

# Stopniowa medytacja pustki

---

*Medytacja na poziomach I-IV*

---

# PATRZĄC NAPRAWDĘ



*Online Program, September 2021*  
Teachings by **Jim Scott**

*Program online, wrzesień 2021 r.*  
Nauczyciel: **Jim Scott**



## The Songs

1. Light Offering
2. An excerpt from Eight Flashing Lances
3. The Importance of View
4. The Problem with Self
5. Words of Dakini Niguma
6. Prayer of Solemn Commitment
7. Arousing Bodhicitta
8. *Excerpt from* The Essence of Clear Light Sunshine: A Commentary on The Three Nails
9. Six Questions
10. *Excerpt from* Twenty-Seven Cases of Dissolution
11. Giving Rise to Bodhicitta
12. *Excerpt from* The Profound Definitive Meaning
13. Listening, Reflecting, And Meditating—An Aspiration
14. *Excerpt from* Shentideva's Prasangika Song with Concluding Verse  
by Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche

## TWO VERSES ON THE SAMADHI OF ILLUSION FROM THE JEWEL ORNAMENT OF LIBERATION

15. *From* The Sutra of the Noble Collection
16. *From* The King of Samadhi Sutra
17. *From* Nagarjuna's Knowledge Fundamental to the Middle Way
18. Eight Kinds of Mastery
19. Nagarjuna's Dedication
20. Impartial Aspiration Prayer
21. Milarepa's Dedication
22. Lamp of Wisdom Concluding Verses
23. Self-Appearing Illusion
24. Long Life Supplication for Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche
25. Long Life Prayer of Amassed Blessing Clouds for Jim Scott

## THE MEDITATION PROCEDURE

- An Overview of the Guidelines for Meditation based mainly on The Stages of Shamatha and Vipashyana Meditation presented in chapter eight, part one of Treasury of Knowledge by Jamgon Kongtrul Lodro Thaye
- The Basis for the Analytical and Resting Meditation: Step 1—Selflessness
- The Lamp of Wisdom: Excerpts from Verses on Meditating on Selflessness
- The Basis for the Analytical and Resting Meditation: Step 2
- The Basics of Chittamatra
- The Basis for the Analytical and Resting Meditation: Steps 3 and 4
  - 1) *The Autonomy Middle Way*
  - 2) *The Consequence Middle Way*

## **Pieśni**

1. Ofiarowanie światła
2. Fragment z Ośmiu połyskujących lanc
3. Doniosłość poglądu
4. Problem jaźni
5. Słowa dakini Nigumy
6. Modlitwa uroczystego oddania do Dharmy
7. Rozbudzenie bodhicitty
8. *Fragment z Esencji promieni czystego światła: komentarz do trzech gwoździ (zasadniczych stwierdzeń)*
9. Sześć pytań
10. *Fragment z 27 przypadków rozpuszczania*
11. Pobudzenie bodhicitty
12. *Fragment z Głębokiego ostatecznego znaczenia*
13. Słuchanie, rozmyślanie i medytowanie – dążenie
14. *Fragment z Pieśni prasangiki Szantidewy wraz ze zwrotką końcową*  
Khenpo Tsultrima Gyamtso Ripoczego

## **DWIE ZWROTKI O SAMADHI PODOBNEMU ILUZJI Z “DIAMENTOWEJ OZDOBY WYZWOLENIA**

15. *Z Sutry szlachetnego zbioru*
16. *Z Sutry króla samadhi*
17. *Fragment z Zasadniczej mądrości środkowej ścieżki Nagardżuny*
18. Osiem rodzajów mistrzostwa
19. Dedykacja Nagardżuny
20. Bezstronna modlitwa dążenia
21. Dedykacja Milarepy
22. Latarnia mądrości – zwrotki podsumowujące
23. Samopojawiające się złudzenia
24. Modlitwa o długie życie Khenchena Tsultrima Gyamtso Rinpoczego
25. Modlitwa długowieczności skupionych chmur błogosławieństwa dla Jima Scotta

## **POSTĘPOWANIE W MEDYTACJI**

- Przegląd wskazówek do medytacji opartych głównie na Stopniach śamaty i vipassany z rozdziału ósmego części pierwszej “Skarbnicy wiedzy” Działamgona Kongtrula Lodro Thaje
- Podstawy medytacji analitycznej i spoczywania: Poziom pierwszy – brak jaźni
- Latarnia mądrości: zwrotki o medytowaniu nad brakiem jaźni
- Podstawy medytacji analitycznej i spoczywania: Poziom drugi
- Podstawy czittamatry
- Podstawy medytacji analitycznej i spoczywania: Poziom trzeci i czwarty
  - 1) *Autonomiczna środkowa droga*
  - 2) *Konsekwencjonalna środkowa droga*

# The Songs

---

## STEP 1

### 1. Light Offering

May the shining light of this candle flame we offer  
To the ten directions' Victors and their Heirs  
Remove the darkness of all beings' ignorance;  
May the shining light of knowledge and wisdom blaze!

*Spoken by Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott*

### 2. An excerpt from **Eight Flashing Lances**

Self-concern's ambitions are exhausted  
Uplifting waves of love without contention  
Tireless, relentless, not self-seeking  
These are three which make compassion fully free  
Like a lance that flashes free in the open sky

*Composed by the lord Götsangpa*

*Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott, Kamalashila, Schloss Wachendorf, Germany, 7 Aug. 1996*

### 3. The Importance of View

A practitioner who meditates without the view,  
What could a meditator like this be likened to?  
To someone who's been blind from the instant of their birth,  
Who is wandering around in a trackless wilderness

*Verse from the Song of Lodro Thaye Translated and arranged by Jim Scott, Pullahari, Nepal, 2002*

### 4. The Problem with Self

Wherever there is self, there's a sense of other too;  
With self and other, anger and attachment follow too.  
And, through complete involvement in everything like this,  
All the problematic states in all their guises manifest.

*Verse from the Commentary on Valid Cognition by Dharmakirti Translated and arranged by Jim Scott, Karne Choling, November 2002*

### 5. Words of Dakini Niguma

What throws you down into samsara's deep ocean  
Are these thoughts of attachment and anger.  
But realize they don't truly exist,  
And all is an island of gold!

*The Wisdom Dakini Niguma*

# Pieśni

---

## POZIOM 1

### 1. Ofiarowanie światła

Oby promienne światło tej lampki, ofiarowane  
Zwycięzcom dziesięciu kierunków i ich następcom,  
Usunęło mroki niewiedzy wszystkich istot.  
Oby rozbrzmiało promienne światło wiedzy i mądrości.

*Wypowiedziane przez Khenpo Cultrima Gjamco Rinpoczego Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott.  
Tłumaczenie na j. polski Tomasz Szczygielski, Warszawa, 2012*

### 2. Fragment z Ośmiu połyskujących lanc

Ambicje dotyczące własnej osoby wyczerpane  
Uskrzydłony falami miłości bez niezgody  
Niestrudzenie, nieustępliwie, bez samolubstwa  
Te trzy są tym, co czyni współczucie całkowicie swobodnym.  
Jak lanca swobodnie połyskująca w przestworzu nieba.

### 3. Doniosłość poglądu

Praktykujący, który medytuje bez poglądu.  
Z kim może być porównany taki ktoś?  
Z niewidomym od chwili narodzin,  
Błądzącym w gęstwinie bez ścieżek.

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2012*

### 4. Problem jaźni

Tam, gdzie jest jaźń, jest także poczucie innego;  
Z ja i innego, pochodzą gniew i przywiązanie.  
Poprzez głębokie, całkowite angażowanie się we wszystko to,  
Jawia się wszystkie kłopotliwe sytuacje w różnorodnych odsłonach.

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2012*

### 5. Słowa dakini Nigumy

Tym, co rzuca cię w głęboki ocean samsary,  
są myśli pełne przywiązania i gniewu,  
Ale zdaj sobie sprawę, że one naprawdę nie istnieją,  
A wszystko jest wyspą ze złota!

*z "Mądrości dakini Nigumy"*

## 6. Prayer of Solemn Commitment

Lord Naropa's lineage son of the freedom path  
Please bless this beggar to stay in mountain retreats

With the demon of worldly distraction not distracting  
May meditative concentration grow

Without getting caught in attachment to shamatha's pool  
May vipashyana's flowers burst into open bloom

With elaboration's stress and strain not stirring  
May the foliage of simplicity spread its leaves

With no germ of double mind in my retreat  
May the fruit—experience and realization—mature

With the demon family powerless to obstruct  
ay I gain final certainty understanding my mind

On the path of skillful means, uncurbed by doubts  
May the son find a way to follow in his father's footsteps

Compassionate master, the essence of Akshobhya  
Please bless this beggar to stay in mountain retreats

*Translated and arranged by Jim Scott, Tibetan page 149*

## 6. Modlitwa Uroczystego oddania do Dharmy

Synu tradycji Pana Naropy, ścieżki wiodacej do wolności  
Proszę pobłogosław tego żebraka, aby został w górskich odosobnieniach

Niech demon światowego rozproszenia nie miał szans zaburzenia jego uwagi  
I aby jego medytacyjna koncentracja wzrastała

Bez przywiązania do spokojnych wód szamaty  
Niech kwiaty vipashyany rozkwitną w pełni.

