenomenem. Jest to rzeczywista zdolność a zarazem osiągnięcie celu medytacji uspokojenia umysłu.

Medytacja przenikającego wglądu

Druga część praktyki Drogi Wglądu, czyli medytacja przenikającego wglądu (s. *vipaśjana*, tyb. *lhag mthong*), polega na rozpoznaniu prawdziwej natury umysłu z perspektywy pięciu obserwacji, czyli analitycznego wglądu w stany lub sytuacje, w jakich może się znaleźć umysł. Badania, jakie się przeprowadza w tej praktyce, można próbować czynić równoległe z praktyką uspokojenia umysłu. Jednak bez umiejętności utrzymywania umysłu w stabilności i jednopunktowości, mimo zmieniających się warunków, nie ma szans na skuteczną, a nie tylko powierzchowną praktykę przenikającego wglądu. Jest tak ze względu na to, że poziom urzeczywistnienia jednej wpływa bezpośrednio na efektywność drugiej. Umiejętność utrzymania jednopunktowości umysłu w każdych warunkach wznosi adepta na odpowiedni poziom rozpoznawania nawet najsubtelniejszych koncepcji pojawiających się w umyśle, co z kolei warunkuje skuteczność poznania jego prawdziwej natury podczas przeprowadzonego analitycznego wglądu w badanych sytuacjach.

Pozycją wyjściową do rozpoczęcia praktyki jest również pozycja medytacyjna, z tym, że sposób patrzenia jest odmienny: „Twoje oczy nie powinny mrugać, falować tam i z powrotem ani zmieniać miejsca skupienia, lecz powinny intensywnie patrzeć w pustą przestrzeń bezpośrednio przed siebie lekko do góry” (IX Karmapa Wangczuk Dordże, 1993: 48).

Po sprowadzeniu umysłu do „nagiej niekonceptualności” ma miejsce badanie ustabilizowanego umysłu, pierwszej z owych „sytuacji”. Następuje drobiazgowo analiza mająca na celu uchwycenie jakichś określonych właściwości. Pojawia się szereg pytań o naturę umysłu: jaki ma kształt, kolor i wygląd; czy jest wewnątrz czy na zewnątrz; czy naturę stanowi całkowita czerń, nicość czy żywa jasność itd. Konkluzją do przeprowadzonych badań wobec postawionych pytań jest stwierdzenie:

Natura ustalonego umysłu jest przejrzystą, żywą świetlistością, a nie całkowitą nicością. W tym ustalonym stanie istnieje przejrzysta, otwarta, lśniąca, łagodnie płynąca świadomość, której nie można zidentyfikować jako tego lub tamtego. (...) Nie można jej ująć słowami ani powiedzieć, że jest taka czy też inna. (IX Karmapa Wangczuk Dordże, 1993: 57)

Nie ma koloru ani kształtu, nie jest rzeczą lecz sprawia za to, że wszystkie rzeczy jawią się „przejrzyste i nieprzesłonięte”. Ta świadomość, mimo że nierozpoznana, była cały czas obecna (IX Karmapa Wangczuk Dordże, 1993: 57).

Druga analizowana sytuacja dotyczy umysłu „poruszającego się”, co ma miejsce wtedy, gdy obecne są myśli w umyśle. Badanie sposobu pojawiania się i zanikania wszelkich form mentalnych oraz koncepcji intelektualnych prowadzi do stwierdzenia, „iż nie istnieje (...) różnica w naturze [umysłu] pomiędzy myślą a obiektem myśli, pomiędzy umysłem ustabilizowanym i poruszającym się, pomiędzy przeszłym i teraźniejszym umysłem, pomiędzy przeszłymi i teraźniejszymi myślami” (IX Karmapa Wangczuk Dordże, 1993: 61).

