

# The Progressive Stages of Meditation on Emptiness

Final Step—Stage V

## LOOKING NAKEDLY



---

Online Program, October 2021

Teachings by Jim Scott



## LOOKING NAKEDLY

### SONGS

1. Light Offering .....	4
2. Giving Rise to Bodhicitta .....	4
3. Arousing Bodhicitta.....	4
4. Short Excerpt from Eight Flashing Lances .....	4
5. Making the Bodhicitta Commitment .....	4
6. Excerpt From Twenty Seven Cases of Dissolution .....	6
7. Three Nails .....	6
8. Longer Excerpt from Eight Flashing Lances.....	8
9. Look and See.....	8
10. Shamatha Verse from Mahamudra Aspiration Prayer .....	10
11. Guru Rinpoche Prayer .....	10
12. Appearance Emptiness Equality.....	12
13. The Guru's Words to a Sleeping Student.....	12
14. A Song of No Attachment to This and That .....	14
15. Song of Equality.....	14
16. The Profound Definitive Meaning.....	14
17. The Airport Song.....	16
18. Eight Kinds of Mastery.....	16
19. The Seed .....	18
20. Ultimate View, Meditation, Conduct and Fruition.....	18
21. Song to a Pigeon Goddess Girl .....	20
22. Longer Excerpt from Mahamudra Aspiration Prayer.....	22
23. Ground, Path and Fruition (Mahamudra Aspiration Prayer) .....	22
24. The Rat Song .....	24
25. Seven Delights.....	26
26. Excerpt From Ten Things It's Like.....	30
27. Twelve Kinds of Yogic Joy .....	30
28. Eighteen Kinds of Yogic Joy .....	32
29. Impartial Aspiration Prayer .....	34
30. Milarepa's Dedication .....	34
31. Friends .....	36
32. Self-Appearing Illusion .....	36
33. Long Life Supplication for Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche .....	38
34. Long Life Aspiration for Dechen Rangdrol.....	38
35. Long Life Prayer of Amassed Blessing Clouds for Jim Scott.....	40
<b>Shentong Teaching .....</b>	<b>42</b>

## PIEŚNI

1. Ofiarowanie światła .....	5
2. Pobudzenie Bodhicitty .....	5
3. Rozbudzenie Bodhicitty .....	5
4. Krótki Cytat z <i>Ośmiu Połyskujących Włóczni</i> .....	5
5. Ślubowanie Bodhicitty .....	5
6. Fragment z <i>Dwudziestu siedmiu przypadków Rozpuszczania</i> .....	7
7. Trzy Gwoździe .....	7
8. Dłuższy Cytat z <i>Ośmiu Połyskujących Włóczni</i> .....	9
9. Patrz i zobacz .....	9
10. Cytat z <i>Modlitwy Dążenia do Mahamudry</i> .....	11
11. Modlitwa Guru Rinpocze .....	11
12. Równość zjawisk i pustki .....	13
13. Słowa Guru do śpiącego ucznia .....	13
14. Pieśń o nieprzywiązywaniu się do tego i tamtego .....	15
15. Pieśń Równości .....	15
16. Głębokie Ostateczne Znaczenie .....	15
17. Pieśń z lotniska .....	17
18. Osiem rodzajów mistrzostwa .....	17
19. Ziarno .....	19
20. Ostateczny Pogląd, Medytacja, Postępowanie i Owoc .....	19
21. Pieśń dla dziewczyny bogini gołębiczy .....	21
22. Fragmenty z <i>Modlitwy Dążenia do Mahamudry</i> .....	23
23. Podstawa, ścieżka i owoc .....	23
24. Pieśń padalca .....	25
25. Siedem Rozkoszy .....	27
26. Cytat z <i>Dziesięć rzeczy jakimi są</i> .....	31
27. Dwanaście rodzajów jogicznej radości .....	31
28. Osiemnaście Jogicznych Radości .....	33
29. Bezstronna modlitwa dążenia .....	35
30. Dedykacja Milarepy .....	35
31. Przyjaciele .....	37
32. Samopojawiające się złudzenie .....	37
33. Modlitwa o długie życie Khenczena Cultrim Gjamco Rinpoczego .....	39
34. Modlitwa o długie życie Deczena Rangdrola .....	39
35. Modlitwa długowieczności skupionych chmur błogosławieństwa dla Jima Scotta .....	41
<b>Nauki Szentong</b> .....	<b>43</b>

## SONGS

---

### 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!

### 2. 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

### 3. Arousing Bodhicitta

(An extract from *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.

### 4. Short 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

### 5. Making the Bodhicitta Commitment

In the actual presence of the Guardians of the world  
I resolve to accomplish complete enlightenment  
I invite all you beings to come along as guests  
And gain your liberation from the wheel of suffering.

## 1. Ofiarowanie światła

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

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

## 2. Pobudzenie Bodhicitty

Cenna, najwspanialsza bodhicitta  
Jeśli jeszcze się nie pojawiła, niech 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, KDCL 2016.*

## 3. 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, KDCL 2016.*

## 4. Krótki Cytat z Ośmiu Połyskujących Włócznie

Egoistyczne ambicje zostały wyczerpane  
Wznoszące fale miłości bez przeszkód  
Niestrudzony, nieustępliwy nie szukający siebie  
To są trzy czyniące współczucie prawdziwie wolnym  
Jak włócznia błyszcząca swobodnie na niebie

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott, 2015. Tłumaczenie pieśni na j. polski Tomasz Szczygielski, KDCL 2021*

## 5. Ślubowanie Bodhicitty

W autentycznej obecności Obrońców świata,  
Zobowiązuję się do osiągnięcia pełnego oświecenia.  
Zapraszam wszystkie istoty jako gości,  
Abyście osiągnęli wyzwolenie z koła cierpienia.

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

## 6. 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

## 7. Three Nails

SUNG AT TIGER CAVE LION FORTRESS IN YOLMO, NEPAL

Beloved lama, bless me to naturally rest  
In the view, meditation and conduct you have lived

The nails to be driven related to view are three  
The nails to be driven in meditation are three  
The nails to be driven related to conduct are three  
The nails to be driven in terms of result are three

To describe the nails that go with view, the three  
Are life's appearances being a factor of mind  
In luminosity's space is native mind  
In that there is no discrimination at all

To describe the nails of meditation, the three  
All thoughts in being dharmakaya are free  
Awareness is luminous, in its depths is bliss  
And resting without contrivance is equipoise

To describe the nails of conduct, there are three  
The ten wholesome deeds are the natural expression of conduct  
The ten unwholesome are naturally pure in their ground  
And luminous emptiness strategies cannot create

To describe the nails that go with result, the three  
Nirvana is nothing imported from somewhere else  
Samsara is nothing deported to somewhere else  
I've discovered for sure, the mind is the buddha, your mind

Now with all of these nails, there is one to be driven home  
This nail is the nail of pure being's emptiness  
A genuine lama knows how to drive it home  
If you analyze too much, you won't get it in

## 6. Fragment z Dwudziestu siedmiu przypadków Rozpuszczania

Przedmioty jawiące się zewnętrznymi, złudzenie twojego umysłu  
poprzez badanie cech zjawisk  
zdasz sobie sprawę, że zjawiska i ich pustka nie są różne

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott. Tłumaczenie na j. polski Tomasz Szczygielski, KDCL 2021*

## 7. Trzy Gwoździe

ZAŚPIEWANA W JASKINI TYGRYSA, LWIEJ FORTECY W JOLMO, NEPAL

Ukochany lamo, pobłogosław mnie abym naturalnie spoczął  
W poglądzie, medytacji i postępowaniu, jak ty to czyniłeś.

Gwoździe do wbicia związane z poglądem – są trzy,  
Gwoździe do wbicia związane z medytacją – są trzy,  
Gwoździe do wbicia związane z postępowaniem – są trzy,  
Gwoździe do wbicia związane ze skutkiem – są trzy.

Aby opisać gwoźdź dotyczący poglądu, są trzy,  
Życiowe zjawiska są aspektem umysłu  
I świetlistej przestrzeni jest rodzimy umysł,  
Nie ma tam absolutnie żadnego rozróżniania.

Aby opisać gwoźdź dotyczący medytacji, są trzy,  
Wszystkie myśli będąc dharmakają są wolne,  
Świadomość jest świetlista, w jej głębi jest błogość,  
A spoczywanie bez wymyślenia jest równowagą.

Aby opisać gwoźdź dotyczący postępowania, są trzy,  
Dziesięć pożytecznych czynów jest naturalnym wyrazem postępowania,  
Dziesięć negatywnych czynów jest naturalnie czystych w swej podstawie,  
A strategii świetlistej pustki nie można wykreować.

Aby opisać gwoźdź dotyczący skutku, są trzy,  
Nirwana nie jest sprowadzana skądkolwiek,  
Samsara nie jest wysyłana dokądkolwiek,  
W pełni odkryłem, że umysł jest buddą, twój umysł.

A teraz, co do tych wszystkich gwoździ, jeden trzeba w domu mocno wbić,  
Ten gwoźdź jest gwoździem pustki, czystego istnienia,  
Prawdziwy lama wie jak wbić go mocno w dom,  
Jeśli za dużo analizujesz, to nie uchwycisz tego.



Coemergent realization drives it home  
These tools providing some teaching are meant to be shared  
They occurred to the mind of the yogi, who put them to song  
May they gladden the hearts of you son and daughter disciples

### **8. Longer Excerpt from *Eight Flashing Lances***

Decisive understanding of your basic being  
No bias towards samsara or nirvana  
Conviction reached, you change your mind no more  
These are three which render view unhindered  
Like a lance that flashes free in the open sky

Cutting through the root, it holds its own ground  
Sixfold consciousness unspoiled by artifice  
Free of effort aimed at recollection  
These are three which make meditation fully free  
Like a lance that flashes free in the open sky

Experiences just naturally unhindered  
Free of fear, depression and anxiety  
The triumph over all perceived / perceiver split  
These are three which render conduct fully free  
Like a lance that flashes free in the open sky

### **9. Look and See**

Look nakedly and you will see the essence  
The freedom from all complexity, empty like space  
When your conduct is like this and you're resting like this  
You will realize the abiding nature  
Look and see the empty essence of all phenomena

Loosen up and relax in that and whatever arises will dissolve in spaciousness  
Let the swirl of murkiness settle and the river of awareness will be clear and bright  
Free of holding on to reference points, cut through the toil of discursive thought  
In the gaping abyss of the six realms of beings, this the hidden practice supreme

Współwyłaniające się urzeczywistnienie wbija go w dom,  
Narzędziami dającymi tę naukę powinno się dzielić,  
Pojawiły się w umyśle jogina, który ukazał je w pieśni,  
Aby radowały serca synów i córek na ścieżce.

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott. Tłumaczenie pieśni na j. polski Tomasz Szczygielski, KDCL 2018.*

## **8. Dłuższy Cytat z Ośmiu Połyskujących Włócznie**

Decydujące zrozumienie swojej podstawowej istoty  
Bez uprzedzeń do samsary czy nirwany  
Osiągnąwszy przekonanie, nie zmieniasz już zdania  
To są trzy czyniące pogląd nieskrępowanym  
Jak włócznia błyszcząca swobodnie na niebie

Przecinając korzeń, utrzymuje swą własną podstawę  
Sześcióraka świadomość nieskażona sztucnością,  
Wolny od wysiłku skierowanego na wspomnianie  
To są trzy czyniące medytację całkowicie wolną.  
Jak włócznia błyszcząca swobodnie na niebie

Doświadczenie zwyczajne, bez przeszkód  
Wolny od strachu, depresji i niepokoju  
Zwycięstwo nad wszelkimi podziałami na postrzegający/postrzegane  
To są trzy czyniące postępowanie całkowicie wolnym  
Jak włócznia błyszcząca swobodnie na niebie

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott, 2015. Tłumaczenie pieśni na j. polski Tomasz Szczygielski, KDCL 2021*

## **9. Patrz i zobacz**

Patrz wprost, a zobaczysz esencję.  
Wolność od wszelkiej złożoności, pustą jak przestrzeń.  
Z takim podejściem i takim spoczynkiem urzeczywistnisz nieprzemijającą naturę.  
Spójrz i zobacz pustą esencję wszystkich zjawisk.

Odpnij się i zrelaksuj w tym, a wszystko, co się pojawi, to rozpuści się w przestrzeni.  
Pozwól wirom mroczności uspokoić się, a rzeka świadomości będzie czysta i świetlista.  
Nie lgnij do punktów odniesienia, przetrnij znój rozproszonych myśli.  
W ziejącej otchłani istot sześciu światów ta ukryta praktyką jest praktyką najwyższą.