Bez stresu i napięcia spowodowanego pomieszana spekulacja  
Niech liście prostoty rozwina sie bez przeszkod

Aby praktyka na odosobnieniu, z umyslem uwolnionym od dualizmu  
Wydała dojrzały owoc — doświadczenie i urzeczywistnienie

Pozbawiwszy rodzine demonów ich destruktywnych mocy  
Abym nabral ostatecznej pewności, kompletnie rozpoznawszy mój umysł

Na ścieżce zręcznych środków, nieograniczonej jakimikolwiek wątpliwościami  
Niech syn znajdzie swój sposób, by podazać śladami ojca.

Miłosierny mistrzu, esencjo Akshobji  
Proszę pobłogosław tego żebraka, aby został w górskich odosobnieniach

*Przetłumaczone i zaaranżowane przez Jima Scotta, tybetańska strona 149*



## SONGS FOR STEP 2

### **7. Arousing Bodhicitta**

*An excerpt from the Thirty Seven Practices of a Bodhisattva*

From beginning-less time, my mothers have cherished me.  
What's the point of my happiness, if they are left suffering?  
So, in order to liberate the countless numbers of sentient beings,  
To arouse bodhicitta is a bodhisattva's practice.

*Copyright 2015 by Marpa Foundation and the translator. Translated and arranged for song by Jim Scott, 2015*

### **8. Prayer of Solemn Commitment**

Lord Naropa's lineage son of the freedom path  
Please bless this beggar to stay in mountain retreats  
With the demon of worldly distraction not distracting  
May meditative concentration grow  
Without getting caught in attachment to shamatha's pool  
May vipashyana's flowers burst into open bloom  
With elaboration's stress and strain not stirring  
May the foliage of simplicity spread its leaves  
With no germ of double mind in my retreat  
May the fruit—experience and realization—mature  
With the demon family powerless to obstruct  
May I gain final certainty understanding my mind  
On the path of skillful means, uncurbed by doubts  
May the son find a way to follow in his father's footsteps  
Compassionate master, the essence of Akshobhya  
Please bless this beggar to stay in mountain retreats

*Translated and arranged by Jim Scott, Tibetan page 149*

### **9. Excerpt from The Essence of Clear Light Sunshine:**

**A Commentary on The Three Nails**

Namo Guru Hasa Vajra Ye!

All appearances are mind—what's the point of this nail?  
Confused appearances come from one's habits of mind,  
And all appearances: the energy and play of clear light,  
So these are all mind and that's the deep point of this nail.

Mind itself is clear light—the point of this nail's hard to get:  
Mind's true way of being can't be known through elaboration;  
And its essence: completely pure from the very start—  
This, the point so profound—clear light, inexpressible.

*Composed by Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche. Trans. and arranged by Jim Scott, March 12, 2021*

## PIEŚNI POZIOMU 2

### **7. Rozbudzenie Bodhicitty**

*Cytat z Trzydziestu Siedmiu Praktyk Bodhisattwy*

Od niepamiętnych czasów moje matki troszczyły się o mnie.  
Jaki jest więc sens mojego szczęścia, jeżeli one nadal cierpią?  
Tak więc, aby wyzwolić niezliczone czujące istoty,  
Rozbudzenie bodhicitty jest praktyką Bodhisattwy.

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott, 2015*

*Tłumaczenie pieśni na j. polski Tomasz Szczygielski, KDC 2016.*

### **8. Modlitwa uroczystego oddania**

Synu tradycji Pana Naropy, ścieżki wiodącej do wolności  
Proszę pobłogosław tego żebraka, aby został w górskich odosobnieniach  
Niech demon światowego rozproszenia nie ma szans zaburzenia jego uwagi  
I oby jego medytacyjna koncentracja wzrosła.  
Bez przywiązania do spokojnych wód śamaty  
Niech kwiaty vipassany rozkwitną w pełni.  
Bez stresu i napięcia spowodowanego pomieszaną spekulacją  
Niech liście prostoty rozwiną się bez przeszkód.  
Oby praktyka na odosobnieniu z umysłem uwolnionym od dualizmu  
Wydała dojrzwały owoc — doświadczenia i urzeczywistnienia.  
Pozbawiwszy rodzinę demonów ich destrukcyjnych mocy,  
Obym nabrał ostatecznej pewności, rozpoznając w pełni mój umysł.  
Na ścieżce zręcznych środków, nieograniczonej jakimikolwiek wątpliwościami  
Niech syn znajdzie swój sposób, by podążać śladem ojca.  
Miłosierny mistrzu, esencjo Akshobji  
Proszę pobłogosław tego żebraka, aby został w górskich odosobnieniach.

*Przetłumaczone i zaaranżowane przez Jim Scotta*

### **9. Fragment z Esencji promieni czystego światła**

*Komentarz do trzech gwoździ (zasadniczych stwierdzeń)*

Namo Guru Hasa Vajra Ye!

Wszystkie zjawiska są umysłem – jaki jest sens tego gwoźdźca?  
Pozorne zjawiska pochodzą z przyzwyczajień umysłu,  
I wszystkie zjawiska są energią i grą przejrystego światła,  
Stąd wszystko jest umysłem i to jest głęboki sens tego gwoźdźca.

Umysł sam w sobie jest czystym światłem – niełatwo jest zrozumieć znaczenie tego gwoźdźca:  
Natury umysłu nie można rozpoznać poprzez spekulacje;  
A jego esencja jest całkowicie czysta od samego początku.  
Te znaczenie jest tak głębokie jak jasne światło, niewyraźne słowami.

*Słowa Khenchena Tsultrima Gyamtso Rinpoczego. Przeł. i zaaranżowane przez Jim Scotta, 12 marca 2021 r.*

## 10. Six Questions

Mind has even more projections than there are dust motes in the sun;  
Is there an accomplished yogi here or a yogini  
Who sees the appearance of things laid bare in the very bed where it lies?

The basic nature of things is not produced by cause or condition;  
Is there an accomplished yogi here or a yogini  
Who gets to the very bottom of tis, cuts down to its very root?

Mind's impulse to sudden thought cannot be stopped by hundreds with spears;  
Is there an accomplished yogi here or a yogini  
Who sees that attachment can dissolve, be freed in and of itself?

The movement of thinking mind cannot be locked in an iron box;  
Is there an accomplished yogi here or a yogini  
Who sees that discursive mind itself is empty in itself?

The sensory enjoyments even wisdom deities do not shun;  
Is there an accomplished yogi here or a yogini  
Who's able to see through the transparency of the process of consciousness?

What about the appearance of the six kinds of objects  
that go with the consciousnesses—

Not even the hands of Victorious Ones can put a stop to that;  
Is there an accomplished yogi here or a yogini  
Who can see there is no object there behind the appearances?

*Translated and arranged by Jim Scott, Tibetan page 270*

## 11. Excerpt from Twenty-Seven Cases of Dissolution

Objects seeming outside, a delusion of your mind  
And through examination of appearances' traits  
Appearance and its emptiness you realize are not two

A view involving dualism forms delusion's base  
There is no view or theory in reality itself  
And all of these examples show the character of mind

Consider well examples illustrating space's traits  
Their point will be quite clear to you, pure being's reality  
Then view for you is look into what's real, past thinking mind

In the depths of meditation, without wandering, just rest  
Keep a flow of natural conduct flowing, don't let it get lost  
For fruition toss all terms away, along with hope and fear

*A Song of Dharma's Definitive Meaning Sung to a Female Spirit Translated and arranged by Jim Scott. Tibetan page 240*

## 10. Sześć pytań

Umysł ma nawet więcej projekcji, niż jest pyłków kurzu w promieniach słońca;  
Czy jest tu jakiś urzeczywistniony jogin lub jogini,  
Który widzi przejawienia rzeczy takimi, jakim one są naprawdę?

Podstawowa natura rzeczy nie jest wytworzona przez przyczynę i warunek;  
Czy jest tu jakiś urzeczywistniony jogin lub jogini,  
Który sięgnął samej podstawy tego, przeciął się do ich korzenia?