Kolejne dwa badania, jakie podejmuje praktykujący w medytacji przenikającego wglądu, to stosunek umysłu do zjawisk oraz stosunek umysłu do własnego ciała. Dogłębna analiza obiektów pięciu zmysłów doprowadza do odkrycia, iż nie są one ani czymś oddzielnym od postrzegającego je, ani nie są z nim tożsame i wymykają się jednoznaczному określeniu. Do takiej samej konkluzji dochodzi się, gdy analizowany jest umysł w stosunku do ciała. Jak stwierdza Karmapa:

Podobnie ciało i umysł nie są ani tym samym, ani czymś różnym od siebie. Są one nierozdzielne jak odbicie księżyca w wodzie, będąc jednością przejrzystości i śunjaty, przejawienia i śunjaty. (IX Karmapa Wangczuk Dordże, 1993: 63)

- rozpoznanie, iż wewnętrzny świat myśli oraz zewnętrzny świat zjawisk są jednakowo puste, czyli nie posiadają inherentnego bytu (s. *śunya*);
- jednego smaku – zrealizowanie tego poziomu oznacza, że wielość form ma tę samą naturę, niezróżnicowaną w swojej pustości; rozpoznania, iż „samsara” i „nirwana” są tym samym, przekroczenie opozycji podmiot–przedmiot, a także podział w tym względzie uznaje się za pozorny. Rzeczy i zdarzenia w świecie nie mają substancji, przez co „smakują” zawsze tak samo, to doświadczenie bez „punktu odniesienia”. Poziom ten wykracza już poza ramy formalnej praktyki medytacyjnej i dotyczy także wszelkich czynności dnia codziennego;
 - nie-medytacji – spełnienie tej jogi oznacza nieustanną realizację jedności przejawienia i pustki, świetlistości i pustki, błogości i pustki – przekroczenie jakichkolwiek dualności; stanowi rozwinięcie jogi poziomu „jednego smaku”. Joga „nie-medytacji” jest „zrealizowaniem owocu, czyli celu praktyki, w którym to, co się osiąga, wykracza poza ograniczenia narzucone przez zmysły, (...) nie doświadcza jakiegokolwiek podziału w czasie i przestrzeni jako czegoś rzeczywistego. Działa, korzystając z wszechwiedzy umysłu i pomaga istotom w trwały sposób tu i teraz” (Lama O. Nydahl, 1999: 23).

Medytacja przenikającego wglądu w pierwszym rzędzie rozpatruje sytuację, w której analizie podlega ustabilizowany umysł, czyli obiekty przynależne do zmysłów ciała, i nie występuje aktywność mentalna. Pod zagadnienie badania natury umysłu ustabilizowanego podlegają także przeprowadzone analizy sytuacji umysłu w stosunku do zjawisk i w stosunku do ciała. W gruncie rzeczy badania te mają na celu wskazanie na zależność między podmiotem a możliwym obiektem doświadczenia. Zasadniczą trudnością podczas tego badania, na jaką wskazuje Karmapa, jest to, że doświadczenie podmiotowo-przedmiotowej jedności, czyli postulowanej jedności świetlistości (a także przejrzystości, błogości, przejawienia) i pustki może zostać skonceptualizowane. Efektem czego zostaje jedynie wytworzony subtelny obraz tejże jedności, który nie jest bezpośrednim doświadczeniem tego stanu, a jedynie wytworzonym wyobrażeniem wraz z towarzyszącym przekonaniem o rozpoznaniu natury umysłu (s. *cittata*, tyb. *sems nyid*). Posiadanie jedynie intelektualnego wzorca blokuje skutecznie dalszy rozwój, który, pożądanym dla początkującego, będzie przeszkodą na dalszym etapie praktyki. W tradycji tybetańskiej wprowadzenia do natury umysłu dokonuje mistrz, czyli rdzenny nauczyciel, który wybiera do tego odpowiedni moment, tak, ażeby nie stało się to za wcześnie. Rdzenny nauczyciel pomaga uczniowi w rozpoznaniu natury umysłu bądź wprowadza go do niej. Uczeń musi być gotowy, to znaczy musi umieć spoczywać w niekonceptualnym stanie uspokojenia umysłu bez mentalnego obrazowania.

Kwalifikowany nauczyciel jest w stanie dostrzec to przez bezpośrednie lub jeszcze niebezpośrednie doświadczenie, które, jeśli jednak zostanie utwierdzone jako właściwy stan niedualny, może stać się subtelną przeszkodą, skutecznie zasłaniając to, co ma właśnie zostać odkryte. Beru Khjentse Rinpocze, opisując wspomnianą trudność, zauważa, że: „Konceptualizacja braku właściwości niekonceptualnego stanu umysłu to przejście do skrajności, która czyni z nieistnienia «rzeczy»” (Beru Khjentse Rinpocze, 1993: 61), natomiast w innym miejscu czytamy: „Istnieje wyłącznie blask przejawienia i śunjaty bez (prawdziwie istniejącego) obiektu” (IX Karmapa Wangczyuk Dordże, 1993: 53).