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

## 10. Shamatha Verse from *Mahamudra Aspiration Prayer*

With the waves of thought, the coarse and the subtle, at peace in their own ground  
Mind's river settles naturally in unmoving mind's expanse  
With the mire of the murkiness of dullness and torpor gone  
May the ocean of shamatha remain unmoving, undisturbed (16)

## 11. Guru Rinpoche Prayer

A PRAYER THAT APPEARANCES BE LIBERATED AS THE DEITY,  
THAT SOUNDS BE LIBERATED AS MANTRA,  
AND THAT THOUGHTS BE LIBERATED INTO PURE BEING

All these forms that appear to eyes that see  
All things on the outside and the inside  
The environment and its inhabitants  
Appear, but let them rest where no self's found  
Perceiver and perceived, when purified  
Are the body of the deity, clear emptiness  
To the guru, for whom desire frees itself  
To Orgyen Pema Jungnay, I supplicate

All these sounds that appear for ears that hear  
Taken as agreeable or not  
Let them rest in the realm of sound and emptiness  
Past all thought, beyond imagination  
Sounds are empty, unarisen and unceasing  
These are what make up the Victor's teaching  
To the teachings of the Victor, sound and emptiness  
To Orgyen Pema Jungnay, I supplicate

All these movements of mind towards its objects  
These thoughts that make five poisons and afflictions  
Leave thinking mind to rest without contrivances  
Do not review the past nor guess the future  
If you let such movement rest in its own place  
It liberates into the dharmakaya  
To the guru, for whom awareness frees itself  
To Orgyen Pema Jungnay, I supplicate

## 10. Cytat z *Modlitwy Dążenia do Mahamudry*

Z falami myśli, powszednich i subtelnych, uspokojonych we własnej podstawie,  
Rzeka umysłu ustaje naturalnie w nieporuszonej rozległości umysłu  
A grzęzawisko, mroczności, tępoty i odrętwienia odeszło  
Oby ocean siamathy pozostawał nieporuszony, nierozproszony.

*Skomponowane przez Karmapę Rangdziunga Dordże. Tłumaczenie na j. polski Tomasz Szczygielski, KDC 10.2020*

## 11. Modlitwa Guru Rinpocze

MODLITWA OTO, ABY ZJAWISKA STAŁY SIĘ WYZWOLONE JAKO BÓSTWO,  
ABY DŹWIĘKI STAŁY SIĘ WYZWOLONE JAKO MANTRA  
A MYŚLI STAŁY SIĘ WYZWOLONE W CZYSTYM ISTNIENIU

Wszystkie te formy, które jawią się oczom i są widziane  
Wszystkie rzeczy na zewnątrz i wewnątrz  
Otoczenie i jego mieszkańcy  
Pojawiają się, ale pozwól im spocząć, kiedy nie znalazłeś jaźni  
Postrzegający i postrzegane, kiedy oczyszczone  
Są ciałem bóstwa, przejrzystą pustką  
Do guru, ku któremu pragnienie pojawia się spontanicznie  
Do Orgjena Pamy Dziungne, modlę się

Wszystkie te dźwięki, które jawią się uszom i są słyszane  
Brane jako przyjemne lub nie  
Pozwól im spocząć w świecie dźwięku i pustki  
Zostaw wszystkie myśli, poza wyobrażeniami  
Dźwięki są puste, niepowstające i nieustające  
To właśnie podkreślają nauki Zwycięzców  
Do nauk Zwycięzców o dźwięku i pustce,  
Do Orgjena Pamy Dziungne, modlę się

Wszystkie te poruszenia umysłu w kierunku jego obiektów  
Te myśli, które tworzą pięć trucizn i przypadłości  
Pozwól spocząć myślącemu umysłowi w jego własnym miejscu  
To wyzwoli się w dharmakaji  
Do guru, do którego świadomość kieruje się spontanicznie  
Do Orgjena Pamy Dziungne, modlę się

Grant your blessing that purifies appearance  
Of objects perceived as being outside  
Grant your blessing that liberates perceiving mind  
The mental operation seeming inside  
Grant your blessing that, between the two of these

Clear light will come to recognize its own face  
In your compassion, sugatas of all three times  
Please bless me, that a mind like mine be freed

*Sung by Guru Rinpoche to Namkhai Nyingpo*

## **12. Appearance Emptiness Equality**

Not to know the equality of appearance emptiness  
And get attached to appearances alone is delusion  
But to get attached to emptiness alone is delusion too  
If you know the equality of appearance emptiness  
There's no need to get caught up in or give up phenomena  
Those appearances and emptiness  
What you must do is to rest in the spaciousness  
Of the equality of appearance emptiness

## **13. The Guru's Words to a Sleeping Student**

Here in apparent reality, mind is confused by appearance,  
Is disturbed by klesha, conditioned by karma, and wanders in suffering.  
But in actual reality, mind is never confused,  
No klesha, no karma, no suffering ever occurs.

Don't wait to get beyond confused appearances we think are reality.  
Take heart right now, and do right now what needs to be done right now –  
Rest in the untroubled realm of your troubled mind.  
Settle naturally in natural reality, here is where you'll be able to benefit best.

Dzięki Twojemu błogosławieństwu, które oczyszcza jawienie się  
Przedmiotów postrzeganych jako będących zewnętrznymi  
Dzięki Twojemu błogosławieństwu, które wyzwala postrzegający umysł  
Mentalne aktywności wydające się dziać w środku  
Dzięki Twojemu błogosławieństwu, pomiędzy tymi dwoma

Pojawia się przejrzyste światło aby rozpoznać swoją własną twarz,  
W Twoim współczuciu, Buddo trzech czasów  
Proszę pobłogosław mnie, aby mój umysł stał się wyzwolony

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, 2013*

## **12. Równość zjawisk i pustki**

Nie pojmowanie równości zjawisk i pustki  
I przywiązanie się tylko do zjawisk, jest złudzeniem.  
Ale przywiązanie się tylko do pustki, także jest złudzeniem  
Jeśli znasz równość zjawisk i pustki  
To nie ma potrzeby bycia przez nie pochwyconym lub porzucania zjawisk  
A co do zjawisk i pustki  
To co masz zrobić, to spocząć w przestronności  
Równości zjawisk i pustki.

*Skomponował Dechen Rangdrol Tłumaczenie i aranżacja Translated and Dechen Gyalpo, Jim Scott, Tegchokling, Boudha, Nepal, 2010.  
Tłumaczenie na j. polski – T. Szczygielski, KDC 2018*

## **13. Słowa Guru do śpiącego ucznia**

Tutaj, w pozornej rzeczywistości, umysł pomieszany jest przez zjawisko,  
Jest niepokojony przez klesia, uwarunkowany przez karmę i błąka się w cierpieniu.  
Ale w prawdziwej rzeczywistości, umysł nigdy nie jest pomieszany.  
Nie ma klesia, nie ma karmy, cierpienie nigdy się nie pojawia.

Nie czekaj z przekroczeniem pomieszanych zjawiska, o których myślimy jak o rzeczywistości.  
Teraz nabierz otuchy i teraz zrób to, co jest niezbędne teraz –  
Spocznij w niezmaconej rzeczywistości twego zmaconego umysłu.  
Naturalnie spocznij w naturalnej rzeczywistości, na tym najbardziej skorzystasz.

*Dechen Rangdrol powiedział to we śnie uczniowi o imieniu Dechen Gyalpo, który to zapisał latem 2016. W wersja pieśni, Nalanda West, Nov 13, 2018  
Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, KDC Warszawa, 2019*

## 14. A Song of No Attachment to This and That

Though shifting appearances ceaselessly rise  
Just be unattached as a child at play

Though seeming joys, troubles, friends, enemies rise  
All thoughts free themselves like the waves of the sea

What a wealth of thoughts—passion, aggression, praise, blame  
Just look at their essence, the naked clear void

To walk, sit, eat, lie down and all you can do  
Just empty forms shining in clear light's expanse

## 15. Song of Equality

All appearances are an equality of appearance emptiness  
Each and every sound is an equality of sound and emptiness  
Feelings, all of these, are an equality of bliss and emptiness  
So, rest then evenly in the equality, free of thoughts complexity  
Go about the city, and do it like this, be open, spacious and relaxed  
Resting evenly in the equality free of all complexity

## 16. The Profound Definitive Meaning

SUNG ON THE SNOWY RANGE

*Supreme guru, I bow down at your feet  
The siddhis of blessings come straight from the dakinis  
Samaya's nectar is the most nourishing drink  
Your offering of faith has kept me so healthy  
This way of gathering merit, it works quite well*

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

When meditation is clear light river flow  
There is no need to confine it to sessions and breaks  
Meditator and object, refined until they're gone  
This heart bone of meditation, it beats quite well

## 14. Pieśń o nieprzywiązywaniu się do tego i tamtego

Mimo, że zmieniające się zjawiska nieustannie powstają  
Bądź nieprzywiązanym jak bawiące się dziecko

Mimo, że radości, kłopoty, przyjaciele, wrogowie pojawiają się  
Wszystkie myśli wyzwalają się jak morskie fale

Jakież bogactwo myśli – namiętność, agresja, pochwała, obwinianie  
Po prostu spójrz w ich esencję, naga przejrzystą pustkę

Chodząc, siedząc, jedząc, leżąc i wszystko co tylko możesz robić  
Tylko puste formy lśniące w przestrzeni czystego światła.

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott, Halscheid, Germany, Sierpień 12, 1996. Tłumaczenie na j. polski T. Szczygielski, listopad 2014*

## 15. Pieśń Równości

Wszystkie zjawiska są równością zjawisk i pustki,  
Każdy dźwięk jest jednością dźwięku i pustki,  
Uczucia wszelakie, są jednością błogości i pustki,  
Tak, więc spokojnie spocznij w równości, wolnej od złożoności myśli,  
Idź tak przez miasta, bądź otwarty, przestrzenny i zrelaksowany,  
Spoczywaj spokojnie w równości wolnej od złożoności.

*Skomponowane przez Deczena Rangdrola. Tłumaczenie i aranżacja Dechen Gyalpo, Tegczokling, Nepal, 2010.  
Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2012*

## 16. Głębokie Ostateczne Znaczenie

ZAŚPIEWANE NA ŚNIEŻNYM PAŚMIE

*Najwyższy Guru, u stóp Twoich składam pokłon  
Rozkosz błogostawieństw pochodzi wprost od dakiń  
Nektar samaja jest najlepiej odżywiającym napojem  
Twoje ofiarowanie ufności utrzymuje mnie przy zdrowiu  
Ten sposób gromadzenia zasługi, działa zupełnie dobrze*

Z umysłu osiągnącego mistrzostwo poglądu, wschodzi pustka  
W tym co jest widziane, nie istnieje nawet atom,  
Widzący i widziane subtelnieją aż zanikają zupełnie  
Ten sposób urzeczywistnienia poglądu, działa zupełnie dobrze

Kiedy medytacja jest przepływem rzeki czystego światła  
To nie ma potrzeby podziałów na okresy praktyki i przerwy  
Medytujący i obiekt, subtelnieją aż zanikają zupełnie  
To samo serce medytacji, bije zupełnie dobrze.



When you're sure that conduct's work is luminous light  
And you're sure that interdependence is emptiness  
A doer and deed, refined until they're gone  
This way of working with conduct, it works quite well

When biased thinking has vanished into space  
No phony facades, eight dharmas, nor hopes and fears,  
A keeper and kept, refined until they're gone  
This way of keeping samaya, it works quite well

When you've finally discovered your mind is dharmakaya  
And you're really doing yourself and others good  
A winner and won, refined until they're gone  
This way of winning results, it works quite well

## **17. The Airport Song**

In the empty space of sky with no centre or edge  
On the globe of this world with no bottom or top  
In the company of beings, empty forms like a dream  
Mind knows clarity and emptiness unspeakable

This cannot be realized by knowing alone  
But, if you know the natural way to naturally relax  
This is meditation and non-meditation's best  
In this non-meditation live, and do not stray from it.

## **18. 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

Kiedy jesteś pewien, że postępowaniem jest przejrzyste światło  
I kiedy masz pewność, że współzależność jest pustką  
A działający i czyn, subtelnieją aż zanikają zupełnie  
Ten sposób pracy z postępowaniem, działa zupełnie dobrze

Kiedy tendencyjne myślenie rozpuściło się w przestrzeni  
Żadnych śmiesznych fasad, ośmiu dharm, bez nadziei i lęku,  
Opiekun i podopieczny, subtelnieją aż zanikają zupełnie  
Ten sposób utrzymywania samai, działa zupełnie dobrze

Kiedy wreszcie rozpoznasz, że twój umysł jest dharmakają,  
I naprawdę czynisz dobrze sobie i innym  
Zwycięzca i wygrana, subtelnieją aż zanikają zupełnie  
Ten sposób zwyciężania celu, działa zupełnie dobrze

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2021*

## **17. Pieśń z lotniska**

W pustej przestrzeni nieba, bez środka i skraju,  
Na kuli ziemskiej świata tego, bez spodu i góry,  
W towarzystwie istot, pustych form jak sen  
Umysł zna niewysłowioną klarowność i pustkę.

To nie może być urzeczywistnione przez samo wiedzenie,  
Ale kiedy znasz naturalny sposób naturalnego relaksowania,  
To jest najlepsza medytacja i niemedytacja,  
W tej niemedytacji żyj i nie odchodź od tego.