Impuls umysłu do nagłej myśli nie może być zatrzymany przez zbrojnych z włóczniami;  
Czy jest tu jakiś urzeczywistniony jogin lub jogini,  
Który widzi, że przywiązanie może się rozpuścić,  
być wyzwolone samo w sobie i z siebie?

Ruchu myślącego umysłu nie można zamknąć w żelaznej skrzyni;  
Czy jest tu jakiś urzeczywistniony jogin lub jogini,  
Który widzi, że dyskursywny umysł sam w sobie jest pusty?

Nawet bóstwa mądrości nie unikają zmysłowych przyjemności;  
Czy jest tu jakiś urzeczywistniony jogin lub jogini,  
Który zdolny jest przejrzeć widzieć proces świadomości?

A co z przejawami sześciu rodzajów przedmiotów świadomości;  
Nawet ręce Zwycięzców nie mogą tego zatrzymać;  
Czy jest tu jakiś urzeczywistniony jogin lub jogini,  
Który widzi, że za zjawiskami nie ma żadnych przedmiotów?

*Tłumaczenie na j. polski: Tomasz Szczygielski.*

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2005*

## 11. Fragment z 27 przypadków rozpuszczania

Obiekty pozornie na zewnątrz, iluzja twojego umysłu  
A poprzez badanie cech przejawień  
Zdajesz sobie sprawę, że przejawienie i jego pustka nie są dwoma.

Pogląd zakładający dualizm stanowi podstawę złudzenia  
W rzeczywistości nie ma poglądu ani teorii  
A wszystkie te przykłady pokazują charakter umysłu

Rozważ dobrze przykłady ilustrujące cechy przestrzeni  
Całkiem jasny stanie się ich sens, rzeczywistość czystej istoty  
Zatem poglądem jest wejście w to, co prawdziwe, zostawiając myślący umysł

W głębinach medytacji po prostu spocznij bez błędzenia  
Utrzymuj przepływ naturalnego postępowania, nie pozwól mu się zgubić  
Dla realizacji odrzuć wszelkie warunki wraz z nadzieją i lękiem.

*Pieśń ostatecznego znaczenia Dharmy zaśpiewana przez ducha postaci kobiecej. Tłumaczenie i aranżacja: Jim Scott.*

## Songs for Steps 3 and 4

### **12. Giving Rise to Bodhicitta**

The precious supreme bodhicitta  
Where it has not arisen, may it arise  
And where it has arisen, may it never decline  
But continue increasing further, further and beyond

*Copyright 2015 by Marpa Foundation and the translator. Translated and arranged for song by Jim Scott*

### **13. Excerpt from The Profound Definitive Meaning sung on The Snowy Range**

For the mind that masters view, the emptiness dawns  
In the content seen, not even an atom exists  
A seer and seen, refined until they're gone  
This way of realizing view, it works quite well

*Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott. Tibetan text at page 222.*

### **14. Listening, Reflecting, And Meditating—An Aspiration**

At the beginning, when by listening we cut through our superimpositions,  
May we not be deceived by biased thoughts about friends and enemies;  
May we not follow others blindly, nor speak without a basis for our words;  
And may our knowledge of the true nature of reality increase.

And in between, at the time of gaining certainty through reflection,  
May we not be deceived by thoughts that any object appearing and the label are the same;  
May our own analyses not bind our own mindstream,  
And may we gain certainty in the true nature, which is equality.

At the conclusion, when we're turning all this into experience, in meditation,  
May we not be deceived by outer distractions of perceiver and perceived;  
On the inside, may we not get bound up in thoughts of proofs and refutations,  
But may we rest right within the native state, relaxing naturally.

*Composed by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche. Trans. and arranged for song by Jim Scott. Copyright 2021, Jim Scott*

## Pieśni poziomu 3-4

### **12. Pobudzenie Bodhicitty**

Cenna, najwspanialsza bodhicitta  
Jeśli jeszcze się nie pojawiła, niechaj wszędzie,  
A kiedy się pojawiła, oby nigdy nie osłabła,  
Lecz wzrastała dalej i dalej, bez końca.

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott. Tłumaczenie pieśni na j. polski Tomasz Szczygielski, KDC 2016.*

### **13. Fragment z Głębokiego Ostatecznego Znaczenia zaśpiewane na Śnieżnej Skale przez Milarepę**

Umysłowi, który wyćwiczył pogląd, pustka zaświtała.  
W widzianej zawartości nawet jeden atom nie istnieje,  
A postrzegający i postrzegane oczyszczają się aż do zaniku.  
Ten sposób urzeczywistniania poglądu działa całkiem dobrze.

*Tłumaczenie na j. polski: Tomasz Szczygielski, KDC, 2020*

### **14. Słuchanie, rozmyślanie i medytowanie—dążenie**

Na początku, gdy poprzez słuchanie przecinamy się przez nasze nałożenia,  
Obyśmy nie dali się zwieść stronniczym myślom o przyjaciółach i o wrogach;  
Obyśmy nie podążali ślepo za innymi ani nie wypowiedali słów bez podstaw;  
Niechaj wzrasta nasza wiedza o prawdziwej naturze rzeczywistości.

W międzyczasie, gdy zyskuje się pewność dzięki rozmyślaniu,  
Obyśmy nie dali się zwieść myślom, że każdy pojawiający się obiekt i etykieta są tym samym;  
Niech nasze analizy nie wiążą naszego strumienia umysłu,  
Obyśmy uzyskali pewność co do prawdziwej natury, którą jest równość.

Na koniec, gdy zamieniamy to wszystko w doświadczenie – w medytacji,  
Obyśmy nie dali się zwieść zewnętrznym rozproszeniom postrzegającego i postrzeganego;  
Wewnątrz nie dajmy się skrępować myślom o dowodach oraz obaleniach,  
Ale pozwólmy sobie spocząć w pierwotnym stanie, relaksując się naturalnie.

*Skomponowane przez Khenpo Tsultrima Gyamtso Rinpoczego. Tłumaczenie i aranżacja: Jim Scott*

**15. Excerpt from Shentideva's *Prasangika Song* with Concluding Verse  
by Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche**

To get into the habit of emptiness  
Is the way to break the habit, substantial things,  
But the habit developed of thinking of it as nothing  
Must sooner or later be given up as well.

At the point when there is neither thing nor non-thing  
To occupy a place before the mind,  
At that point there is no projected image—  
This lack of reference point is perfect peace.

Whatever consciousnesses see or hear  
Is not at this point something to be stopped.  
Here, it is what causes beings to suffer,  
The thought of true existence, to be dropped.

May the rain of my contentment's falling raindrops,  
Descending mercifully from merit's cloud,  
Pacify some day their aching torment  
And cool the burning fires of their pain.

May the merit gathered here with so much care,  
In a way that's free of focal referent,  
Someday bring me to teach the emptiness  
To all those lost in what they focus on.

Because they are not real, they are not empty;  
Because there is no thing, there is no non-thing;  
Free of speculation in pure being,  
Just rest relaxed without a reference point.

*From Shantideva's Bodhicaryavatara (Guide to the Bodhisattva's Way of Life), with concluding verse by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche.  
Translated and arranged by Jim Scott, Halscheid, Germany, 1992*

**15. Fragment z Pieśni prasangiki Szantidewy wraz ze zwrotką końcową autorstwa Khenpo Tsultrima Gyamtso Rinpoczego**

Zdobycie nawyku pustki  
Jest sposobem przełamywania nawyku materialności rzeczy,  
Ale nawyk rozwiniętego myślenia o nich jako o nicości  
prędzej czy później musi zostać także porzucony.

W chwili, gdy nie ma zarówno rzeczy jak i nie-rzeczy,  
Zajmij miejsce przed umysłem.  
W takiej chwili nie ma projektowanego wyobrażenia –  
Ten brak punktu odniesienia to doskonały spokój.

Cokolwiek świadomość widzi albo słyszy,  
Nie jest to tym, co należy zatrzymać.  
Tym, co sprawia, że istoty cierpią,  
Jest myśl o prawdziwym istnieniu i ją trzeba porzucić.

Oby spadające krople deszczu mojego zadowolenia,  
Zstępując łaskawie z obłoków zasługi,  
Pewnego dnia uspokoiły bolesne męki  
I schłodziły palący ogień bólu.

Oby zasługa, tak pieczołowicie gromadzona  
W sposób wolny od obiektów skupienia,  
Doprowadzała mnie kiedyś do uczenia pustki  
Tych wszystkich, którzy zagubili się na obiektach skupiania.