W rzeczy samej pięć rozpatrywanych sytuacji, które podlegają badawczej analizie, sprowadza się do dwóch stanów: umysłu ustabilizowanego oraz umysłu będącego w ruchu, czyli kiedy występuje aktywność mentalna. Istotą pierwszego z wymienionych stanów jest rozpoznanie natury umysłu niezależnie od pojawiających się zjawisk i sytuacji, natomiast w drugim przypadku rozpoznanie natury umysłu będącego w ruchu, gdy występuje aktywność mentalna i koncepcje są subtelnymi zjawiskami wymagającymi rozpoznania ich natury. Karmapa konkluduje na temat obydwu stanów umysłu, stwierdzając kategorycznie, że:

Nie ma nawet najdrobniejszej różnicy pomiędzy niekonceptualnym stanem a stanem prawdziwego wglądu w fakt, iż ruch myśli, ustabilizowany umysł i sama natura myśli, wszystkie trzy razem są przejrzyste, puste i świetliste. Utrzymywanie tych dwóch (jako różnych od siebie) stanowi interwencję umysłu, który ich nie rozpoznaje. (IX Karmapa Wangczyuk Dordże, 1993: 62)

Ostatnia uwaga w powyższym cytacie, w zamyśle autora, dotyczy właśnie sytuacji istnienia pewnej subtelnej aktywności umysłowej, która sztucznie dzieli za pomocą wytworzonej koncepcji to, co pierwotnie jest nierozdzielne. To samo zdarzenie można scharakteryzować z dwóch punktów widzenia, uzyskując taką samą diagnozę, mianowicie: (1) gdy patrzymy od strony treści aktu, to jest on fałszywy, gdyż przedstawia sytuację, która w rzeczy samej nie istnieje, a tylko wydaje się taką, oraz (2) samo istnienie tego aktu zakrywa to właśnie, co ma zostać odkryte i rozpoznane. Jak widać z powyższego, warunkiem rozpoznania tego stanu jest wpiery doświadczenie natury umysłu w stanie ustabilizowanym, zaś następnie uświadomienie sobie, że w przypadku pojawienia się myśli sytuacja zasadniczo nie zmienia się. Można powiedzieć, że z perspektywy wglądu w naturę umysłu nadal występuje ta sama relacja podmiotowo-przedmiotowa, jedynie ujawnia się w swej dynamice wytwarzania, czyli aktywności umysłu. Po prostu, w tej sytuacji myśli same w sobie wzięte w medytację stają się pierwotną świadomością. Jak się wydaje, zdolność do uprzedmiotowienia własnej aktywności mentalnej jest kluczowa, gdyż powoduje,

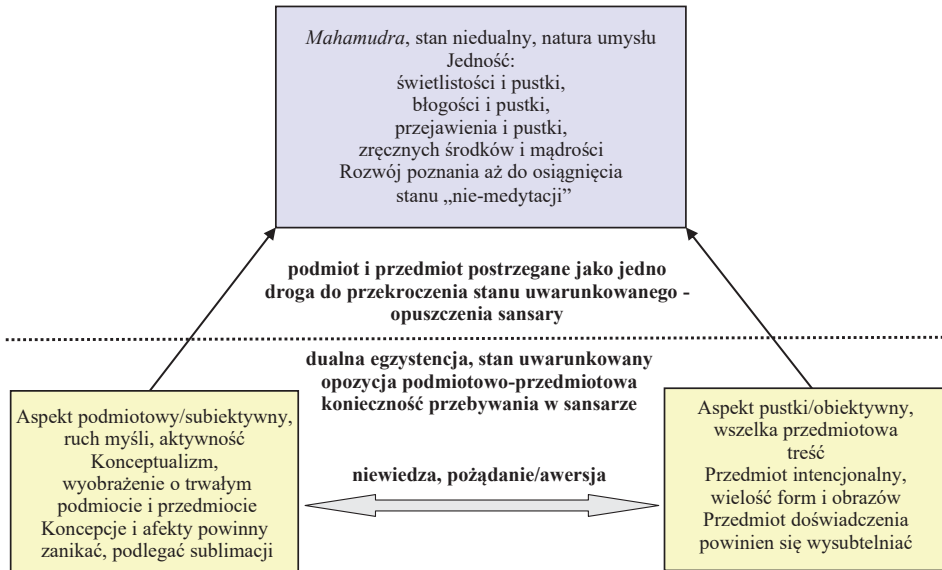
że nie ma konceptualizacji natury umysłu oraz istnieje zrozumienie tego, co powstało jako ruch myśli. Analiza badawcza umysłu poruszającego się cechuje się większą trudnością poznawczą ze względu na subtelność pojawiających się myśli oraz ich dużą zmienność. Wskazana trudność polega na tym, że rozpoznanie natury umysłu będącego w ruchu jest zdolnością do niepodążania za myślami, które powstają, i ulegania im. To znaczy, mówiąc inaczej, pojawia się subtelne lgnięcie do treści myśli jako do obiektów i sytuacji, jakie myśli zawierają.