*Wypowiedziane przez Khenpo Cultrima Gjamco Rinpoczegego na lotnisku Heathrow  
Tłumaczenie i aranżacja pieśni Jim Scott. Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, KDC Warszawa, 2019*

## **18. 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

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

## **19. The Seed**

Mind itself alone is the seed of everything  
Samsara and nirvana manifest from it  
Homage to the mind, which is like a wishfulfilling jewel  
Bestowing all desired results

## **20. Ultimate View, Meditation, Conduct and Fruition**

The view is original wisdom, which is empty  
Meditation, clear light free of fixation  
Conduct, continual flow without attachment  
Fruition is nakedness stripped of every stain

This view, the original wisdom which is empty  
Risks getting lost in just being talk and no more  
If certainty which is in touch with what's meant does not follow  
The words will not manage to free you of clinging to self  
And that's why definitive certainty means so much

The meditation, clear light free of fixation  
Risks getting lost in just being settling  
If original wisdom does not emerge from within you  
You might settle steadily but this will not set you free  
The wisdom does not come of dullness and agitation  
And that's why non-wandering mindfulness means so much

Nierozdzielanie umysłu i przestrzeni  
To dharmakaja taka, jaka jest

Nierozdzielanie przyjemności i bólu  
To mistrzostwo instrukcji

Nierozdzielanie splamień i mądrości  
To mistrzostwo realizacji

Nierozdzielanie własnego umysłu i umysłu buddy  
To pełnia urzeczywistnienia

*Pod kierunkiem Khenpo Cultrima Gjamco Rinpoczego, Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott. Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, 2008*

## **19. Ziarno**

Umysł sam w sobie jest ziarnem wszystkiego  
Z niego pojawia się samsara i nirwana,  
Pokłon umysłowi, który jak klejnot spełniający życzenia  
Wypełnia wszelakie oczekiwania.

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

## **20. Ostateczny Pogląd, Medytacja, Postępowanie i Owoc**

Poglądem jest pierwotna mądrość, która jest pusta,  
Medytacją, przejrzyste światło wolne od utrwalania,  
Postępowaniem, ciągły przepływ bez przywiązania,  
Owocem jest nagość obnażona z wszelkich splamień.

Poglądem jest prawdziwa mądrość, która jest pusta,  
Ryzykiem jest zagubienie się tylko w głędzeniu,  
Jeżeli za słowami nie idzie pewność tego, do czego się odnoszą,  
Słowa nie uwolnią cię od lgnięcia do jaźni,  
I dlatego właśnie absolutna pewność, jest tak ważna.

Medytacją, przejrzyste światło wolne od utrwalania,  
Ryzykiem jest zagubienie się tylko w uspokojeniu,  
Jeśli pierwotna mądrość nie pojawiła się ze środka twego,  
To możesz siedzieć stabilnie, ale to cię nie uwolni,  
Mądrość nie pochodzi z oziębia czy poruszenia,  
I dlatego właśnie niebłądząca uważność, jest tak ważna.

This conduct, continual flow without attachment  
Risks getting lost in only being a pretense  
If the view and meditation are not included  
The eight worldly dharmas may mix with your yogic pursuits  
And that's why the freedom from clinging and veils means so much

Fruition as nakedness stripped of every defect  
Risks getting clothed in the garments of attributes  
If delusion is not overcome from its source on the inside  
Your practice may aim very far, but fall very short  
And that's why correcting delusion means so much

## 21. Song to a Pigeon Goddess Girl

E MA HO

Oh Marpa from Lhodrak, you are the one with that kindness, oh, so kind  
By calling you up from my heart in my heart you are when I meditate  
Again and again I pray that we never again will separate  
The bliss is the bliss of the blending of minds when your own with the guru is fused.

AH LA LA what appearances are deep down in their basic being  
They're the ever unborn, the dharmakaya when this is pointed out  
They fuse in the depths of dharmakaya the ever uncontrived  
I do not go checking on views to find out if my own is high and others' are low  
This mind that's not tampered with, left uncontrived is when feeling good feels just right

The emptiness luminosity is mind in its basic being  
Luminosity emptiness is awareness when this is pointed out  
They fuse in the depths of the uncontrived mind you're home free in the native state  
I do not go checking on meditation to see if mine is good and yours bad  
This mind that's not tampered with, left uncontrived is when feeling good feels just right

The sixfold collection of consciousnesses is lucid right there in itself  
This, the non-dual, perceived/perceiver not two when this is pointed out  
The pleasure and pain duality too is two where one and one equals one  
What's left is the depths of the uncontrived mind you're home free in the native state  
I do not go checking on conduct to see if I got it and the others missed out  
This mind that's not tampered with, left uncontrived is when feeling good feels just right

Postępowaniem, ciągły przepływ bez przywiązania,  
Ryzykiem jest zagubienie się tylko w pozorowaniu,  
Jeżeli pogład i medytacja nie są włączone,  
Osiem światowych dharm możesz mieszać z jogicznym wysiłkiem,  
I dlatego właśnie wolność od lgnięcia i przesłon, jest tak ważna.

Owoce jest nagość obnażona z wszelkich wad,  
Ryzykiem jest przebieranie się w kreacje wyróżników,  
Jeśli złudzenie nie jest pokonane od źródła, od wewnątrz,  
Twoja praktyka może mierzyć bardzo daleko, ale upaść szybko,  
I dlatego właśnie korygowanie złudzeń, jest tak ważne.

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott, Karne Choling, Vermont, 24 sierpnia 1995. Tłumaczenie pieśni na j. polski Tomasz Szczygielski, KDCL 2018*

## **21. Pieśń dla dziewczyny bogini gołębic**

E MA HO

O Marpo z Lodraku, jesteś jedynym z taką zacnością, tak dobry,  
Przywołuję cię w mym sercu i jesteś w nim kiedy medytuję,  
Raz po raz modłę się abyśmy nigdy nie byli rozdzieleni.  
Błogością jest rozkosz zmieszania umysłów, stopienie się z umysłem guru.

AH LA LA czym zjawiska są w głębi swego jestestwa,  
Są nigdy nie zrodzone, dharmakają kiedy to jest ukazane,  
Wtapiają się w głębię dharmakaji zawsze niewymyślone,  
Nie sprawdzam poglądów, aby wykazać, że mój jest wyższy, a innych niższy,  
Ten umysł tak zmanierowany nie jest, pozostanie niewymyślonym wtedy,  
kiedy dobre samopoczucie jest zupełnie wystarczające.  
Świetlistość pustki jest umysłem w jego podstawie istnienia,

Pustka świetlista jest świadomością, kiedy to jest ukazane,  
Wtapiają się w głębię niewymyślnego umysłu, jesteś wolny w domu, w rdzennym stanie.  
Nie sprawdzam medytacji aby zobaczyć czy moja jest dobra a twoja zła,  
Ten umysł tak zmanierowany nie jest, pozostanie niewymyślonym wtedy,  
kiedy dobre samopoczucie jest zupełnie wystarczające.

Sześciornakie zbiorowisko świadomości jest przejrzyste, tu i teraz, samo w sobie,  
Ta nie dualność, postrzegane/postrzegający nie będąc dwoma – kiedy to jest ukazane,  
Dwoistość przyjemności i bólu także jest podwójna, kiedy jedno równe jest drugiemu,  
To co pozostaje w głębi niewymyślnego umysłu, jesteś wolny w domu, w rdzennym stanie.  
Nie sprawdzam postępowania, aby zobaczyć czy pojąłem, a inni przegapili,  
Ten umysł tak zmanierowany nie jest, pozostanie niewymyślonym wtedy,  
kiedy dobre samopoczucie jest zupełnie wystarczające.

What the fruit of this is is dharmakaya what success is all about  
What variety is is nirmanakaya when this is pointed out  
They fuse in the depths where mind and object connect and liberation is remembering that  
But to worry and wait for some result to come back is not the kind of life for me  
This mind that's not tampered with, left uncontrived is when feeling good feels just right

## **22. Longer Excerpt from *Mahamudra Aspiration Prayer***

Great bliss, the freedom from attachment, flows in an uninterrupted flow  
Clear light, not covered up by clinging to attributes, shines revealed  
Beyond the thinking mind, the mind is spontaneously free of thought  
May we effortlessly experience this in an unceasing flow (20)

Clutching at positive and clinging to experience is freed right on the spot  
The confusion of negative thoughts is naturally pure in the expanse  
In ordinary mind there is nothing to adopt, reject, eliminate, or gain  
May we realize true reality beyond all fabrications (21)

Beings by nature have always been buddhas and yet, despite this fact  
Not realizing this, they roam samsara endlessly  
For sentient beings, whose suffering knows no bounds and just won't end  
May unbearable compassion rise up as our stream of mind (22)

Unbearable compassion expresses itself as untiring great love  
All the while shining nakedly as essential spaciousness  
May we never stray from this undeviating path of union  
But constantly rest in this meditation throughout the day and night (23)

## **23. Ground, Path and Fruition (*Mahamudra Aspiration Prayer*)**

The base to be purified is mind itself, the union of luminosity emptiness  
What purifies this, the great vajra yoga of mahamudra  
And what is to be purified is all the stains of superficial confusion  
The result of this, the state free of all stain, the dharmakaya, may this emerge directly (7)

To, co jest owocem tego, to dharmakaja, to sukcesem w pełnej krasie,  
Czym różnorodność jest, jest nirmanakaja, kiedy to jest ukazane.  
Wtapiają się w głębie, gdzie umysł i obiekty łączą się i wyzwoleniem jest pamiętanie tego,  
Ale przejmowanie się i oczekiwanie na jakieś owoce w nagrodę to nie jest moja bajka,  
Ten umysł tak zmanierowany nie jest, pozostanie niewymyślonym wtedy, kiedy dobre  
samopoczucie jest zupełnie wystarczające.

*Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott, Kagyu Ling, Chateau de Plaige, Toulon-sur-Arroux, Francja, sierpień 1994.  
Tłumaczenie pieśni na j. polski Tomasz Szczygielski, KDCL 2018*

## **22. Fragmenty z Modlitwy Dążenia do Mahamudry**

Wielka błogość, wolność od przywiązania, płyną niezakłóconym strumieniem,  
Świetlista przejrzystość, nie zakryta przez lgnięcie do etykiet, świeci niezastonięta,  
Przekraczająca myślący umysł, umysł jest spontanicznie wolny od myśli,  
Obyśmy bez wysiłku doświadczali tego w nieprzerwanym strumieniu. (20)

Chwytnie pozytywne i lgnięcie do doświadczenia jest z miejsca wyzwolone,  
Pomieszanie negatywnych myśli jest naturalnie czyste w przestrzeni,  
W zwyczajnym umyśle nie ma niczego do przyjęcia, odrzucenia, usunięcia czy osiągnięcia  
Obyśmy urzeczywistnili prawdziwą rzeczywistość przekraczającą wszelkie wymysły. (21)

Istoty z natury zawsze były buddhami, a jednak, pomimo tego,  
Nie urzeczywistniając tego błędzą w sansarze bez końca.  
Wobec istot, których cierpienie nie zna granic i nie chce się skończyć,  
Obyśmy w strumieniu naszego umysłu wzbudzali nieograniczone współczucie (22)

Współczucie nie do zniesienia wyrażające się w niestrudzonej wielkiej miłości,  
Bez przerwy promieniującą żywo jako podstawowa przestrożność  
Obyśmy nigdy nie odeszli od tej nieomyślnej ścieżki zjednoczenia,  
Ale byli w tej medytacji w dzień i w nocy. (23)

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

## **23. Podstawa, ścieżka i owoc**

Podstawą do oczyszczenia jest sam umysł, jedność świetlistości pustki  
Tym co to oczyszcza, wspaniała wadźra-joga mahamudry  
A tym co z czego ma być oczyszczony, ze wszystkich splamień powierzchownego pomieszania,  
Skutkiem tego jest stan wolny od wszelkich skalań, dharmakaja, oby bezpośrednio pojawił się

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, 2013*



## 24. The Rat Song

I came here through a dark and shining passage  
Full of strange surprises all around  
Things were not what they appeared to be at all  
And what they were was nowhere to be found

: [ I'm just a rat in from the fields  
Looking for a little bite to eat  
I am very very very hun-ge-ry  
I'll eat it if it's sour or it's sweet ]:

I felt to find my way I'd need a teacher  
But to find one worth the trouble, where to start?  
I travelled far, looked everywhere, then suddenly  
There was one who said, "To learn means learn by heart"

: [ I'm just a rat... ]:

At first I tried to show him how much I knew  
But every time he turned it right around  
And said "The self you think is knowing is not there  
And the one who suffers – nowhere to be found"

: [ I'm just a rat... ]:

I thought, "That's good, but at least there's something out there  
Form and sound and smell and taste and touch"  
But he said that these are nothing but the contents of your mind  
Like the snakes in dreams, and now I know that much

: [ I'm just a rat... ]:

I thought, "That's good, now something's getting clearer,  
That all is mind and mind is the real thing"  
But then he said the mind itself is just as empty too  
So then I knew the mind's a funny thing

: [ I'm just a rat... ]:

## 24. Pieśń padalca

Doszedłem tu poprzez przejścia ciemne i świetliste  
Pełne dziwnych niespodzianek raz po raz  
Rzeczy zupełnie nie były tym czym się jawiły  
A to czym były nie było tym co odnalazłem

„Jestem padalcem z pola i na pole  
Szukając kąska, zaspakajam głód  
Jestem bardzo, bardzo głooodny  
Wciążam kwas i pochłaniam słód”

Poległem w szukaniu drogi swej, potrzebuję nauczyciela  
Ale znalezienie go warte jest zachodu, jak tu zacząć?  
Podróżowałem daleko, szukałem wszędzie i nagle  
Był taki co powiedział: „Uczyć się, znaczy nauczyć się na pamięć”

„Jestem padalcem z pola .... ”

Na początek pokazać chciałem mu, ile to już wiem  
Ale ten zawsze wykazał mi coś dokładnie odwrotnego  
I rzekł „Jaźni, którą bierzesz za wiedzącą, nie ma tam  
I cierpiącego – nie można nigdzie odnaleźć”

„Jestem padalcem z pola .... ”

Pomyślałem, „No dobra ale coś tam jednak być musi  
Kształt i dźwięk i zapach i smak i dotyk”  
Ale on rzekł, że nie ma nic tylko treści twojego umysłu  
Jak wąż we śnie i na teraz wiem tylko tyle

„Jestem padalcem z pola .... ”

Pomyślałem, „No dobra teraz coś powoli zaczyna świtać  
„Wszystko to jest umysłem i umysł jest prawdziwa rzeczą”  
Ale potem powiedział, że umysł sam w sobie jest też pusty  
To teraz wiem, że umysł to dziwna rzecz

„Jestem padalcem z pola .... ”

And then he added, "All rests in its own flow,  
A mere appearance caused by interplay;  
It's not made out of anything that it appears to be"  
So then I knew the mind's like empty space

: [ I'm just a rat... ]:

But then he said that empty is not empty  
If it were nothing that were something too  
Basic mind the thinking mind can never figure out  
In simple open spaciousness relax!