Ponieważ nie są prawdziwe, to nie są puste;  
Ponieważ nie ma rzeczy, to nie ma nie-rzeczy  
Wolny od wymyślania w czystym istnieniu  
Zwyczajnie zrelaksuj się bez punktu odniesienia.

*Tłumaczenie i aranżacja: Jim Scott. Tłumaczenie na j. polski: Tomasz Szczygielski, KDC, 2020*



**TWO VERSES ON THE SAMADHI OF ILLUSION**  
**FROM THE JEWEL ORNAMENT OF LIBERATION**

**16. From The Sutra of the Noble Collection**

Know the five skandhas are like an illusion  
Don't separate the illusion from the skandhas  
Free of thinking that anything is real—  
This is perfect wisdom's conduct at its best!

**17. From The King of Samadhi Sutra**

All the images conjured up by a magician  
The horses, elephants and chariots in his illusions  
Whatever may appear there, know that none of it is real  
And it's just like that with everything there is!

*Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated by Ari Goldfield, August 15, 1999. Translation copyright 2012, Ari Goldfield.*

**18. From Nagarjuna's Knowledge Fundamental to the Middle Way**

Like a dream, like an illusion, Like a city of gandharvas,  
That's how birth, and that's how living,  
That's how dying are taught to be.

**19. Eight Kinds of Mastery**

Not separating appearance and emptiness  
This is view as mastered as it can be

Not seeing dreams and day as differing  
This is as meditation as it can be

Not bliss and emptiness seen as differing  
This is conduct as mastered as it can be

Not seeing the here and hereafter as differing  
This is their nature as mastered as it can be

Not seeing mind and space as differing  
This is as dharmakaya as it can be

When pleasure and pain are not two different things  
This is instruction as mastered as it can be

Not seeing affliction and wisdom as differing  
This is as full as realization can be

Not seeing your mind and buddha as differing  
This is as full a fruition as it can be

*Translated and arranged by Jim Scott, Tibetan page 391*

## **DWIE ZWROTKI O SAMADHI PODOBNEMU ILUZJI Z "DIAMENTOWEJ OZDOBY WYZWOLENIA"**

### **16. Z Sutry Szlachetnego Zbioru**

Wiedzieć, że pięć skandh jest jak złudzenie,  
Nie oddzielać iluzji od skandh.  
Wolność od myślenia, że cokolwiek jest rzeczywiste –  
To jest postępowanie doskonałej mądrości w najlepszym wydaniu!

### **17. Z Sutry Króla Samadhi**

Wszelkie obrazki wyczarowane przez magika:  
Konie, słonie i rydwany w jego iluzjach,  
Cokolwiek może się tam pojawić, wiedz, że nic nie jest prawdziwe  
I tak samo jest ze wszystkim, co jest!

*Pod przewodnictwem Khenpo Tsultrima Gyamtso Rinpochego przełożone przez Ariego Goldfielda.*

### **18. Fragment Zasadniczej mądrości środkowej ścieżki Nagardżuny**

Jak sen, jak złudzenie,  
Jak miasto gandarwów  
Tak narodziny i tak też życie,  
Tak też śmierć są przedstawione.

*Tłumaczenie na j. polski: Tomasz Szczygielski, Warszawa, 2012.*

### **19. Osiem Rodzajów Mistrzostwa**

Nierozdzielanie zjawisk i pustki  
To mistrzostwo poglądu

Nierozdzielanie jawy i snów  
To mistrzostwo medytacji

Nierozdzielanie błogości i pustki  
To mistrzostwo postępowania

Nierozdzielanie teraz i potem  
To mistrzostwo ich natury

Nierozdzielanie umysłu i przestrzeni  
To dharmakaja taka, jaka jest

Nierozdzielanie przyjemności i bólu  
To mistrzostwo instrukcji

Nierozdzielanie splamień i mądrości  
To mistrzostwo urzeczywistnienia

Nierozdzielanie własnego umysłu i umysłu buddy  
To pełnia owocu ścieżki

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, 2008*

## Concluding Songs and Verses for all 4 steps

### **20. Nagarjuna's Dedication**

May we excellently ride the horse of excellence  
And guide it with the bridle of aspiration prayer  
And by urging it along with the whip of diligence  
May we travel to the land of liberation.

*Under the guidance of Drubpon Khenpo Lodro Namgyal Translated and arranged by Jim Scott*

### **21. Impartial Aspiration Prayer**

All you sentient beings I have a good or bad connection with,  
As soon as you have left this confused dimension,  
May you be born in the West, in Sukhavati  
And once you're born there, complete the bhumis and the paths.

*Composed by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, August 29, 1999. Translated and arranged by Jim and Birgit Scott*

### **22. Milarepa's Dedication**

May we live long and be free of illness,  
Enjoy freedom, great resources, and happiness.  
Next life, may we meet in the pure realm,  
May we always practice Dharma and benefit beings.

*Sung by Milarepa. Under the guidance of Dechen Rangdrol (Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche), translated by Ari Goldfield, Guayrapa Asociación Cultural, Tarragona, Spain, May 3, 2003. Translation copyright 2012, Ari Goldfield.*

### **23. Lamp of Wisdom Concluding Verses**

(7)  
All this virtue that effort has accumulated,  
If not dedicated to perfect enlightenment,  
Will be destroyed by anger and so forth.  
So seal this virtue with non-referential dedication again and again.

(10)  
Aspiration prayers follow the dedication:  
"To benefit all sentient beings, including my enemies,  
May I be born as animals, people, gods, demi-gods, and in other realms too—  
In all sorts of bodies may I tame beings," I pray.

(11)  
By the power of completely perfecting the two accumulations in this way,  
May all beings be filled with love for one another,  
May they enjoy peaceful prosperity without strife,  
And may auspiciousness light up the whole universe!

*Composed extemporaneously at Kagyu Thubten Chöling, Wappingers Falls, New York, October 18, 1998, by the one only called "Khenpo", Tsultrim Gyamtso. Translated by Ari Goldfield. Translation copyright 2012, Ari Goldfield.*

## Podsumowujące pieśni i zwrotki wszystkich poziomów

### 20. Dedykacja Nagardżuny

Obyśmy znakomicie cwałowali na koniu doskonałości  
I prowadzili go za uzdę modlitw dążenia  
I popędzali go batem gorliwości  
Obyśmy dotali do krainy wyzwolenia.

*Pod kierunkiem Drubpona Khenpo Lodro Namgyala, tłumaczenie Jim Scott. Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2012*

### 21. Bezstronna modlitwa dążenia

Wy, wszystkie istoty, z którymi mam dobre i złe związki,  
Jak tylko opuścicie to pomieszane istnienie,  
Obyście odrodziły się w zachodniej krainie Sukhavati,  
A po narodzinach dokończyły ścieżki i poziomy.

*Skomponował Khenpo Cultrim Gjamco Rinpocze, 29 sierpnia, 1999. Tłumaczenie i aranżacja Jim i Birgit Scott  
Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2012*

### 22. Dedykacja Milarepy

Obyśmy żyli długo i nie chorowali,  
Radowali się wolnością, zasobami i szczęściem,  
A w następnym życiu spotkali się w czystej krainie,  
Obyśmy zawsze praktykowali Dhamę i przynosili pożytek istotom.

*Zaśpiewane przez Milarepę w Rag-ma dla darczyńcy przynoszącego mu drewno, campę i wełnę.  
Pod kierunkiem Deczena Rangdrola, przetłumaczone przez Ariego Goldfielda.  
Tłumaczenie na j. polski: Tomasz Szczygielski, Warszawa, 2012*

### 23. Latarnia Mądrości – Zwrotki podsumowujące

(7)

Cała zasługa nagromadzona wysiłkiem,  
Jeśli nie dedykowana doskonałemu oświeceniu,  
Zostanie zniszczona przez gniew itp.  
Tak więc pieczętuję tę zasługę dedykacją bez punktów odniesienia, raz po raz.

(10)

Modlitwy dążenia następujące po dedykacji:  
Modlę się „by przynosić pożytek wszystkim  
czującym istotom, włączając własnych wrogów,  
Obym odradzał się jako zwierzęta, ludzie, bogowie, pół-bogowie i w innych światach także-  
W różnych wcieleniach obym poskramiał istoty”.

(11)

Poprzez moc doprowadzenia do doskonałości dwóch nagromadzeń w taki sposób,  
Oby wszystkie istoty były przepełnione wzajemną miłością.  
Niech radują się spokojnym bogactwem bez waśni,  
I wskutek tego oby pomyślność rozświetlała cały wszechświat!