Zatem, podsumowując dotychczasowe rozważania dotyczące medytacji przenikającego wglądu, gdy przyjrzymy się przeprowadzonym badaniom wyróżnionych sytuacji, należy stwierdzić, że problem rozpoznania natury umysłu będącego w ruchu wydaje się kluczowy. Karmapa podejmuje tę kwestię po raz drugi w kontekście zagadnienia rozpoznania naraz natury ustabilizowanego i poruszającego się umysłu. Co do swej istoty, zagadnienie to nie różni się od już analizowanych, a jedynie większą złożonością uwzględniającą dwa stany umysłu, które dotąd były badane oddzielnie, a które teraz należy rozpoznać jako posiadające tę samą naturę. Właściwie to ta sytuacja dopiero odzwierciedla rzeczywistą codzienną praktykę życiową, w której na przemian występują momenty braku myśli i obecności myśli, czyli jakiejś aktywności psychicznej, z tym, że w całej swej dynamice oraz złożoności i subtelności form. Z perspektywy struktury aktu poznawczego składową przedmiotową tworzą na przemian obiekty zmysłowe lub mentalne, które z punktu widzenia nauk buddyjskich mają swój nietrwały (s. *anitja*) i niesubstancjalny (s. *anatman*) status, czyli są puste (s. *śunya*) i tym samym mają taką samą poznawczą treść.

Podsumowanie

Do syntetycznego przedstawienia rozważanych tu zagadnień posłuży schemat ukazujący pewne ogólne zależności i elementy struktury związane z Drogą Wgłędu. Schemat ten jest pewnym uproszczeniem, choć w zamyśle ma być pomocny w przedstawieniu kluczowych kwestii tu rozpatrywanych i ukazać je w szerszym kontekście doktrynalnym.

Zadanie, które stoi przed człowiekiem, formułują zwykłe praktyki wstępne, wskazując konieczność wejścia na ścieżkę rozwoju duchowego. Nadzwyczajne praktyki wstępne skutkują już formalnym związkiem z daną linią przekazu nauk oraz stanowią niezbędne przygotowanie do praktyki głównej. Drogę Wgłędu, określaną także jako Droga Wyzwolenia, oprócz wspomnianych praktyk wstępnych tworzą medytacja uspokojenia umysłu oraz medytacja przenikającego wglądu. Choć istnieje-



je formalny podział na trzy części, to przedstawione tu techniki i praktyki medytacyjne należy postrzegać jako jeden proces służący do osiągnięcia stanu niedualnego, określanego także *mahamudra*. Oznacza to doświadczenie natury umysłu, rozpoznanie i urzeczywistnienie go, czyli przekroczenie opozycji podmiotowo-przedmiotowej w sensie poznawczym, a następnie ustabilizowanie, pogłębienie i rozwinięcie tego doświadczenia na wszystkie zdarzenia dnia codziennego. Celem rozwoju indywidualnej praktyki duchowej jest osiągnięcie stanu „nie-medytacji”, który pozwala adeptowi spoczywać w naturze umysłu w sposób ciągły, niezależnie od okoliczności oraz własnej aktywności zewnętrznej i wewnętrznej.