: [ I'm just a rat... ]:

So then I thought, "The whole thing is quite clear now  
There is no self and other is a hoax"  
But then he asked, "If no one's there, who reaches Buddhahood?"  
So now at least I know some dharma jokes

: [ I'm just a rat... ]:

That beings can know and love is buddhanature  
The basic element, the self for real  
Phenomena are clear light dancing playfully  
So get real and dance the clear light dance you feel

: [ I'm just a rat... ]:

*Composed under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche  
At the Kagyu Center in Brussels, Belgium, by an unknown yogi in 1980*

## **25. Seven Delights**

*Namo Ratna Guru*

When thoughts that there is something perceived and a perceiver  
Lure my mind away and distract,  
I don't close my senses' gateways to meditate without them  
But plunge straight into their essential point.  
They're like clouds in the sky, there's this shimmer where they fly;  
Thoughts that rise, for me, sheer delight!

A potem dodał „Wszystko spoczywa we własnym przepływie  
Pozorne zjawisko powodowane wzajemną grą;  
Nie jest zbudowane z tego czym wydaje się być”  
To teraz wiem, że umysł jest jak pusta przestrzeń

„Jestem padalcem z pola .... ”

A potem rzekł, że pusty nie jest pusty  
Kiedy będzie niczym to będzie także czymś  
Podstawy umysłu, myślący umysł nigdy nie rozgryzie  
W zwyczajnej otwartej przestrzenności zrelaksuj się!

„Jestem padalcem z pola .... ”

No to pomyślałem, „Teraz wszystko staje się jasne  
Nie ma jaźni a inny to mistyfikacja”  
Ale on wtedy zapytał: „Jeśli nie ma nikogo, to kto osiąga naturę buddy?”  
Więc teraz, przynajmniej znam niektóre dharmiczne żarty.

„Jestem padalcem z pola .... ”

Fakt, że istoty mogą wiedzieć i kochać jest naturą buddy,  
Podstawowy pierwiastek, tożsamość prawdziwa,  
Zjawiska są taneczną grą czystego światła  
Sięgnij więc prawdziwego i tańcz, czując iluminacje czystego światła

„Jestem padalcem z pola .... ”

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, KDCL Warszawa, 2016*

## **25. Siedem Rozkoszy**

*Namo Ratna Guru*

Gdy myśli, że jest coś postrzeganego i postrzegający,  
Uwodzą i rozprasząją mój umysł,  
Nie zatrząskuję bram moich zmysłów, aby medytować bez nich,  
Lecz daję nura wprost w ich esencjonalny punkt.  
Są jak chmury na niebie, jest poblask tam, gdzie płyną,  
Powstające myśli to dla mnie czysta rozkosz!

When kleshas get me going and their heat has got me burning,  
I try no antidote to set them right;  
Like an alchemistic potion turning metal into gold,  
What lies in kleshas' power to bestow  
Is bliss without contagion, completely undefiled;  
Kleshas coming up, sheer delight!

When I'm plagued by god-like forces or demonic interference,  
I do not drive them out with rites and spells;  
The thing to chase away is the egoistic thinking,  
Built up on the idea of a self.  
This will turn those ranks of maras into your own special forces;  
When obstacles arise, sheer delight!

When samsara with its anguish has me writhing in its torments,  
Instead of wallowing in misery,  
I take the greater burden down the greater path to travel  
And let compassion set me up  
To take upon myself the suffering of others;  
When karmic consequences bloom, delight!

When my body has succumbed to attacks of painful illness,  
I do not count on medical relief  
But take that very illness as a path and, by its power,  
Remove the obscurations blocking me,  
And use it to encourage the qualities worthwhile;  
When illness rears its head, sheer delight!

When it's time to leave this body, this illusionary tangle,  
Don't cause yourself anxiety and grief;  
The thing that you should train in and clear up for yourself—  
There's no such thing as dying to be done.  
It's just clear light, the mother, and child clear light uniting;  
When mind forsakes the body, sheer delight!

When the whole thing's just not working, everything's lined up against you,  
Don't try to find some way to change it all;  
Here, the point to make your practice is reverse the way you see it,  
Don't try to make it stop or to improve.  
Adverse conditions happen, when they do, it's so delightful—  
They make a little song of sheer delight!

Gdy napędzają mnie klesie i parzy gorąco,  
Nie sięgam po żadne antidotum, by to naprawić.  
Niczym w formule alchemika zmieniającym metal w złoto  
W klesiach kryje się dar mocy,  
A jest nią błogostan bez zmazy, całkowicie nieskalany.  
Nadchodzące klesie, toż to czysta rozkosz!

Gdy osaczają mnie bogom podobne moce albo demoniczne rozproszenia,  
Nie przepędzam ich za pomocą rytuałów i zaklęć.  
Przegonić należy egoistyczne myślenie  
Ugruntowane w pojęciu jaźni.  
To przemieni hufce mar w twoje własne doborowe wojsko.  
Gdy pojawiają się przeszkody, toż to czysta rozkosz!

Gdy samsara ze swą niedolą sprawia, że wiję się w męczarniach,  
To zamiast nurzać się w niedoli,  
Biorę cięższe brzemień na wędrowną większą ścieżką,  
I niech współczucie nastroi mnie do tego,  
Abym wziął na siebie cierpienie innych.  
Gdy rozkwitają karmiczne skutki, oto rozkosz!

Gdy moje ciało zawodzi w przystępie bolesnych chorób,  
Nie liczę na ratunek ze strony lekarza.  
Lecz traktuję chorobę jako ścieżkę i jej mocą  
Usuwać krępujące mnie zaciemnienia.  
I wykorzystuję ją do rozwoju cennych cech.  
Gdy choroba podnosi łeb, to rozkosz!

Gdy nadchodzi pora, aby rozstać się z tym ciałem, tym złudnym uwikłaniem,  
Nie pogrążaj się w niepokoju ani smutku.  
Powinieneś wyćwiczyć i wyklarować w sobie –  
Że nie ma czegoś takiego jak umieranie,  
Jest tylko czyste światło, matka i dziecko, czyste światło się jednoczące.

Gdy umysł porzuca ciało, to czysta rozkosz!  
Kiedy nic nie skutkuje i wszystko sprzysięga się przeciw tobie,  
Nie staraj się tego zmienić.  
Bo właściwą drogą praktyki jest odwrócenie perspektywy patrzenia,  
Nie próbuj położyć temu kresu ani tego naprawić,  
Gdy nadchodzą przeciwności, jest przecież rozkosznie!  
Składają się na małą pieśń o czystej rozkoszy!

## **26. Excerpt From *Ten Things It s Like***

When compassion wells up from within the depths of my heart  
I see the three realms' beings like they're burning in a pit of fire

When great bliss is embraced by the view of emptiness  
Everything appearing liberates itself like bubbles on the water

When you know the true nature of everything to be known  
The wisdom that's aware of the true nature's like a cloud-free sky

When the mud settles down and mind's river is crystal clear  
Self-arisen awareness is like a polished mirror's shine

Bright appearance, bright emptiness, and wisdom bright  
Are like the blazing sun when it's shining in a cloud-free sky

*Under the guidance of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, translated and arranged by Jim Scott and Ari Goldfield, June 17, 2000. Revised August 13, 2000.*

## **27. Twelve Kinds of Yogic Joy**

Like a criminal gaining his freedom from a dungeon hole  
The yogi who gives up his native country knows bliss

Like a spirited horse that's freed of hobbling chains  
The yogi who slips from perceived and perceiver knows bliss

Like a deer that has been wounded will lie low  
The yogi who lives on his own all alone knows bliss

Like the king of birds that wings his way on high  
The yogi who gains command over view knows bliss

Like the wild wind that's roaming through the sky  
The yogi not blocked by any obstruction knows bliss

Like a shepherd tending his flock of white-fleeced sheep  
The yogi tending his luminous/empty experience knows bliss

Like the massive bulk of the central king of mountains  
The yogi unfazed by transition and change knows bliss

## **26. Cytat z *Dziesięć rzeczy jakimi są***

Kiedy współczucie narodziło się w głębi mojego serca  
To widzę istoty trzech światów jak płonące na ognistym stosie

Kiedy wielką błogość otula pogład pustki  
To wszystkie zjawiska wyzwalają się same jak bańki na wodzie

Kiedy znasz prawdziwą naturę wszystkiego co może być poznane  
To mądrość świadoma tej natury jest jak bezchmurne niebo

Kiedy muł opadł i rzeka umysłu jest krystalicznie czysta  
To samo powstająca świadomość jest jak lśnienie czystego lustra

Jaśniejące zjawiska, jaśniejąca pustka, i mądrość jaśniejąca  
Są jak gorejące słońce, które lśni na bezchmurnym niebie.

*Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, 2021*

## **27. Dwanaście rodzajów jogicznej radości**

Jak przestępca wydostający się z lochu na wolność  
Jogin porzucający swój kraj rodzinny zaznaje wolności

Jak uduchowiony koń, który uwolnił się od kuśtykających łańcuchów  
Jogin umykający postrzeganiem i postrzegajacemu zna błogość

Jak ranny jeleń poleguje nisko  
Jogin żyjący samotnie zna błogość

Jak król ptaków szybujący wysoko  
Jogin panujący nad poglądem zna błogość

Jak nieujarzmiony wiatr hulający po niebie  
Jogin nie zablokowany przez przeszkody zna błogość

Jak pasterz wypasające swoje białogłowe owce  
Jogin utrzymujący świetlisto/puste doświadczenie zna błogość

Jak masywny monument głównego pasma górskiego  
Jogin nieporuszony przez przejścia i zmiany zna błogość



Like the constant flow of a great and mighty river  
The unbroken-flow-of-experience-yogi knows bliss

Like a human corpse as it lies in a cemetery  
The yogi who shuts all activity down knows bliss

Like a stone that's thrown into the deep blue sea  
The yogi who never turns back again knows bliss

Like the sun that rises and lights up the whole sky  
The yogi who lights up everything knows bliss

Like a palm tree when you strip it of its leaves  
The yogi not needing to be reborn knows bliss

This melody on these twelve kinds of yogic happiness  
Is a dharma gift to all of you, may it answer your question well

## **28. Eighteen Kinds of Yogic Joy**

IN PRAISE OF YOLMO GANGRA, A SONG ON WAKENING THE HEART

I bow at the feet	of the genuine guru
Because of merit gathered	I've met this lord
The guru with his prophecy	is what has brought me here
My comfortable castle	this wooded mountain range
This is a meadowland	so beautiful in bloom
The trees are dancing	in the midst of all the trees
This is a place of play	where the monkeys and the langurs play
A place where birds speak	in bird-like tongues
A land of flying bees	on gentle wings
Where day runs into night	and rainbow paintings shine
Summer runs into winter	a light drizzle falls
Autumn runs into springtime	the mist comes rolling in
In a solitary place like this	I, the yogi Milarepa
Am feeling very clear light well	meditating on emptiness mind
When I get a lot of stuff coming up	I feel extremely well
When the highs roll into lows	feels even better still
Feels so good to be a human being	without the karmic deeds
When confusion gets complicated	I feel extremely well
Fearsome visions getting worse and worse	feels even better still
Kleshas, birth and death, and freedom from those	is a good way to feel
With the bullies getting worse and worse	I feel extremely well

Jak nieprzerwany przepływ olbrzymiej rzeki  
Jogin z ustawicznym przepływem doświadczenia zna błogość

Jak zwłoki ludzkie leżące na cmentarzu,  
Jogin zamknąwszy wszelkie aktywności zna błogość

Jak kamień wrzucony w błękitne głębiny morza,  
Jogin nie powracający nigdy zna błogość