*Skomponowane spontanicznie w Kagyu Thubten Chöling, Wappingers Falls, New York,  
18 października 1998, przez tego, którego zwą „Khenpo”, Cultrim Gjamco. Tłumaczenie Ari Goldfield.  
Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, KDC 10.2020. Konsultacje językowe: S. Grąziowski*

## 24. Self-Appearing Illusion

All these forms, appearance emptiness  
Like a rainbow with its shining glow  
In the reaches of appearance emptiness  
Just let go and go where no mind goes

Every sound is sound and emptiness  
Like the sound of an echo's roll  
In the reaches of sound and emptiness  
Just let go and go where no mind goes

Every feeling is bliss and emptiness  
Way beyond what words can show  
In the reaches of bliss and emptiness  
Just let go and go where no mind goes

All awareness, awareness emptiness  
Way beyond what thought can know  
In the reaches of awareness emptiness  
Let awareness go, oh, where no mind goes

*Composed by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche in the Garden of Translation near the Boudha Stupa in Nepal.  
Translated and arranged by Jim Scott, March 1998*

## 25. Long Life Supplication for Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche

You who shine with the radiance of intelligent skillful play  
You who are a fertile field of excellent qualities  
You manifest an ocean of Dharma, with each point clear and distinct  
In all ten directions the melodious sound of your song reverberates  
You sing the songs of the deep meaning of the view and meditation  
Genuine spiritual friend, may your feet continue their playful dance  
We beg you to always remain

*This supplication for the long life of Khenpo Tsultrim Gyamtso, the unequaled spiritual friend, I make out of my own devotion to this genuine master, and also in response to the repeated requests of many groups of his Eastern disciples, who possess the jewel of faith. On the topmost floor of the Gyuto Ramoche Temple in the noble land of India, the one fortunate to receive the healing nectar of his excellent teachings, Karmapa Orgyen Trinle Palden Wangi Dorje, makes this supplication with a clear mind, and may its aspiration be realized in precisely the way it has been made.  
At the gracious bidding of Dzogchen Ponlob Rinpoche, Translated and arranged by Jim Scott, Warsaw, Poland, October 10, 2010*

## 26. Long Life Prayer of Amassed Blessing Clouds for Jim Scott

Great Amitayus, who leads us from samsara,  
saving those suffering without protection,  
Vanquisher of all untimely death,  
we bow to the Buddha of Boundless Life.

## 24. Samopojawiające się złudzenie

Wszystkie te formy, puste przejawienia  
Są jak tęcza ze swoją świetlistą poświatą  
W bogactwie pustych przejawień  
Puść to i idź tam, gdzie umysł nie sięga

Wszystkie dźwięki są dźwiękiem i pustką  
Są jak dźwięk echa w oddali  
W bogactwie dźwięków i pustki  
Puść to i idź tam, gdzie umysł nie sięga

Wszystkie uczucia są błogością i pustką  
Przekraczają możliwości określeń werbalnych  
W bogactwie błogości i pustki  
Puść to i idź tam, gdzie umysł nie sięga

Wszystkie świadomości są świadomością i pustką  
Przekraczają możliwości poznania mentalnego  
W bogactwie świadomości i pustki  
Puść to i idź tam, gdzie umysł nie sięga

*Skomponował Khenpo Cultrim Gjamco Rinpocze w Ogrodzie Tłumaczeń w pobliżu Boudhanath stupa w Nepalu.  
Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott, Marzec 1998  
Tłumaczenie na j. polski: Tomasz Szczygielski, Warszawa, 2012*

## 25. Modlitwa o długie życie Khenczena Cultrima Gjamco Rinpoczego

Ty, który błyszczysz i promieniujesz mądrą zręcznością,  
Ty, który jesteś żywną glebą doskonałych właściwości,  
Manifestujesz oceany Dharmy przejrzyście i zrozumiale w każdym aspekcie,  
Muzyka twoich pieśni rozbrzmiewa w dziesięciu kierunkach,  
Śpiewasz pieśni o głębi znaczenia poglądu i medytacji,  
Prawdziwy przyjacielu duchowy, oby Twoje stopy wiecznie tańczyły,  
Błagamy Cię, pozostań z nami na zawsze.

*Tę pieśń długiego życia Khenpo Cultrima Gjamco Rinpoczego, niezrównanego duchowego przyjaciela, napisałem z własnego oddania do tego prawdziwego mistrza, a także w odpowiedzi na powtarzane życzenia od wielu grup jego wschodnich uczniów, którzy posiadli klejnot oddania. Na najwyższym piętrze klasztoru Gjuto w szlacheńskich kraju Indiach, ten szczęśliwiec, który otrzymał uzdrawiającą esencję jego doskonałych nauk, Karmapa Orgjen Trinle Palden Wangi Dorje, skomponował tę modlitwę z czystym umysłem. Oby to dążenie spełniło się dokładnie tak jak zostało wyrażone.  
Na prośbę, z głębi serca płynącą, Dzogczena Ponlopa Rinpoczego tłumaczenie i aranżacja Jim Scott; Warszawa, Polska 10 października, 2010*

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2012*

## 26. Modlitwa długowieczności skupionych chmur błogosławieństwa dla Jima Scotta

Wielki Amitayusie, który wyprowadzisz nas z samsary,  
ratując tych, którzy cierpią bez schronienia.  
Pogromco wszelkiej przedwczesnej śmierci,  
kłaniamy się Buddzie Bezgranicznego Życia.

Long mantra:

***Om namo bhagawate / aparamita ayurjana subinitsita tedzo radzaya / tathagataya / arhate samyak sambudhaya / teyatha / Om punye punye mahapunye / aparimita punye / aparimita punye jana sambharo patsite / Om sawa samskara parishuddha dharmate gagana samudgate sobhawa bishuddhe mahanaya paiware svaha***

Brief mantra:

***Om a mahrani dziwentiye svaha***

Recite as much as possible, then:

We supplicate to the Protector Amitayus,  
who bestows the siddhi of longevity:  
Please grant your blessings for Jim's good steady life,  
master of two tongues, eyes bright with insight.

Giver of life, eyes wide with compassion, goddess White Tara,  
wish-fulfilling wheel, we pray to you:  
Grant a kalpa's worth of life to Lotsawa,  
who propagates the teachings.

Wisdom goddess who bestows supreme life,  
we pray at your feet, victorious Namgyalma:  
Please bless the speaker of Dharma in two tongues,  
source of benefit and joy, Vajra essence.

With faithful minds of longing, we supplicate  
the refuge of the Three Jewels and Vast Three Roots:  
We welcome treasure of Dharma like the dawn  
and ask for Lotsawa to stay healthy and firm.

By the blessings of refuge, ocean of compassion,  
by the power of unchanging truth of pure being,  
and by the power of our pure motivation;  
may these aspirations without fail be quickly fulfilled.

*Upon request by the students of the Rigpe Dorje Institute to write a long-life prayer for the revered senior translator Jim Scott, these supplication prayers and words of aspiration adorning the three deities of longevity were composed with virtue on February 27, 2011 by Lodrö Namgyal, who bears the title Khenpo in name only.*

Długa mantra:

***Om namo bhagawate / aparamita ayurjana subinitsita tedzo radzaya / tathagataya/arhate samyak sambudhaya / teyatha / Om punye punye mahapunye / aparimita punye /aparimita punye jana sambharo patsite / Om sawa samskara parishuddha dharmate gagana samudgate sobhawa bishuddhe mahanaya paiware svaha***

Krótką mantra:

***Om a mahrani dziwentiye svaha***

[Recytuj jak najwięcej a następnie:]

Błagamy Protektora Amitayusa,  
który obdarza siddhi długowieczności:  
Proszę, udziel błogosławieństw za dobre, spokojne życie Jima,  
mistrza dwóch języków o oczach jasnych od wglądu.

Dawczyni życia z szeroko otwartymi oczami współczucia, bogini Biała Taro,  
kole spełniający życzenia modlimy się do Ciebie:  
Podaruj Lotsawie, który propaguje nauki,  
życie warte kalpy.

Bogini mądrości, która dajesz najwyższe życie,  
modlimy się u Twych stóp, zwycięska Namgyalmo:  
Błogosław mówcę Dharmy w dwóch językach,  
źródło pożytku i radości, esencję wadźry.

Z ufny umysłem tęsknoty, wnosimy prośby  
O schronienie w Trzech Klejnotach i Niezmierzonych Trzech Korzeniach.  
Zapraszamy skarbnicę podobną Dharmie, aby wzeszła  
I prosimy Tłumacza, aby pozostawał w zdrowiu i pomyślności.

Wskutek błogosławieństwa schronienia, oceanu współczucia,  
Poprzez moc niezmienną prawdy czystego istnienia,  
I wskutek mocy czystej motywacji;  
Oby ta bezbłędna modlitwa dążenia wkrótce się spełniła.