Jak się wydaje, największym problemem jest opanowanie i zrozumienie natury „umysłu poruszającego się”, która dotyczy kultywowania różnych koncepcji, powstawania i ruchu myśli, a także występowania wszelkich poruszeń emocjonalnych. Kwestia ta ze względu na to, do jakiego etapu praktyki się odnosi, przybiera nieco inne znaczenie. W przypadku medytacji uspokojenia umysłu znaczną trudność stanowi pojawianie się niekontrolowanej różnorodnej aktywności mentalnej, gdyż stanowi ona właśnie zaprzeczenie tego, co jest celem samej praktyki. W przypadku medytacji przenikającego wglądu, ze względu na to, iż cel praktyki ma ostatecznie poznawczy charakter, problemem w osiągnięciu powodzenia jest utrzymywanie subtelnych koncepcji w umyśle i przywiązywanie się do jakichś abstrakcyjnych pojęć. Dotyczy to także pewnych wyobrażeń dotyczących ostatecznego celu praktyki – jego stymulacji – pożytecznej i uzasadnionej jedynie na

początkowym etapie praktyki medytacyjnej. Przy tym żadne akty psychomentalne nie powinny być negowane bądź blokowane, traktuje się je bowiem jako spontaniczną aktywność umysłu, za którą się nie „podąża” ani której się nie odrzuca, gdyż wszystko staje się „drogą” i może być wykorzystane jako środek do celu.

Cel rozwoju praktyki medytacyjnej, czyli postępu realizowanego na podstawie Drogi Wgłędu, stanowi wzrost koncentracji, jednopunktowania oraz wzrost swoistej mocy i głębi poznania własnej, prawdziwej, wewnętrznej natury, aż do osiągnięcia postulowanego spełnienia w „bezwysiłkowy” sposób. Inaczej, to sublimacja doświadczeń, zarówno w aspekcie podmiotowym, jak i przedmiotowym, co oznacza proces rozwoju doświadczenia, w którym wysubtelnia się odniesienie do siebie, jak również staje się coraz bardziej subtelny możliwy przedmiot doświadczenia, aż do stanu, gdy jedynym „przedmiotem” doświadczenia jest jedność podmiotowo-przedmiotowa. Samo doświadczenie natury umysłu nie znajduje adekwatnego opisu, choć narracja koncentruje się na przekraczaniu opozycji podmiotowo-przedmiotowej w różnych aspektach i na różnych poziomach urzeczywistnienia tego stanu, co można sprowadzić do zdolności do uprzedmiotowienia obiektów zmysłowych, wszelkich koncepcji oraz jakichś własnych wyobrażeń. Wobec powyższego, szczególna trudność jest związana właśnie z tymi ostatnimi. Przekroczenie tego poziomu oznacza odkrycie sensu, poznanie i doświadczenie tego, do czego odnoszą najbardziej wyabstrahowane kategorie systemu, co jest równoznaczne z osiągnięciem postulowanego przez dany system religijny bądź filozoficzno-religijny zakładanego celu soteriologicznego. W odniesieniu do podjętych tu rozważań jest to jednoznaczne z urzeczywistnieniem *mahamudry*, czyli zrealizowaniem celu Drogi Wgłędu.

Poruszone powyżej kwestie związane z Drogą Wgłędu w mistyce buddyźmu tybetańskiego wpisują się w optykę teoriopoznawczą, podmiotowo-przedmiotową, czyli horyzontalną, w której każda sytuacja rozpatrywana jest zawsze z perspektywy podmiotu poznającego w relacji do możliwego przedmiotu doświadczenia. W tym również nie jest adekwatne stosowanie podziału na doświadczenie wewnętrzne i zewnętrzne, gdyż całość zdarzeń jest postrzegana jako nieoddzielna od podmiotu rozumianego w sposób absolutny. Adept sakralizuje tak rozumiany podmiot, utożsamiając się z nim w praktyce medytacyjnej, i odkrywa w sobie kondycję absolutu, który z założenia przekracza wszelkie narracje i postulowane przez te narracje możliwe doświadczenia. Stąd też wszelkie postulowanie, świadomie lub nieświadomie, jakiejś rzeczywistości pozapodmiotowej jest niewłaściwe ze względów soteriologicznych. Wymusza to także z tych samych powodów konieczność przekładania wszelkich terminów ontologicznych na terminy teoriopoznawcze. Postuluje się przy tym, co najwyżej, pewnego rodzaju „słabą”, a nawet „chwilową”

ontologię, która powstaje ze względu na predykatywny charakter języka. Z tego względu język, czyli jakakolwiek narracja, zamyka w pojęcia i nadaje pewien pozór trwałości temu, do czego odnosi. Ponadto „zabezpiecza” to (brania za trwałe tego, co nietrwałe) odgórne założenie o wrodzonej nietrwałości oraz konieczności zmiany (s. *anitya*, tyb. *mi rtag pa*) wszystkiego, co istnieje.