Jak wschodzące słońce oświetla całe niebo,  
Jogin oświetlający wszystko zna błogość

Jak palma zrzuciwszy swe listowie,  
Jogin nie potrzebujący się odradzać zna błogość

Ta pieśń o dwunastu rodzajach jogicznej radości  
Jest darem darmo dla was, oby dobrze odpowiadała na wasze pytania

## **28. Osiemnaście Jogicznych Radości**

POCHWAŁA JOLMO GANGRA, PIEŚŃ O PRZEBUDZENIU SERCA

Kłaniam się u stóp  
Zgromadziwszy zasługę,  
Przyprowadził mnie tu guru  
Moim zamkiem, pełnym wygod,  
Kraina łąk  
Drzewa tańczące  
Miejsce zabawy,  
Miejsce, gdzie ptaki rozmawiają  
Kraina pszczół unoszących się  
Gdzie dzień przechodzi w noc  
Lato w zimę przechodzi,  
Jesień przechodzi w wiosnę,  
W miejscu samotnym jak to,  
Odczuwam bardzo jasne światło, dobrze  
Kiedy wznosi się mnóstwo spraw,  
Kiedy wzloty przechodzą w upadki,  
Jakże to wspaniałe uczucie, być istotą ludzką  
Kiedy zamęt się jeszcze bardziej gmatwa,  
Czuję się nawet lepiej, gdy przeraźliwe wizje  
Dobrze jest odczuwać klesia, narodziny i śmierć  
Czuję się niezwykle dobrze, gdy dręczyciele

prawdziwego guru  
napotkałem owego szlachetnego pana  
i jego przepowiednia  
jest to lesiste górskie pasmo  
jakże pięknych w rozkwicie  
pośród wszystkich drzew  
gdzie baraszkują małpy i langury  
w swych ptasich językach  
na łagodnych skrzydłach  
i lśnią obrazy tęczy  
lekki deszczyk spada  
mgła kłębiąc się nadpływa  
ja, jogin Milarepa  
medytując nad pustki umysłem  
czuję się niezmiernie dobrze  
czuję się nawet jeszcze lepiej  
wolną od czynów karmicznych  
czuję się niezwykle dobrze  
stają się coraz gorsze  
oraz wolność od nich  
stają się coraz gorsi

When there's not a painful illness in sight  
The suffering being bliss  
Since the trulkhor comes from what I am  
To leap and run about is dance  
To be a king of speech  
That the words are like the buzzing of bees  
That the sound it makes is merit collecting  
The bliss is good in the expanse  
What develops on its own by its own force  
What comes out looking like a hodgepodge  
This happy experience song  
Is for you who believe in  
To take along with you

feels even better still  
feels so good that feeling bad feels good  
it feels extremely good  
feels even better still  
with a treasury of song feels good  
feels extremely good  
feels even better still  
of the confidence of strength of mind  
feels extremely good  
feels even better still  
by a yogi carefree  
what you're doing here  
when you go

## 29. 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.

## 30. 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.

*Arranged from a song sung by Milarepa in Rag-ma to a benefactor proposing wood, tsampa and woolens to him.  
Under the guidance of Dechen Rangdrol, translated by Ari Goldfield, Guayrapa Asociación Cultural, Tarragona, Spain, May 3, 2003.  
Translation copyright 2012, Ari Goldfield.*

Gdy nie widać żadnej bolesnej choroby,	odczucie jest jeszcze lepsze
Tak dobrze jest odczuwać cierpienie będące błogością – iż złe samopoczucie jest dobrym	
Skoro trulkhor <sup>1</sup> bierze się z tego, czym jestem,	czuję się niezwykle dobrze
Gdy skaczę i biegam, to jest taniec	i czuję się nawet jeszcze lepiej
Świetnie jest być królem mowy	bogatym w skarb pieśni
To, że słowa są jak brzęczenie pszczoł,	jest niezwykle dobrym odczuciem
To, że ich dźwięk jest zasługi gromadzeniem,	jest odczuciem jeszcze lepszym
Dobra jest błogość	w przestworze ufności w moc umysłu
Niezwykłe dobrze się czuje to,	co własną siłą samo się rozwija
Co się pojawia wyglądając jak miszmasz	– odczuwa się jeszcze lepiej
Ta pieśń radosnego doznania	beztroskiego jogina
Dla was jest – wierzących w to,	co tu robicie –
Abyście odchodząc,	wzięli ją ze sobą.

*Tłumaczenie na j. polski: Z. Becker, Warszawa, 2012*

## 29. 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*

## 30. 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 Dharmę 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, Guayrapa Asociación Cultural, Tarragona, Spain. Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2012*

---

<sup>1</sup>"Trulkhor" znaczy ćwiczenie jogiczne, dosł. tłumaczenie tej linijki: "Skoro trulkhor pochodzi z mojego doświadczenia medytacyjnego..."

### **31. Friends**

A SONG OF THOSE WHO ARE FULL OF LOVE BUT FREE OF ATTACHMENT

Friends are empty forms, like a water moon  
To think of them as being truly real  
Will only make your many sufferings increase

To know they're empty forms, like a water moon  
Will make illusion-like samadhi increase  
Compassion free of clinging will increase

And non-referential view will also increase  
And meditation that's fixation-free  
And conduct free of doer, deed increase

Of all the many marvels, this, by far the most marvelous!  
Of all the many wonders, this, the most wonderful!

### **32. 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

### **31. Przyjaciele**

PIEŚŃ O TYCH, KTÓRZY SĄ PEŁNI MIŁOŚCI ALE WOLNI OD PRZYWIĄZANIA

Przyjaciele to puste formy, jak odbicie księżyca w wodzie,  
Myślenie o nich, jako prawdziwie istniejących,  
Powoduje tylko powiększenie cierpienia.

Świadomość, że są pustymi formami, jak odbicie księżyca w wodzie,  
Powoduje powiększenie samadhi podobnego iluzji.  
Współczucie wolne od lgnięcia będzie wzrastało,

Pogląd wolny od punktów odniesienia będzie także wzrastał,  
I medytacja wolna od fiksacji,  
I postępowanie wolne od działającego i działania będzie wzrastało,

I inne wspaniałości podobnie, głównie te najwspanialsze!

*Skomponował Khenpo Cultrim Gjamco Rinpoczego, Marpa House, Anglia, Sierpień 1997.  
Tłumaczenie i aranżacja Jim Scott. Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, Warszawa, 2012*

### **32. Samopojawiające się złudzenie**

Wszystkie te formy, puste przejawienia  
Są ja 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

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

### **33. 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.*

### **34. Long Life Aspiration for Dechen Rangdrol**

Namo Gurave!

Bhagavan Victor, protector Amitayus  
And you whose activity is vast, O Mistress Ushnishavijaya  
And mother of all the victors, You With the Wish-fulfilling Wheel  
Three supreme deities of long life, by the power of your blessing  
May the lotus feet of the guru beyond all comparison stand firm

The precious treasury of the Victor's teachings' excellent speech  
You are our protector, the living teaching of vast and profound dharma  
You reveal the very heart, the profound instructions, may you always remain

Though within your awareness, there is no clinging to appearances as real  
All dualism's thinking, all clinging to characteristics is gone  
We pray that in your heart of equality, great love, free of attachment  
Please remember us, all of us sentient beings, please don't leave us behind

Empty form shining bright with the five lights Body of the guru  
Unwavering wisdom, nadi prana Speech of the guru  
Bindu of sparkling great bliss Mind of the guru  
O guru, may your three kayas always remain

Dancer of vajra dances, singer of vajra songs  
Your vajra wisdom is complete in the vajra expanse  
Vajradhara in person, holder of vajra awareness  
Please remain on the throne of the vajra expanse of phenomena

*On the auspicious occasion of Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche's 80th birthday celebration,  
Composed by Dzogchen Ponlop Rinpoche at Tekchok Ling, March 2014. Translated and arranged for song by Jim and Birgit Scott in collaboration with Chris Stagg.*

### 33. Modlitwa o długie życie Khenczena Cultrim 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 stopy Twoje 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 szlachetnych 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*

### 34. Modlitwa o długie życie Deczena Rangdrola

Chwała Guru!

Panie Zwycięzco, obrońco Amitajusie,  
I ty, o niezmiernych aktywnościach, partnerko Ushnishavijaya,  
I matko wszystkich zwycięzców, Ty Z Kołem Spełniającym Życzenia,  
Trzy najwyższe bóstwa długiego życia, przez moc waszych Błogosławieństw.

Oby lotosowe stopy guru, poza wszelkimi porównaniami, stabilnie stały.  
Cenna skarbnico nauk Zwycięzców, doskonała mowo.  
Ty jesteś naszym obrońcą, żyjącymi naukami rozległej i głębokiej dharmy.  
Ty odsłoniłeś ich samo serce, głębokie instrukcje, abyś pozostał na zawsze.

Pomimo, że we własnej świadomości, nie masz lgnięcia do zjawisk jako prawdziwych,  
Wszelkie dualistyczne myślenie, całe lgnięcie do własności odeszło.  
Modlimy się abyś w równości Twojego serca, wielkiej miłości, wolności od przywiązania,  
Pamiętał o nas, wszystkich czujących istotach, proszę nie zostawiaj nas.

Puste formy świecą jasno w pięciu światłach Ciała Guru,  
Nieporuszona mądrość, nadi, prana Mowy Guru,  
Bindu lśniącej wielkiej błogości Umysłu Guru,  
Guru, oby Twoje trzy kaje pozostały na zawsze.

Tancerzu tańców wadźry, piewco pieśni wadźry,  
Twoja mądrość wadźry jest całkowita w przestrzeni wadźry,  
Uosobienie Wadźradhary, dzierżawco świadomości Wadźry,  
Błagamy pozostań na tronie rozległości zjawisk Wadźry.

*Ze szczególnej okazji świętowania osiemdziesiątych urodzin Khenczena Cultrima Gjamco Rinpoczego, skomponowane przez Dzogczena Ponlopa Rinpoczego w Tekchok Ling, Marzec 2014. Tłumaczenie i aranżacja pieśni Jim and Birgit Scott we współpracy z Chrisem Staggiem. Tłumaczenie na j. polski: T. Szczygielski, 2016*



### 35. 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.

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 sobhaw  
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.*

### 35. 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.

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 sobhawā  
bishuddhe mahanaya paiwāre svaha*

Krótką mantra:

*Om a mahrani dziwentiye svaha*

Recytuj jak najczęściej a następnie:

Błagamy Protpektora Amitayusa,  
który obdarza siddhi długowieczności:  
Proszę, udziel błogosławieństw za dobre, spokojne życie Jima,  
mistrza dwóch języków o oczach jasnym 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 weszła  
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.*

## Shentong Teachings

Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche

Melbourne, 30 November, 1998

---

As before, please give rise to the precious attitude of Bodhichitta, as it is instructed in the Great Vehicle, the Mahayana, and listen.

In the tradition of Shentong, the Empty of Other, the Great Middle Way, there are two traditions, there is the Shentong of the Sutras and the Shentong of the Vajrayana.

The Sutra tradition of Shentong is taught in the Sutras whose subject is the Buddha Nature and in the Shastras and the commentaries, mainly in the commentary on Buddha Nature that in Tibetan is the Gyu Lama, literally its title is the last and the highest in line of the Mahayana teachings. And also by the protector Nagarjuna in his Collection of Praises, the main of which is the Praise of the Dharmadhatu.

First, in the sutras on Buddha Nature, the Buddha said the Buddha nature pervades all sentient beings; therefore, all have the seed of enlightenment. The Buddha nature, or Buddha essence – Rinpoche comments – is present equally in every single sentient being, to an equal measure, and therefore all have the capability, the potential to attain the state of complete and perfect enlightenment.

For example, since butter is present in milk, the essence of butter, then it is possible to obtain butter if you churn the milk. Since sesame seed oil is present in sesame seeds then it is possible if you beat the sesame seeds to get the oil out of them; and since gold and silver it is present in gold or and silver ore, then it is possible to obtain gold and silver if the ore is refined. Similar to these examples, since the true nature of the mind of every single sentient being is Buddha, the actual, genuine, the ultimate Buddha, then it is possible for sentient beings to train on the path and attain the fruition of complete and perfect enlightenment.

If one wants to study about the Buddha Nature in depth, then the thing to do is to study the Gyu Lama, the treatise on Buddha Nature. Specifically, the forth Vajra point that teaches about the 3 reasons why all sentient beings have the Buddha Nature, the presentation of the 10 aspects of the b n and the 9 examples of how the b n can be present but obscured from view by adventitious stains. So to know more about that one should study that text, it has been translated into English under the title the changeless nature, translated by Ken and Katya Holmes from Samye Ling, and also there are commentaries on that like the one by Trangu Rinpoche that have been published under the title 'Buddha Nature' and so forth.

To try to explain all of those things in one night will not be of benefit, so instead Rinpoche wants to convey the essence of these teachings.

Rinpoche quotes a verse from the text on Buddha Nature, Gyu Lama

“That which has the characteristic of being separable, is adventitious stains, the potential is empty of those. That which have the characteristics of being inseparable are the unsurpassable qualities. The potential is not empty of those.”