*Na prośbę studentów Rigpe Dorje Institute, aby napisać modlitwę długiego życia dla uznanego i zasłużonego tłumacza Jima Scotta, została ona skomponowana jako ozdoba trzech bóstw długiego życia w dniu 27 lutego 2011 przez Lodrö Namgyala, który nosi tytuł Khenpo jedynie z nazwy.*



## The Meditation Procedure

---

AN OVERVIEW OF THE GUIDELINES FOR MEDITATION BASED MAINLY ON *THE STAGES OF SHAMATHA AND VIPASHYANA MEDITATION* PRESENTED IN CHAPTER EIGHT, PART ONE OF *TREASURY OF KNOWLEDGE* BY JAMGON KONGTRUL LODRO THAYE

### The Brief Presentation

A) Practice involving something to focus on

**A: How Does One Practice Samadhi**

**B: Why Is it Necessary to Practice It?**

A: One practices samadhi by focusing inwardly on what has been understood through the superior knowledge arising from listening and reflecting.

B: This is necessary because, no matter how deeply you study the teachings and reflect on them, if you do not also meditate, you will not be freed from bondage, just as a farmer needs to make use of his crop, since no matter how good it is, if the food produced is not eaten, it will not dispel hunger.

### A Slightly More Detailed Explanation of The Samadhi's Two Main Ingredients, Shamatha and Vipashyana

Shamatha consists in mind resting one-pointedly on its focal object.

And vipashyana consists in thoroughly analyzing specific phenomena with superior knowledge, thus discovering their actual nature.

As Kamalashila states in his *Stages of Meditation (Bhavanakrama)*: "Having calmed distraction towards external objects, one abides in a state of mind which is supple and delights in focusing inwardly in a natural and uninterrupted way; this is called shamatha. While focused within this calm, stable mind, the analysis revealing its suchness is called vipashyana."

### The Etymology of These Two

Briefly stated, the Sanskrit "shama" means "calm" and "tha" means "abiding". It is called this because distraction towards objects such as forms, etc., has been calmed and the mind abides one-pointedly in this peaceful state.

Dzogchen Ponlop Rinpoche emphasizes that joy is an important aspect of the meditation. He points out that "**calm**" also means **peaceful**, which carries with it a sense of **equanimity** (because, for the mind poised in the state of balance which is shamatha, there is nothing causing a disturbance) and **joy** (because there is no disturbance being caused).

The term "vipashyana" is a contraction of "vi-shesha-pashyana", where "vishesha" means "special" or "superior" and "pashyana" means "seeing" or "observing". So vipashyana means "superior seeing". It is thus called because it is a seeing of what is superior, i.e. the nature of any phenomenon being observed. It sees this with the eye of wisdom.

As Jamgon Kongtrul states here, "Having calmed distraction, mind completely settles, and the superior nature is seen with the eye of wisdom."

## Postępowanie w medytacji

PRZEGLĄD WSKAZÓWEK DO MEDYTACJI OPARTYCH GŁÓWNIENIE NA *STOPNIACH SIAMATHY I VIPASSANY* Z ROZDZIAŁU ÓSMEGO CZĘŚCI PIERWSZEJ "SKARBNIICY WIEDZY" DZIAMGONA KONGTRULA LODRO THAJE

### Krótkie przedstawienie

A) Praktyka wiążąca się z czymś do skupiania

**A: Jak praktykuje się samadhi?**

**B: Dlaczego praktyka jest konieczna?**

A: Samadhi praktykuje się, skupiając się do wewnątrz na tym, co zostało zrozumiane poprzez najwyższą wiedzę wynikającą ze słuchania oraz rozmyślenia.

B: Praktykowanie samadhi jest konieczne, bo bez względu na to jak głęboko studiujesz i kontemplujesz nauki, nie uwolnisz się z pęt bez medytowania. Podobnie rolnik musi spożytkować plony. Bez względu na to jak dobre są plony, bez spożycia wyprodukowanego pożywienia nie da się zaspokoić głodu.

### Nieco bardziej szczegółowe wyjaśnienie dwóch głównych składników samadhi: śamaty i vipassany

Śamata jest spoczywaniem umysłu na obiekcie skupienia z jednoupunkowioną uwagą.

Zaś vipassana polega na dogłębnym analizowaniu określonych zjawisk z pomocą najwyższej wiedzy, a tym samym na odkrywaniu ich rzeczywistej natury.

Kamalaśila w *"Stopniach medytacji" (Bhavanakrama)* stwierdza: „Po uspokojeniu rozproszenia zewnętrznymi obiektami spoczywa się w stanie umysłu, który jest giętki i rozkoszuje się skupieniem do wewnątrz w naturalny i nieprzerwany sposób; to się nazywa śamata. Prowadzona w tym spokojnym i stabilnym umyśle analiza ujawniająca takłość jest nazywana vipassaną.

### Etymologia tych dwóch

Krótko mówiąc, sanskryckie "shama" oznacza "wyciszenie" a "tha" oznacza "trwanie". Jest ona nazywa w ten sposób, ponieważ rozproszenie obiektami takimi jak formy itp. zostało uspokojone, a umysł trwa w tym tym spokojnym stanie z jednoupunkowioną uwagą.

Dzogchen Ponlop Rinpoche podkreśla, że radość jest ważnym aspektem medytacji. Jak wskazuje, "**wyciszony**" oznacza również "**uspokojony**", co niesie ze sobą poczucie **wewnętrznej równowagi** (ponieważ nic nie zakłóca umysłu znajdującego się w stanie równowagi, jakim jest śamata) a także w stanie **radości** (bo nie powoduje to żadnych zakłóceń).

Termin vipassana jest skrótem od "vi-shesha-pashyana", gdzie "vishesha" oznacza "specjalny" lub "najwyższy" a "pashyana" - "widzenie" czy "obserwowanie". Zatem vipassana oznacza najwyższe widzenie. Nazywa się ona w ten sposób, ponieważ jest widzeniem tego, co jest najwyższe, tj. natury obserwowanego zjawiska. Postrzega ją ona okiem mądrości.

Jak stwierdza tu Dziamgon Kongtrul: "Po uspokojeniu rozproszenia umysł całkowicie osiada, a najwyższa natura jest widziana okiem mądrości"

## **The Necessity of Both**

Both are needed, because the true nature is realized by bringing both together. This is just as in the example of a candle flame unmoved by wind. If you are sitting in a room which is very dark except for the light of a single candle flame, the light is particularly bright and clear when the flame is unmoved by wind; but when that same light becomes disturbed by an agitation of the air, the flame flutters and, as a result, no longer illuminates as clearly and sharply.

The flame here is the example for vipashyana, and the undisturbed air corresponds to shamatha.

When there is both the superior knowledge which is certain and unmistakable concerning the way things actually are, as well as concentration which does not wander from that, the true nature is seen clearly.

However, if one has undistracted concentration but lacks the superior knowledge that realizes the true nature, it will not be possible to even **see** that nature.

Also, if one has the view which comprehends selflessness but lacks the samadhi in which the mind rests on that one-pointedly, it will not be possible to see what is actually there clearly and vividly.

That is exactly why these two must be combined, just as all the sutras and tantras state.

## **The progressive order**

The progression from shamatha to vipashyana is such that the one depends on the other, like the oil and the flame of an oil lamp.

Shantideva's *Bodhisattvacharyavatara (Engaging in the Bodhisattva Conduct)* says it like this: "Having understood that the afflictions are completely overcome by vipashyana that fully incorporates shamatha, one begins by practicing shamatha."

Thus, having first gained some ability in maintaining shamatha, one proceeds to practice vipashyana.

Even though it is vipashyana that actually sees the nature of mind as it is by observing it through discriminating knowledge, that seeing can only occur when the mind has been made workable through shamatha. That is why the practice begins with shamatha.

## **The Basis for the Analytical and Resting Meditation: Step 1—Selflessness**

### ***The Lamp of Wisdom:***

*Excerpts from Verses on Meditating on Selflessness*

To the unequalled Teacher, the perfect Buddha,  
To the Lord of perfect wisdom, the noble Manjushri, and all the others—  
To the holders of definitive meaning's lineage, I prostrate.  
Here I will briefly explain the stages of meditating on selflessness.

(1)

The five aggregates are not the individual's self:  
There is no self that is the same as the aggregates  
And there is no self that exists apart from the aggregates.  
The self does not possess the five aggregates.  
The aggregates do not rely on the self and the self does not rely on the aggregates.