Podjęcie buddyjskie ma pewien znaczący rys autosoteriologiczny i subiektywny, w przeciwieństwie na przykład do chrześcijaństwa lub, bardziej ogólnie, religii teistycznych obecnych w kulturze Zachodu, które mają swoje oparcie w Biblii hebrajskiej. Z perspektywy zaprezentowanej tu Drogi Wglądu tak zwane religie Księgi popadają w poznawczy dualizm, przez co nie są jeszcze miarodajne soteriologicznie. Niewątpliwie literalne odczytanie założeń własnego systemu wierzeń lub choćby akcentowanie różnic systemowych rodzi pokusę wartościowania oraz hierarchizowania dróg duchowych i religii. Stąd też w dobie współczesności, dynamicznego przenikania się kultur i światopoglądów kwestia ta jawi się jako wyzwanie dla przedstawicieli różnych religii. Dana mistyka zaś, jeśli doświadczenie duchowe, do jakiego prowadzi, jest prawdziwe, to winno wyrażać się w działaniu, które sprzyja dialogowi oraz służy poszanowaniu innych tradycji.

Bibliografia

- Beru Khyentse Rinpoche (1993), Komentarz do tekstu IX Karmapy, [w:] IX Karmapa Wangdziuk Dordze, *Mahamudra eliminująca ciemności niewiedzy*, Kraków (w Roku Wodnego Ptaka).
- Brück M. von (1997a), Buddyzm, [w:] H. Waldenfels (red.), *Leksykon religii*, Warszawa.
- Brück M. von (1997b), Tantra/Tantryzm, [w:] H. Waldenfels (red.), *Leksykon religii*, Warszawa.
- Chang G.C.C. (1987), Centralna nauka tantry tybetańskiej, [w:] J. Sieradzan (red.), *Buddyzm*, Kraków.
- Dakpo Tashi Namgyal (2006), *Mahāmudrā: The Moonlight. Quintessence of Mind and Meditation*, Boston.
- Eliade M. (1997), *Joga. Nieśmiertelność i wolność*, Warszawa.
- Jakubczak K. (2003), Doświadczenie mistyczne w tradycji buddyjskiej, [w:] M. Jakubczak, M. Sacha-Piekło (red.), *Między wiarą a gnozą. Doświadczenie mistyczne w tradycjach Orientu*, Kraków.
- IX Karmapa Wangdziuk Dordze (1993), *Mahamudra eliminująca ciemności niewiedzy*, Kraków (w Roku Wodnego Ptaka).
- Keown D. (1997), *Buddyzm*, Warszawa.
- Khenchen Thrangu Rinpoche (2003), *The Ninth Karmapa's Ocean of Definitive Meaning*, Ithaca.
- Kosior K. (1996) Mistycyzm, [w:] J. Dębowski, L. Gawor, S. Jedynak i in. *Mała encyklopedia filozofii*, Bydgoszcz.
- Lama Tashi Namgyal (2003), Introduction, [w:] Khenchen Thrangu Rinpoche, *The Ninth Karmapa's Ocean of Definitive Meaning*, Ithaca

- Lozang Cziekyi Gyalsen, I Panczen Lama (1995), *Wielka Pieczęć Pustki, (Mahamudra Pustki)*, Kraków (w Roku Drewnianej Świni).
- Ngawang Dargye (1995), Komentarz do tekstu I Panczen Lamy, [w:] Lozang Cziekyi Gyalsen, I Panczen Lama, *Wielka Pieczęć Pustki, (Mahamudra Pustki)*, Kraków (w Roku Drewnianej Świni).
- Nydaahl O. Lama (1999), *Wielka pieczęć. Pogląd mahamudry buddyzmu Diamentowej Drogi*, Gdańsk.
- Podsiad A., Więckowski Z. (1983), *Mały słownik terminów i pojęć filozoficznych*, Warszawa.
- Ray R.A. (2002), *Secret of the Vajra World. The Tantric Buddhism of Tibet*, vol. 2. Boston & London.
- Tenga Rinpocze (1994), *Sutry i tantry. Drogi buddyzmu*, Kraków.
- Traleg Rinpocze (2005), *Mahamudra ocean pewności*, Kraków (w Roku Drewnianego Ptaka).
- Zotz V. (2007), *Historia filozofii buddyjskiej*, Kraków.