So, in this verse we get a very clear statement of what this school's name, Empty of Other, shentong, means. Because it says that the potential, Buddha Nature is empty of what is separable from it, adventitious stains. Anything that is a stain, it is not inherent in the b n, so b n is empty of any kind of stain or flaw. However, it is not empty of its own inherent qualities, these are inseparable from the Buddha Nature, so it is empty of other, it is not empty of its own qualities.

## Nauki Szentong

Khenpo Tsultrim Gjamco Rinpocze

Melbourne, 30 listopada, 1998

---

Przed wysłuchaniem nauk wzbudźcie w sobie motywację bodhiczitty tak, jak jest to nauczane w “Wielkim Pojeździe” – mahajanie.

W tradycji szentong – pustki innego Wielkiej Środkowej Drogi, znane się dwie tradycje: szentong sutr i szentong wadźrajany.

W tradycji sutr szentong nauczany jest w sutrach mówiących o naturze buddy a także w siostrach oraz w komentarzach – głównie w traktacie o naturze buddy nazywanym po tybetańsku “Gyu Lama”, którego tytuł oznacza ostateczne i najwyższe nauki mahajany. A ponadto w “Pochwałach” Nagardżuny, głównie w “Pochwale dharmadhatu”.

W sutrach o naturze buddy Budda powiedział, że natura buddy przenika wszystkie czujące istoty i dlatego wszystkie one posiadają nasienie oświecenia. Natura czy też esencja buddy jest jednakowoż obecna we wszystkich czujących istotach. Dlatego wszystkie one mają zdolność czy potencjał do osiągnięcia pełnego i doskonałego oświecenia.

Przykładowo: skoro esencja masła obecna jest w mleku, możliwe jest pozyskanie masła z mleka. Skoro esencja oleju sezamowego obecna jest w nasieniu sezamu, możliwe jest uzyskanie oleju z nasion. Skoro złoto i srebro obecne są w rudach, możliwym staje się – poprzez oczyszczenie – pozyskanie z nich złota i srebra. Podobnie skoro prawdziwą naturą umysłu każdej istoty jest budda – prawdziwy i ostateczny budda – możliwy jest trening na ścieżce i rozwinięcie umysłu aż do osiągnięcia owocu doskonałego przebudzenia.

Jeśli chce się studiować dogłębnie to zagadnienie, należy studiować “Gyu Lama” – traktat o naturze buddy. Szczególnie opis czwartego wadźra-punktu, gdzie omówione zostały trzy powody wskazujące, dlaczego czujące istoty mają naturę buddy. Zostało tam też przedstawione dziesięć aspektów natury buddy oraz dziewięć jej przykładów. Pokazują one, jak natura buddy może być obecna w istotach, pozostając zakrytą przez chwilowe splamienia umysłu. Traktat ten przetłumaczony został na j. angielski wraz z komentarzami m.in. Thrangu Rinpoczego.

Rinpocze skupi się na przekazaniu esencji tego tekstu.

Rinpocze cytuje wers z “Gyu Lama”:

“To, co ma cechę bycia oddzielnym, to powierzchowne splamienia. Potencjał jest ich pozbawiony. To, co ma cechy nieoddzielności, to nieprzewyższone właściwości. Potencjał nie jest ich pozbawiony.”

Ten wers jasno pokazuje, skąd wzięła się nazwa szkoły szentong (pustki innego). Mówi on, że potencjał – natura buddy – jest wolny od chwilowych splamień. Cokolwiek jest splamieniem nie należy do natury buddy. Jest ona wolna od wszelkiego rodzaju zaciemnień, ale nie jest pusta własnego potencjału – właściwości nieoddzielnych od niej samej. Pusta czegoś innego ale nie własnych cech.

Therefore, the adventitious stains of confusion are said to be rangtong or empty of themselves.

So what are these stains? They are the appearances of perceiver and perceived. Any type of appearances where there is something to perceive and something to perceive it these are empty of their own essence. However, the b n, the radiant clarity, the clear light that is the true nature of mind it is not empty of its own qualities of radiance and awareness and so forth, so therefore it is empty of other, it is empty of any imperfection or stain but it is not empty of its own qualities. So in this way we can see how the two schools, Empty of Self, Rangtong and Empty of Other, Shentong, relate.

A verse that teaches by way of example, how it is that the Buddha Nature is by its own nature always free from any stain is as follows:

Like a precious jewel, like the sky, like water's essence, b n is always free of afflictions. Here the Buddha Nature is compared to a precious jewel that might be stuck inside a rock but in the essence of this jewel there is nothing obscuring anything, it is completely pure. Or like the essence of the sky, no matter how many clouds there might be, the essence of space is always completely pure. Water too, no matter how much mud there be, the essence of water is always completely clean. And like that, b n itself is always completely free of any type of affliction, any klesha.

And the example for how the Buddha Nature could be free or empty of stains but not empty of its own qualities is the example of light. Because light is empty of darkness, but it is not empty of the remedy for darkness, which is the light itself.

The true nature of mind is in fact clarity and emptiness undifferentiable from each other and yet this is something that is difficult to realise.

And so, in the 2<sup>nd</sup> turning of the wheel of dharma the focus is on emptiness through reasonings such as the one that demonstrates that phenomena are neither one nor many or the one that demonstrates that the basic nature of things is that they never arise, they never happen, then emptiness is emphasized.

In the 3<sup>rd</sup> turning of the wheel of dharma, what is emphasised is that the mind's basic nature is luminosity, is clarity, brightness. And then in Mahamudra teachings one is introduced to the clarity and emptiness undifferentiable that is the mind's true nature.

To say that the mind's true nature is awareness, to say that it is clear light, to say that it is the Buddha nature these are to say the same thing. These are different words, different terms, these are different isolates – meaning they appear different to the conceptual mind but the essence of what they are is inseparable, there is no difference.

If we were to connect this with a Vajrayana explanation, we would look at Milarepa's song the three nails and specifically the nail of meditation that is 'Awareness is luminous, in its depths is bliss.' So awareness, luminosity or clarity and bliss are all undifferentiable from each other.

Therefore, clarity emptiness, awareness emptiness and bliss emptiness are no different from the prospective of actual reality.

And in another song, a Vajra song of the lord of yogi's Milarepa, Milarepa is saying:

**"Inner awareness has no base and it is naked. Movement stilled and purified is confident view. Clear light is empty of this I am sure. Let birth and death come now, I am not afraid."**

Dlatego też chwilowe splamienia wynikające z pomieszania są rangtong – puste siebie samego.

Czym one są? To wszelkiego rodzaju dualistyczne przejawienia. Cokolwiek jawi się jako postrzegający i postrzegane jest puste swojej esencji. Z kolei natura buddy – promienna przejrzystość, przejrzyste światło, które jest naturą umysłu – nie jest puste swoich cech takich jak świetlistość i świadomość. W ten sposób widzimy, jaka jest relacja pomiędzy szkołami rangtong (pustki siebie) i szentong (pustki innego).

Inny wers uczy z pomocą przykładu, jak to jest, że natura buddy ze swojej natury wolna jest od jakichkolwiek splamień:

Jak cenny klejnot, jak niebo, jak esencja wody natura buddy zawsze wolna jest od splamień. Porównana jest ona do klejnotu, który może znajdować się w skale, ale w jego esencji nic nie przysłania niczego i pozostaje on całkowicie czysty. Albo jest jak niebo – nieważne, ile jest chmur, esencja przestrzeni zawsze pozostaje całkowicie czysta. Podobnie jest z wodą. Nieważne, ile w niej mułu, esencja wody zawsze jest czysta. Tak samo natura buddy zawsze jest wolna od jakichkolwiek splamień.

Przykładem na to, jak natura buddy wolna jest od splamień, nie będąc pustą swoich właściwości, jest światło. Jest ono puste ciemności, ale nie jest puste remedium na ciemność, którym jest światło samo w sobie.

Prawdziwą naturą umysłu w rzeczywistości jest przejrzystość i pustka, które są nierozróżnialne, co jednocześnie trudne jest do urzeczywistnienia.

W naukach drugiego obrotu kołem dharma uwaga skupiona jest na pustce, wskazującej, że zjawiska nie są pojedyncze ani złożone. Podstawową naturą zjawisk jest to, że one nigdy nie powstają, więc podkreślana jest pustka.

W trzecim obrocie kołem dharma podkreślona jest zaś podstawowa natura umysłu jako świetlistość, klarowność, przejrzystość. W naukach Mahamudry wprowadza się jedność pustki i świetlistości jako prawdziwą naturę umysłu.

Powiedzieć, że prawdziwą naturą umysłu jest świadomość, powiedzieć, że to przejrzyste światło, powiedzieć, że to natura buddy, to znaczy powiedzieć to samo. Wszystkie te terminy dotyczą tego samego. Są różnymi izolatami, różnie brzmią dla konceptualnego umysłu, ale odnoszą się do tego samego.

A gdybyśmy mieli odnieść to do wyjaśnień wadżrajany, spojrzelibyśmy na pieśń Milarepy o trzech gwoździach (zasadniczych stwierdzeniach). Gwóźdź odnoszący się do medytacji mówi: "Świadomość jest świetlista, a w jej głębi jest błogość". Tak więc świadomość, przejrzystość i błogość są od siebie nierozróżnialne.

Dlatego przejrzystość-pustka, świadomość-pustka i błogość-pustka z perspektywy prawdziwej rzeczywistości nie są różne.

W innej pieśni wadżry króla joginów Milarepy śpiewa on:

**"Wewnętrzna świadomość nie ma podstawy i jest naga. Uspokojone i oczyszczone poruszenie jest pewnym poglądem. Czyste światło jest puste, tego jestem pewien. Niech nadejdą narodziny i śmierć, ja pozostaję nieustraszony."**

We should sing the song together three times. In this way, we can get an idea of what the Lord Milarepa's description of the Buddha Nature was like from the prospective of his wisdom that arose from meditation.

So the song goes something like this: (Sings the verse 3 times)

**Inner awareness** refers to self-arisen, self-aware primordial awareness, meaning that it has been inherent in the nature of mind since beginningless time. This awareness has no base meaning that it needs no support, it needs no foundation, we couldn't find one even if we tried, we couldn't locate any base, we couldn't locate this awareness for that matter, it doesn't rest anywhere. It is unfindable in that way.

**And it is naked** in the sense that it is completely free of any stains. It is not wearing the cloths of stains. So it is completely naked, it is completely pure.

**Movement** in the second line refers to the movement of thoughts – these are like waves on the surface of a lake that make things muddy, so when these are stilled, the stillness has an aspect of bringing the clarity, the limpidity that you get when the water is still, you can see right through it.

**And Purified**, again referring to the water and this has an aspect of brightness to it, like light dispelling darkness. This is **confident view**; this is the confidence that comes from having the correct view or the ultimate view. It is this stilling of thoughts, this purifying of thoughts revealing the clear bright true nature of mind.

This is the **clear light** that is the true nature of mind as it says in the third line **is empty**, meaning it is not a thing or an entity either, it is not something identifiable or locatable, it is clarity-emptiness undifferentiable.

'And of this I am sure' Milarepa sings. So in this I have complete confidence, I don't have any doubts, that the nature of mind is clarity-emptiness undifferentiable. And once Milarepa is sure of that, he can sing '**let death and birth come, I am not afraid**'. Not afraid or not discouraged by the thought of birth or the thought of death. So this is a Vajra song of Milarepa that contains the best description of the Shentong view, Rimpoché says.

The way to meditate according to the Shentong view is to rest without effort or fabrication within clear light that is the true nature of mind.

The way that Jamgon Kontrul Lodro Taye explained it is as follows:

"In Shentong one rests within the great non-conceptual clear light.

The clear light nature of mind is empty of conceptual fabrication, and one simply rests naturally within that. And so Lodro Taye says "In Shentong one rests within the great non-conceptual clear light".

Milarepa teaches how to meditate in his song The profound definitive meaning sang in the Snowy Range:

*„When meditation is clear light river flow  
There is no need to confine it to sessions and breaks  
Meditator and object, refined until they're gone  
This heart bone of meditation, it beats quite well”*

Powinniśmy zaśpiewać tę pieśń trzy razy. W ten sposób możemy zrozumieć opis natury buddy przedstawiony przez Pana Milarepę z perspektywy jego mądrości pochodzącej z medytacji.

Piosenka brzmi mniej więcej tak: (Śpiewaj werset 3 razy)

**Wewnętrzna świadomość** odnosi się do samo-powstałej samo-świadomej pierwotnej świadomości. Jest ona nieodłączną cechą umysłu od niemającego początku czasu. Świadomość ta nie ma podstawy. To znaczy, że nie ma ona wsparcia, fundamentu, który moglibyśmy znaleźć nawet jeśli byśmy szukali. Nie możemy zlokalizować żadnej podstawy, nie możemy zlokalizować tej świadomości, bo ona nigdzie nie spoczywa. W tym sensie jest nieznajdywalna.

**Jest też naga** w tym sensie, że jest całkowicie pozbawiona splamień. Nie ma splamionych przebrań. Jest więc naga i czysta.

**Poruszenie** w drugim wersie pieśni odnosi się do ruchu myśli. Są one jak fale na powierzchni jeziora, powodujące zanieczyszczenie mułem z dna. Kiedy woda jest spokojna i czysta, naturalnie staje się przejrzysta i widzimy przez nią.