## **Konieczność obu**

Jedna i druga jest potrzebna, ponieważ urzeczywistnienie prawdziwej natury osiąga się poprzez połączenie obu. Jest tu dokładnie tak jak w przypadku płomienia świecy nieporuszonego wiatrem. Gdy siedzisz w pokoju, w którym jest bardzo ciemno i pali się w nim tylko pojedyncza świeca, jej światło jest szczególnie jasne i wyraźne, o ile płomień nie jest poruszany wiatrem; ale kiedy to samo światło zostaje zakłócone ruchem powietrza, płomień drga i w rezultacie nie świeci już tak przejrzysto i wyraźnie.

Płomień jest tu przykładem vipassany, a niezakłócone wiatrem powietrze odpowiada śamacie.

Kiedy występuje zarówno najwyższa wiedza - która jest pewna, nieomylna i odnosi się do tego, jakimi rzeczy naprawdę są, a także skupienie, które od niej nie odbiega, prawdziwa natura jest widoczna wyraźnie.

Jednakże, jeśli dysponuje się niezakłóconym skupieniem, ale brakuje najwyższej wiedzy, która urzeczywistnia prawdziwą naturę, nie będzie się w stanie nawet dostrzec tej natury.

Ponadto, jeśli ma się pogląd, który pojmuje brak jaźni, ale brakuje samadhi, w którym umysł spoczywa z jednopunktową uwagą, nie będzie możliwe wyraźne i żywe zobaczenie tego, co naprawdę jest.

Właśnie dlatego te dwie należy połączyć, o czym mówią wszelkie sutry i tantry.

## **Stopniowy porządek**

Przejście od śamaty do vipassany jest następujące: jedno zależy od drugiego, podobnie jak zależą od siebie oliwa i płomień lampy naftowej.

*Bodhisattvacharyavatara* Szantidewy ("*Przewodnik po ścieżce Bodhisattwy*") przedstawia to w ten sposób: „Po zrozumieniu, że splamienia można całkowicie przewyciężyć poprzez vipassanę, która w pełni łączy w sobie śamatę, zaczyna się od praktykowania śamaty”.

Tak więc po uzyskaniu najpierw pewnej zdolności do utrzymania śamaty, przystępuje się do praktykowania vipassany.

I chociaż to vipassana rzeczywiście postrzega naturę umysłu taką, jaką ona jest, poprzez obserwowanie go z pomocą rozróżniającej wiedzy, widzenie to może nastąpić tylko wtedy, gdy umysł został urobiony przez śamatę. Dlatego praktyka zaczyna się od śamaty.

## **Podstawy medytacji analitycznej oraz spoczywania: Poziom 1 - brak jaźni**

### ***Latarnia mądrości:***

#### ***zwrotki o medytowaniu nad brakiem jaźni***

Przed niezrównanym Nauczycielem, doskonałym Buddą,  
Panem wybornej mądrości, szlachetnym Mandziusrim i wszystkimi innymi,  
Przed dzierżawcami linii ostatecznego znaczenia kłaniam się.  
I wyjaśnię pokrótce stopniową medytację nad nie jaźnią.

(1)

Pięć zbiorów nie są jaźnią osobową:

Nie ma jaźni będącej tym samym co zbiory

I nie ma jaźni istniejącej oddzielnie od zbiorów.

Jaźń nie posiada pięciu zbiorów.

A zbiory nie polegają na jaźni, a także jaźń nie polega na zbiorach.

(2)

Why is it necessary to meditate on the individual's selflessness?

Because the root of samsara is clinging to self,

And apart from its remedy, selflessness,

You will not find a single thing that can oppose it.

## The Basis for the Analytical and Resting Meditation: Step 2

### **The Basics of Chittamatra**

All phenomena are mind,

Because appearances are the confused appearance of habitual tendencies,

And because they are the natural display of mind, luminosity-emptiness.

The first is apparent reality, relative mind. The second is genuine reality, mind in its basic nature.

### **A) Regarding apparent reality:**

**Confused appearances** consist of all forms, sounds, smells, tastes and textures when these are thought to be objects existing separately from the perceiving mind.

If one does not understand how all phenomena are mind, i.e., mental in character, one has not yet understood what is meant by "habitual tendencies," and one has not yet understood what is meant by "confused appearances".

To clarify what is meant by "habitual tendencies," consider the following question: How is it possible for one observer to experience a pleasant object and another an unpleasant object when they are supposedly looking at "the same" object?

Here the analytical meditation can be employed as follows:

What is appearing is a set of habitual tendencies or patterns. The collection or base of these patterns is referred to in Chittamatra as "the all-base consciousness," *alayavijnana*, the consciousness that is the base of all our experiences.

We have ourselves collected these patterns by previously taking dualistic appearances to be truly existent. For this reason, they are individual. No one else has the identically same set, so no two sentient beings experience exactly and completely the same "objects," i.e., appearances.

Even though no two sentient beings have the same set of tendencies, there are many who share a **similar** set. This accounts for the different realms of samsara. It also accounts for "common experience," or what seems to be "appearances experienced in common" in the human realm or any of the other 5.

In the context of "appearances experienced in common," we tend to think everybody is experiencing the same thing. But here "similar" is being confused with "same". Although many can experience similar appearances, none experience exactly the same "objects" or appearances. It is not actually the same object being interpreted in different ways. It's different objects being thought to be the same object. But they're not. A pleasant object is not the same as an unpleasant one. They are not only different objects, they are opposite kinds of objects.

(2)

Dlaczego konieczne jest medytowanie nad brakiem osobowej jaźni?

Ponieważ korzeniem samsary jest lgnięcie do jaźni,

I poza lekarstwem na nie, nie-jaźnią,

Nie znajdziesz żadnej rzeczy, która przeczy temu.

## Podstawy medytacji analitycznej oraz spoczywania: Poziom drugi

### Podstawy czittamatry

Wszystkie zjawiska są umysłem,

ponieważ przejawiania są pomieszanym przejawem nawykowych skłonności,

i dlatego że są one naturalną grą umysłu, świetlistością-pustką.

To pierwsze jest pozorną rzeczywistością, względnym umysłem.

Drugie zaś to prawdziwa rzeczywistość, umysł w swojej podstawowej naturze.

### A) Odnośnie pozornej rzeczywistości:

Na **pomieszane przejawienia** składają się wszelkie formy, dźwięki, zapachy, smaki i tekstury, jeśli bierze się je za obiekty istniejące oddzielnie od postrzegającego umysłu.

Jeśli nie rozumie się, w jaki sposób wszystkie zjawiska są umysłem, tj. mają mentalny charakter, nie zrozumiało się jeszcze, co znaczą „nawykowe skłonności” a także „pomieszane przejawiania”.

Aby zrozumieć, co znaczą „nawykowe skłonności”, zastanów się nad następującym pytaniem: Jak to możliwe, że jeden obserwator może doświadczać przyjemnego obiektu a drugi nieprzyjemnego, kiedy obaj rzekomo patrzą na „ten sam” obiekt?

Tutaj można zastosować następującą medytację analityczną:

To, co się przejawia, jest zestawem nawykowych skłonności czy wzorców. Zbiorem czy też podstawą tych wzorców jest według czittamatry „świadomość wszech-podstawy” - alayavijnjana, świadomość, która jest podstawą wszelkich naszych doświadczeń.

Sami zbieramy te wzorce, uznając dualistyczne przejawiania za prawdziwie istniejące. Te wzorce mają charakter indywidualny. Nikt inny nie ma identycznego zestawu, więc dwie czujące istoty nie doświadczają dokładnie i całkowicie tych samych „obiektów”, tj. przejawień.

Chociaż żadne dwie czujące istoty nie mają tego samego zestawu skłonności, jest wiele istot, które posiadają **podobne** zestawy. To wyjaśnia różne światy samsary. Tłumaczy to także „wspólne doświadczenie” lub to, co wydaje się być „przejawieniami doświadczonymi wspólnie” w świecie ludzkim lub którymkolwiek z pozostałych pięciu światów.

Jeśli chodzi o „przejawiania doświadczone wspólnie”, mamy tendencję do myślenia, że wszyscy doświadczają tego samego. Ale tutaj „podobnie” jest mylone z „tak samo”. I chociaż wielu może doświadczać podobnych przejawień, nikt nie doświadcza dokładnie tych samych „obiektów” czy przejawień. W rzeczywistości nie jest to ten sam obiekt interpretowany na różne sposoby. To różne obiekty uważane za ten sam obiekt, którym one nie są. Przyjemny obiekt to nie to samo co obiekt nieprzyjemny. Te obiekty są nie tylko różne ale także należą do przeciwstawnych klas obiektów.