**Ma cechę przejrzystości** i świetlistości rozpraszającej ciemność. To jest **pewny pogląd**. To jest pewność pochodząca z posiadania poprawnego czy też ostatecznego poglądu. Właśnie to uspokojenie myśli, to oczyszczenie myśli ujawnia czystą, jasną, prawdziwą naturę umysłu.

To **czyste światło** będące prawdziwą naturą umysłu, jest – jak powiedziano w trzecim wersie – **puste**. Oznacza to, że nie jest ono rzeczą ani bytem. Nie jest czymś, co można zidentyfikować lub zlokalizować, jest nierozróżnialną przejrzystością-pustką.

“Tego jestem pewien” – mówi Milarepa. Nie ma więc żadnych wątpliwości w tym zakresie. A skoro jest pewien, może zaśpiewać: **“narodziny i śmierć mogą nadejść, ja pozostaję nieustraszony”**. Nie boi się myśli o narodzinach, czy myśli o śmierci. Tak więc jest to pieśń Milarepy, która zawiera najlepszy opis poglądu szentong.

Medytacja zgodnie z szentong to spoczywanie bez wysiłku i wytwarzania czegokolwiek w prawdziwej naturze rzeczywistości.

Sposób, w jaki Jamgon Kongtrul Lodro Taye opisuje tę medytację, jest następujący:

“W szentong spoczywa się w wielkim, niekonceptualnym przejrzystym świetle.

Pusta i świetlista natura umysłu wolna jest od konceptualnych wytworów. Praktyką zaś jest zwyczajne spoczywanie w tym. “

Milarepa uczy, jak medytować w pieśni o Głębokim ostatecznym znaczeniu:

*„Kiedy medytacja jest przepływem czystego światła  
to nie ma powodu ograniczać jej na sesje i przerwy.  
Medytujący i obiekt subtelnieją, aż do zaniku.  
To serce medytacji bije bardzo dobrze”*



When one realises the true nature of mind, clear light then it is like the constant flow of a great and mighty river, there is no need to confine it to sessions and breaks, in other words, there is no need for it to be present at one time and not present at another time, it is always there.

What we should do now is look at the present moment of mind nakedly and rest relaxed within clear light and sing the verse of meditation from the song of the profound definitive meaning three times.

## ***Q & A Session***

This has been a brief presentation of the view Shentong school from the aspect of that school that focuses mainly on mediation. The aspect that focuses mainly on study will focus on the treatise on Buddha Natures and so forth, so Rimpoche focused on the meditative aspect and given a brief explanation.

Now he asks if you have any questions.

So Rimpoche has in the past few night here explained the view of the mind only school, the view of the empty of other school, the Rangtong, tonight the Shentong, so wherever your question might be coming from is OK.

Q. Rimpoche, 'movement stilled and purified is confident view' and 'when meditation is clear light river flow', is the same?

A. Rimpoche says yes, these two are the same and the explanation 'meditation clear light river flow' is from the perspective of not needing to be any brakes on the experience of clear light. The explanation about 'the movement of thoughts being stilled and purified' is from the prospective of thoughts not being absent but being self-liberated, and so is this quality of self-liberation of conceptual activity that is present in both.

These two lines from Milarepa's songs about meditation being clear light river flow and movement being stilled and purified are things that Milarepa is singing from his own experience so since we are beginners and we don't have that kind of experience, it is difficult for us to know exactly what Milarepa is talking about.

However, if it is the case that you practiced in previous lives and had some experience of the warmth of that experience that Milarepa is singing about, then it would not be difficult at all to know exactly what Milarepa is talking about.

The way that thoughts are stilled and purified, for example thoughts of seeing demons or ghosts -to take an example, it is not that they are stopped or halted, rather that they are self-liberated.

*41:20*

Q.: Rinpoche, I thought at the beginning of the talk tonight you said that in the sutras the Shentong view was also propounded by the great Protector Nagarjuna. And as I thought, Nagarjuna was... I mean he wrote treatises on emptiness and he seems to be the source of reference for the Prasangka Madhyamikas. If that's the case, I wonder why they also don't seem to view that from Shentong point of view?

Kiedy urzeczywistnia się prawdziwą naturę rzeczywistości, przejrzyste światło jest jak nurt wielkiej rzeki. Wtedy nie ma potrzeby, aby dzielić go na sesje i przerwy. Inaczej mówiąc, nie jest tak, że ono raz jest obecne a raz nieobecne. Ono zawsze jest.

Spójrzcie w tej chwili we własny umysł i spocznijcie naturalnie zrelaksowani w przejrzystym świetle, śpiewając powyższą zwrotkę trzy razy.

## ***Pytania i odpowiedzi***

To jest krótkie przedstawienie poglądu szkoły shentong z perspektywy medytacji. Perspektywa studiowania oznacza studiowanie traktatu o naturze buddy itd. Rinpocze skupił się na medytacji i dokonał ogólnego wprowadzenia.

Zapytał, czy macie jakieś pytania.

W poprzednich dniach Rinpocze wyjaśnił pogląd szkoły "tylko umysłu", pogląd pustki innego – rangtong, a dzisiaj szentong. Każde z pytań odnoszących się do tych wykładów będzie mile widziane.

P: Rinpocze, mam pytanie o fragmenty: „poruszenie uspokojone i oczyszczone jest pewnym poglądem” oraz „kiedy medytacja jest przepływem czystego światła. Czy chodzi o to samo?

O: Rinpocze mówi, że są tym samym. Wyjaśnienie „kiedy medytacja jest przepływem czystego światła” dokonane jest z perspektywy braku potrzeby robienia przerw w doświadczaniu czystego światła. Wyjaśnienie „poruszenie uspokojone i oczyszczone jest pewnym poglądem” odnosi się do myśli, które są samo-wyzwolone. Ta ich cecha samo-wyzwalania się jest aktywnością obecną w obu wyjaśnieniach.

Te dwa wersy z pieśni Milarepy o medytacji przepływu czystego światła i uspokojeniu poruszenia to opisy doświadczenia Milarepy. Ponieważ my jesteśmy początkującymi, nie mamy takiego doświadczenia i trudno jest nam pojąć, o czym dokładnie mówi Milarepa.

Ale jeśli praktykowaliśmy w poprzednich żywotach i mamy jakieś wrażenie ciepła tego doświadczenia, o którym śpiewa Milarepa, to wtedy nie będzie nam trudno zrozumieć, o czym mówi.

A uspokajanie i oczyszczanie myśli – na przykład myśli o widzeniu demonów albo duchów – nie oznacza ich zatrzymywania albo powstrzymywania ale raczej to, że one same się z siebie wyzwalają.

41:29

P: Rinpocze, na początku dzisiejszej mowy powiedziałaś, że w sutrach pogląd szentong został również przedstawiony przez wielkiego Opiekuna Nagardżunę. Wydaje mi się, że Nagardżuna był... to znaczy pisał traktaty o pustce i był źródłem odniesienia dla madhjamików prasangików. Jeśli tak jest, zastanawiam się, dlaczego oni również nie postrzegają tego z punktu widzenia szentong?

A: It is just like you say that in texts such as “The Fundamental Wisdom of the Middle Way”, “The 70 Stanzas on Emptiness”, “The 60 Stanzas on Reasoning”, “The Refutation of Criticism” and “The ... (could not understand – transcriber’s note)”, these five mainly, the Protector Nagarjuna teaches from the perspective of the Empty of Self school, the Rangtong, which means that he sets out to refute every single assertion ever made, whether it’s made from the perspective of a non-Buddhist school or a Buddhist school.

And here we arrive at the view of the Consequence school, the Prasangika, ultimately, because the Prasangika is teaching that the true nature of reality is beyond all conceptual fabrications. And they won’t even assert that. If you assert that, like the Autonomy school does, then they’ll refute that too. So, they have no assertions from their own side, this is the ultimate position of the Rangtong.

So, from the perspective of that school the Protector Nagarjuna is teaching about emptiness only, that’s the emphasis basically.

But then in for example “The Praise of the Dharmadhatu” he teaches for example using the example of a flame of a lamp burning inside a pot, that has no holes in it. When the pot has no holes in it, you can’t see the lamp, but if you poke some holes in the pot, then you can start to see some light shining, and if you completely obliterate the pot, then you can see the light blazing.

He teaches that to teach an example of the Buddha Nature, that is always burning even though sometimes it’s obscured, then partially obscured, then you can see it completely. And from that perspective he teaches about clarity, or brightness, or luminosity that is the true nature of mind.

So, ultimately the true nature of mind is clarity-emptiness undifferentiable. But if we heard that from the beginning, it would be difficult for us to understand. If teacher says that the nature of mind is clarity-emptiness undifferentiable, well, what is that?

Well then, first we get the explanation of the emptiness side. And those who follow that school’s views, you know, follow that view of emptiness only.

But that’s just one part of it. Because then there’s the clarity part. And then when we get to Mahamudra, we get the clarity and emptiness together.

So, it proceeds in stages that way. In the 2<sup>nd</sup> Turning of the Wheel of Dharma we get an explanation of emptiness, the 3<sup>rd</sup> Turning – clarity, and then in Mahamudra – the true nature of mind, which is the clarity and emptiness undifferentiable from each other.

For example in this song of Milarepa, which Rinpoche had us sing tonight, where Milarepa sings “Inner awareness has no base and is naked” and then after that he sings “Clear light is empty, of this I’m sure”, then the terms “Rangtong” and “Shentong” are not used, but the view that’s being taught is the same, it’s the union of these two schools’ views.

Therefore, when refuting the views of others, then the Rangtong view is very, very profound. However, when meditating, the Shentong view is necessary to have. So, we need both.

It’s not the case though that in the Consequence school’s explanation of things the views of others are refuted, but they keep their own views. It’s not like that. All views of both others and Buddhists are refuted and the Prasangika school doesn’t have any views of their own. So, whatever the view is, whomever it is, it’s refuted.

A: Jest tak, jak mówisz. W tekstach takich jak „Podstawowa mądrość Środkowej drogi”, „70 zwrotek o pustce”, „60 zwrotek o rozumowaniu”, „Obalenie krytyki” i innych Obrońca Nagardżuna naucza z perspektywy szkoły rangtong (pustki jaźni), co oznacza, że postanawia obalić każde kiedykolwiek sformułowane twierdzenie, niezależnie od tego, czy jest ono perspektywą szkoły niebuddyjskiej, czy buddyjskiej.

I tutaj dochodzimy do poglądu szkoły konsekwencjalnej – prasangiki, która naucza, że prawdziwa natura rzeczywistości jest poza wszelkimi pojęciowymi wymysłami. I nawet tego nie stwierdza. Jeśli twierdzisz to, tak jak robi to szkoła autonomiczna, oni też to odrzucają. Więc nie mają żadnych własnych twierdzeń. To jest ostateczna pozycja rangtong.

Tak więc z perspektywy tej szkoły Opiekun Nagardżuna naucza tylko o pustce, na to głównie położony jest nacisk.

Ale potem np. w „Pochwale dharmadhatu” naucza on na przykładzie płomienia lampy płonącej wewnątrz glinianego garnka. Kiedy w garnku nie ma otworów, nie widać lampy. Jeśli przebijesz kilka otworów, zobaczysz światło. A jeśli całkowicie zniszczysz garnek, możesz zobaczyć płomień.

W ten sposób Nagardżuna daje przykład natury buddy, która zawsze płonie, chociaż czasami jest zaciemniona. Potem jest częściowo zaciemniona, a potem można ją zobaczyć całkowicie. I z tej perspektywy naucza on o przejrzystości, jasności lub świetlistości, która jest prawdziwą naturą umysłu.

Ostatecznie prawdziwą naturą umysłu jest nierozróżnialna przejrzystość-pustka. Ale gdybyśmy to słyszeli od początku, trudno byłoby nam to zrozumieć. Jeśli nauczyciel mówi, że naturą umysłu jest nierozróżnialna przejrzystość-pustka, cóż... co to jest?

Tak więc najpierw otrzymujemy wyjaśnienie od strony pustki. Ci, którzy podążają za poglądem tej szkoły, wiecie, podążają tylko za poglądem pustki.

Ale to tylko jedna część, ponieważ jest jeszcze część dotycząca przejrzystości. A potem dochodzimy jeszcze do Mahamudry z przejrzystością oraz pustką razem.

W taki sposób to przebiega etapami. W drugim obrocie koła Dharmy otrzymujemy wyjaśnienie pustki, w trzecim obrocie – przejrzystości, a potem w mahamudrze – prawdziwej natury umysłu, która jest nierozróżnialnością przejrzystości i pustki.

Na przykład w tej pieśni, w której Milarepa śpiewa „Wewnętrzna świadomość nie ma podstaw i jest naga”, a potem śpiewa „Czyste światło jest puste, tego jestem pewien”, wtedy terminy „rangtong” i „szentong” nie są używane, ale nauczany pogląd jest ten sam. Jest to połączenie poglądów tych dwóch szkół.

Dlatego też, gdy obalamy poglądy innych, pogląd rangtong jest bardzo, bardzo głęboki. Jednak podczas medytacji konieczne jest posiadanie poglądu szentong. Więc potrzebujemy obu.