The appearances themselves are the perceptions of the 6 main consciousnesses. Between the all-base and these 6 is the 7th consciousness, which is called “klesha mind” or “the afflicted mentality,” so called because its main focus is the all-base consciousness, which it interprets as being a self. This corrupts the experience of the habitual patterns, which are projected as the appearances experienced. Thinking these mental patterns have self-identity means that, when they are projected outward, they are seen as having inherent identity. In other words, they are seen as objects existing in their own right, separate from mind.

A brief definition of **Confused Appearances** (also called **phenomena**):

Any experience where perceived and perceiver are thought to be two,  
Plus the assumption that anything appearing in such a way actually exists in that way,  
Plus labelling where the name and what it refers to are confused with each other.

There are 3 levels of confusion here:

The appearance itself, which is seen as an object  
The assumption that it exists as it appears, i.e., the belief that it is a “thing”  
The label, which gets so fully identified with the thing that it is thought to be the thing

Looking carefully at these 3, we see that all three are mind. The appearance is mental. The assumption that the appearance is a thing is mental. Also mental are the label and thinking the label is the thing referred to by that label.

On the level of apparent reality, this is what is meant by saying, “All phenomena are mind only”.

## **B) Regarding the second, genuine reality**

Through the above analysis of the “object” experienced on the relative level, one can come to understand with certainty that the “object” is actually an appearance. Through resting meditation, one comes to know that the appearance is actually the natural display of the luminous nature.

Through the analytical meditation, mind is now ready to enter the realm of resting meditation. Here mind is resting in its own nature, non-dual awareness. Not analyzing it, resting in it.

Is the meditator still trying to understand the nature of mind? No. Not at this point. Then it would still be analytical meditation. In that case, one needs to continue analytical meditation until some degree of certainty in non-duality has been reached, in which case mind is able to rest for some time. **The practice consists in alternating between these two until there is no further doubt.** How long this takes depends on the practitioner.

But, as a beginner, one needs to know that the nature of mind cannot be understood, experienced or described by conceptual mind. Mind’s nature can only be known in Resting Meditation.

Same przejawiania są postrzeżeniami sześciu głównych świadomości. Pomiedzy wszech-podstawą a tymi sześcioma znajduje się siódma świadomość nazywana "umysłem klesha" lub "splamioną mentalnością". Skupia się ona na wszech-podstawie, którą uznaje za jaźń. To zaciemnia doświadczenie nawykowych wzorców, które są projektowane jako doświadczane przejawienia. Myślenie, że te mentalne wzorce posiadają tożsamość sprawia, że gdy projektuje się je na zewnątrz, postrzega się je jakby posiadały wrodzoną tożsamość. Innymi słowy, są one postrzegane jako obiekty istniejące samodzielnie i oddzielne od umysłu.

Krótką definicja **pomieszanych przejawień** (zwanym również **zjawiskami**):

To każde doświadczenie, w którym uważa się, że postrzegane i postrzegający są dwoma,  
Plus założenie, że wszystko, co jawi się w ten sposób, faktycznie w taki sposób istnieje,  
Plus etykietowanie, gdzie nazwa i to, do ona czego się odnosi, są ze sobą mylone.

Są tutaj trzy poziomy pomieszania:

Samo przejawianie jest postrzegane jako obiekt  
Założenie, że przejawienie istnieje tak, jak się przejawia, czyli przekonanie, że jest ono „rzeczą”  
Etykieta, którą w pełni utożsamia się z tą rzeczą tak, że etykietę uważa się za rzecz.

Przyglądając się uważnie tym trzem, widzimy, że wszystkie trzy są umysłem. Przejawianie ma charakter mentalny. Założenie, że przejawianie jest rzeczą, ma charakter mentalny. Mentalna jest także etykieta i myślenie, że etykieta jest rzeczą, do której ta etykieta się odnosi.

Na poziomie pozornej rzeczywistości to właśnie rozumie się mówiąc: „wszystkie zjawiska są zaledwie umysłem”.

## **B) Odnośnie drugiej, prawdziwej rzeczywistości**

Poprzez powyższą analizę „obektu” doświadczanego na poziomie względnym można uzyskać pewność, że „obekt” jest w rzeczywistości przejawieniem. A poprzez medytację spoczywania można dowiedzieć się, że przejawianie jest w rzeczywistości naturalnym przejawem świetlistej natury.

Dzięki medytacji analitycznej umysł jest teraz gotowy, aby wejść w strefę medytacji spoczywania. Tu umysł spoczywa we własnej naturze, niedualnej świadomości. Nie analizując jej, lecz spoczywając w niej.

Czy medytujący nadal próbuje zrozumieć naturę umysłu? Nie. W tym momencie już nie. Wtedy nadal byłaby to medytacja analityczna. W takim przypadku należy kontynuować medytację analityczną, aż do nabrania pewności co do braku dualizmu, z którą umysł jest w stanie spoczywać przez pewien czas. Praktyka polega na naprzemiennym wykonywaniu tych dwóch medytacji, aż nie ma dalszych wątpliwości. Jak długo to trwa, zależy od praktykującego. 3

Początkujący powinien wiedzieć, że natury umysłu nie można zrozumieć, doświadczyć ani opisać za pomocą konceptualnego umysłu. Naturę umysłu można poznać tylko w medytacji spoczynku.



Here, mind is simply resting evenly in its own luminous awareness, which is non-dual, i.e., empty of any differentiation between the awareness and what it is aware of. There is not one thing being meditated on and another meditating. It is awareness resting in its own inexpressible clarity empty of duality.

Pause here to meditate as instructed.

### **Supporting examples to illustrate the point**

To exemplify the Chittamatra view of apparent reality:

What is thought of as an object can be seen to be like the imprints on a strip of film being run past the bright light of a projector such that they are projected onto a screen and appear to be trees, cars, figures, and so on in front of the onlookers.

The variety of appearances can be compared to light, which has no color, being deflected by a prism so it appears in multiple colors.

Another example: dream appearances, where mind's own content is mistakenly thought to be objects outside.

## **The Basis for the Analytical and Resting Meditation: Steps 3 and 4**

### **1) The Autonomy Middle Way**

Relatively, phenomena are asserted here to exist substantially by virtue of their defining characteristics. By examining phenomena through the reasoning employed in analytical meditation, they establish that phenomena are empty of being one or many, and therefore ultimately are empty of substantial existence, like space.

As a result, the meditator rests in space-like samadhi that is free of all conceptuality.

### **2) The Consequence Middle Way**

Through the analysis, phenomena are found relatively to be A) devoid of arising and B) dependently existent and ultimately to be empty of all conceptual elaboration.

One rests in complete simplicity free from all conceptual complexity.

Tutaj umysł po prostu spoczywa równo we własnej świetlistej, niedwoistej świadomości, która jest niedualna, tj. pusta jakiegokolwiek rozróżnienia na świadomość i to czego ona jest świadoma. Nie ma tu jednej rzeczy, nad którą się medytuje, i drugiej - medytującej. Mamy za to niedwoistą świadomość spoczywającą w swojej własnej niewyraźnej przejrzystości pozbawionej dualizmu.

Zatrzymaj się tu, aby medytować zgodnie z instrukcją.

### **Pomocne przykłady ilustrujące ten punkt**

Pogląd czittamatry na pozorną rzeczywistość zobrazować można tak:

To, co jest uważane za obiekt, może być widziane jako utrwalony na taśmie filmowej obraz przesuwałej się przed światłem projektora. Wyświetla się on na ekranie, a widzom wydaje się być drzewami, samochodami, postaciami i tak dalej.

Różnorodność przejawień można porównać do światła, które nie ma koloru, ale przechodząc przez pryzmat jawi się wieloma barwami.

Inny przykład: senne przejawiania, w których zawartość umysłu jest błędnie brana za obiekty znajdujące się na zewnątrz.

## Podstawy medytacji analitycznej i spoczynku - stopień trzeci i czwarty

### **1) Autonomiczna Środkowa Droga**

Względnie zjawiska są tu uznawane za istniejące substancjalnie dzięki ich cechom definiującym.

Badając zjawiska za pomocą rozumowania stosowanego w medytacji analitycznej, ustalają oni, że zjawiska nie są jednym lub wieloma, a zatem ostatecznie pozbawione są istnienia substancjalnego podobnie jak przestrzeń.

W rezultacie medytujący spoczywa w podobnym do przestrzeni samadhi, które jest wolne od wszelkiej konceptualności.

### **2) Konsekwencjonalna środka droga**

W wyniku analizy okazuje się, że zjawiska względnie są A) nie powstające i B) współzależnie istniejące, a ostatecznie nie można ich określić poprzez koncepcje.

Spoczywa się tu w całkowitej prostocie, wolnej od wszelkiej konceptualnej złożoności.