Nie jest jednak tak, że w wyjaśnianiu rzeczy przez prasangikę poglądy innych są odrzucane, a oni zachowują własne poglądy. To nie tak. Wszystkie poglądy zarówno innych, jak i buddystów są obalane, a szkoła prasangika nie ma własnych poglądów. Tak więc jakkolwiek jest pogląd, zostaje on odrzucony.

As the Protector Nagarjuna said, “Since I make no assertion, I’m the only one without any flaw”. So, what he was saying was that to make some type of assertion or to have some type of position on things is to have some target, that can be refuted. And therefore, you have to arrive at the place where you have no assertion at all, and that is perfection.

The view of the Shentong school is that the true nature of mind is empty of other, that it is empty of any stain, that its nature is clear light. And this is very profound in terms of meditation, where we rest relaxed within this clear light.

When one is able to rest in the meditation in an unbroken way like Milarepa for example, then it’s possible for the qualities of the path and fruition to arise within this luminosity, within this radiant clarity. And if you think about qualities of the path and fruition arising, either within the freedom from all conceptual elaborations or from within radiant clarity and luminosity, then Rinpoche says, it feels that the second is more profound, a more profound explanation.

For example, if you have a very clear pool of water, or a clean mirror, then if you shine light on it, then you get a reflection. But if you don’t shine any light on it, then you don’t. And so similarly, we think about the qualities of the path and the fruition, which are the kayas and the Buddha fields, then if there’s radiant clarity, then they can manifest; but if not, then it’s tough to find out how that would happen if it were just a mere freedom from elaborations.

Well, you might think there is too an example of qualities shining within emptiness, and the example for that is like a rainbow that appears in space, in empty space. Well, Rinpoche says that too is just another example of needing the clarity, you need the brightness, you need some kind of luminosity, that’s the rainbow. And you need the emptiness too, you need both. So, in that way, the qualities of the path and the fruition can arise within this luminosity, there has to be some kind of [juice<sup>2</sup>], some kind of brightness there.

The way of meditating according to the two branches of Rangtong and then the Shentong are different.

According to the Autonomy school the way to meditate is you rest within mere emptiness, that is like space, the emptiness that is like space. According to the Consequence school, then what you do is you rest within the complete freedom from all conceptual elaborations, even elaborations of emptiness. The true nature of reality transcends all conceptual notions, and you rest within that freedom from conceptual elaboration.

And then in the Shentong you rest within the true nature of this very present moment of mind, which is radiant clarity, clear light.

Jamgon Kongtrul Lodro Thaye lays out the stages of meditation according to these different schools [...] <sup>3</sup> in a section of his text “The Treasury of Knowledge” that focuses on the meditation according to the causal vehicle of characteristics. And so, the root verse reads:

*In the Autonomy school first analyze  
And rest within the non-affirming negation, that is like space.*

---

<sup>1</sup> <sup>2</sup>54:18 Not sure that I heard it correctly (transcriber’s note)

<sup>2</sup> <sup>3</sup>Inaudible

Jak powiedział Protektor Nagardżuna: „Ponieważ nie twierdzę, jestem jedynym, który nie ma żadnych wad”. Mówił więc, że wysuwanie pewnego rodzaju twierdzenia lub zajmowanie pewnego rodzaju stanowiska to posiadanie jakiejś pozycji, którą można obalić. I dlatego musisz dotrzeć do miejsca, w którym nie masz żadnych twierdzeń, i to jest doskonałość.

Pogląd szkoły szentong jest taki, że prawdziwa natura umysłu jest pusta innego, że nie ma w niej żadnej skazy, że jej naturą jest przejrzyste światło. I to jest bardzo głębokie pod względem medytacji, gdzie spoczywamy zrelaksowani w tym przejrzystym świetle.

Kiedy ktoś jest w stanie nieprzerwanie spoczywać w medytacji, jak na przykład Milarepa, wtedy możliwe jest, aby w tej świetlistości, w tej promiennej przejrzystości pojawiły się jakości ścieżki i owocu. A jeśli myślisz o powstawaniu właściwości ścieżki i owocu – czy to w obrębie wolności od wszelkich konceptualnych wywodów, czy też z perspektywy promienistej przejrzystości i świetlistości, to Rinpocze mówi, że ta druga perspektywa zawiera głębsze wyjaśnienie.

Na przykład, jeśli masz staw z czystą wodą albo czyste lustro, jeśli skierujesz na nie światło, otrzymasz odbicie. Ale jeśli nie oświetlisz go żadnym światłem, odbicia nie będzie. Podobnie myślimy o właściwościach ścieżki i owocu, którymi są kaje i pola buddy. Jeśli jest promienna jasność, mogą się one zmanifestować. Jeśli jej nie ma, trudno się dowiedzieć, jak się one wydarzają, opierając się na samej wolności od koncepcji.

Cóż, możesz też pomyśleć o przykładzie właściwości świecących w pustce. Przykładem tego jest tęcza, która pojawia się w przestrzeni, w pustej przestrzeni. Tak więc, Rinpocze mówi, że to też jest tylko kolejny przykład wyjaśniający potrzebę przejrzystości. Potrzebujesz jasności, potrzebujesz pewnego rodzaju świetlistości, to jest tęcza. Jednocześnie potrzebujesz pustki, potrzebujesz obu. Tak więc, w ten sposób w tej jasności mogą pojawić się cechy ścieżki i owocu. Musi być jakiś rodzaj [soku<sup>4</sup>], jakiejś jasności.

Sposób medytowania według dwóch szkół rangtong i szentong jest inny.

Według szkoły autonomicznej sposobem na medytację jest spoczywanie w samej pustce, która jest jak przestrzeń. Zgodnie ze szkołą konsekwencjalną to, co robisz, to spoczywasz w całkowitej wolności od wszelkich tworów pojęciowych w tym nawet pojęcia pustki. Prawdziwa natura rzeczywistości przekracza wszelkie konceptualne pojęcia, a ty spoczywasz w tej wolności od konceptualnych tworów.

A potem w szentong spoczywasz w prawdziwej naturze tej chwili umysłu, która jest promienną jasnością, czystym światłem.

Jamgon Kongtrul Lodro Thaye przedstawia etapy medytacji według różnych szkół [...] <sup>5</sup> w swoim dziele „Skarbnica wiedzy”, która skupia się na medytacji według przyczynowego nośnika cech. I tak główny werset brzmi:

*W szkole autonomicznej na początku analizuj  
I spoczywaj w nieafirmującej negacji, która jest jak przestrzeń..*

---

<sup>4</sup> 54:18 Nie jestem pewien, czy dobrze usłyszałem (notatka transkrybenta)

<sup>5</sup> Niesłyszalne

So, Rinpoche explains this a little bit. First what you do is you analyze with the reasoning searching for ultimacy, searching for ultimate truth, to determine the nature of reality is emptiness, and this is what is meant by non-affirming negation. It means the negation of non-existence, where you just say “nothing exists”. And that is like space. So, you rest within that. That’s the Autonomy school, the Swatantrika.

Then the two lines of root verse, that go with the Consequence school, say:

*In the Consequence school the object of meditation, the Dharmadhatu, and the meditator, the mind  
Are inseparable like water poured into water.*

Whereas in the Autonomy school’s meditation there is still subtle focus on emptiness like space, here all elaborations are completely pacified. And there is no focus on any object of meditation, it is the Dharmadhatu. And therefore, the mind... so the object is completely free from all conceptual elaborations, therefore the mind is also completely free from conceptual elaborations, and so these two are of the same nature, they’re just like water being poured into water. And all concepts are completely pacified, all reference points are completely pacified. That is the Consequence school’s style of meditation.

And then the line for the Shentong you wrote down before:

*In Shentong one rests within the great non-conceptual clear light.*

And then the way to meditate according to Mahamudra in clarity-emptiness undifferentiable Milarepa sang about in his song: “Clear light is empty, of this I’m sure”. Here we get the union of Rangtong and Shentong. They come down to be the same.

In terms of which is the ultimate view, well, if you think the Rangtong style of explaining things is the ultimate way of explaining things, then you would say that the Consequence school, the Prasangika is the best; if you think that Shentong is the best, then you say that Shentong is the best. So, that’s how it is.

Other questions?

(Student) Rinpoche, does the Shentong assert anything about the conventional reality, or the phenomenal world?

(Rinpoche) The view of the Shentong school in regard to their explanation of the Two Truths is as follows. The imaginary nature and the dependent nature are the completely false truth, or the conventional truth, or relative truth, whatever you like. Actual genuine truth is the perfectly existent nature, primordial awareness.

The Shentong explain things from the perspective of the three natures. And the imaginary nature and the dependent nature they classify as being completely false truth. Superficial, conventional, merely conventional. Whereas actual genuine reality is the perfectly existent nature, which is primordial awareness.

Tak więc Rinpocze wyjaśnia to pobieżnie. Najpierw analizujesz za pomocą rozumowania, szukając ostateczności, szukając ostatecznej prawdy, aby określić, że natura rzeczywistości jest pustką, a to właśnie oznacza nieafirmującą negację. Oznacza to negację nieistnienia, gdzie po prostu mówisz: „nic nie istnieje”. A to jest jak przestrzeń. Więc spocznij w tym. To jest szkoła autonomiczna, swatantrika.

Następnie dwie linijki wiersza, które nawiązują do szkoły konsekwencjalnej, mówią:

*W szkole konsekwencjalnej przedmiotem medytacji jest dharmadhatu, a medytujący, umysł  
Są nierozłączne jak woda wlana do wody.*

W medytacji szkoły autonomicznej nadal mamy subtelne skupienie na pustce będącej jak przestrzeń. Tutaj zaś wszystkie określenia zostają całkowicie uspokojone. I nie skupiamy się na żadnym przedmiocie medytacji, to jest dharmadhatu. A zatem umysł... więc obiekt jest całkowicie wolny od wszelkich pojęciowych opracowań, zatem umysł jest również całkowicie wolny od pojęciowych tworów, a więc te dwa mają tę samą naturę, są jak woda wlewana do wody. I wszystkie koncepcje są całkowicie uspokojone, wszystkie punkty odniesienia są całkowicie uspokojone. To jest styl medytacji szkoły konsekwencjalnej.

Potem mamy frazę odnoszącą się szentong, którą zapisaliście wcześniej:

*W szentong spoczywa się w wielkim niekonceptualnym przejrzystym świetle.*

A potem jest sposób medytowania według Mahamudry na przejrzystość-pustkę. Milarepa śpiewał o tym w swojej pieśni: „Czyste światło jest puste, tego jestem pewien”. Tutaj mamy związek rangtong i szentong. One oba sprowadzają się do tego samego.

A co do tego, który jest ostatecznym poglądem: cóż, jeśli myślisz, że styl rangtong jest ostatecznym sposobem wyjaśniania rzeczy, powiedziałbyś, że szkoła konsekwencjalna – prasangika jest najlepsza. A jeśli uważasz, że szentong jest najlepszy, to mówisz, że szentong jest najlepszy. Więc tak to jest.

Inne pytania?

(Student) Rinpocze, czy szentong twierdzi cokolwiek na temat konwencjonalnej rzeczywistości lub świata zjawiskowego?

(Rinpocze) Pogląd szkoły szentong odnoszący się do dwóch prawd jest następujący: wyobrażona natura i natura zależna są całkowicie fałszywą prawdą, konwencjonalną prawdą lub względną prawdą, którąkolwiek chcesz. Rzeczywistą, prawdziwą prawdą jest zaś doskonale istniejąca natura, pierwotna świadomość.

Szentong wyjaśnia rzeczy z perspektywy trzech natur. A naturę wyobrażoną i naturę zależną klasyfikuje jako całkowicie fałszywą prawdę. Powierzchnową, konwencjonalną, zaledwie konwencjonalną. Natomiast rzeczywista, prawdziwa rzeczywistość to doskonale istniejąca natura, która jest pierwotną świadomością.



The easiest way to understand these three natures is as follows.

The imaginary nature are the objects that our thoughts imagine to exist. So, whatever our thoughts are thinking about, those objects, that is the imaginary nature.

The dependent nature is the conceptual mental activity itself, because it arises in dependence upon habitual tendencies, we think in certain ways because of our habitual tendencies. So, it's called the dependent nature, the thoughts themselves.

And the perfectly existent nature is the essence of those thoughts, basic reality of mental activity, which is clear light, primordial awareness.

The way that these three natures are empty is also different.

So, the imaginary nature, in other words what our thoughts are thinking about, not only does it not exist actually, or genuinely, ultimately, it doesn't even exist conventionally, it doesn't even exist in the relative truth. This is like in a dream, there is no real fire or real water in this dream; not only is there no fire or water ultimately, not even relatively is there any fire or water. It's just not even there, what your thoughts are thinking about.

Then the next is the dependent nature. And the dependent nature is empty in that it doesn't exist actually, these thoughts don't actually exist, but they do have a conventional existence. For example, thoughts in a dream "I'm being burned by fire", or "I'm being carried away by water". There is no water, there's no real water, there is no real fire at all, but there is at least the appearance of a thought that there is fire or water. So, there's a difference in these two. The dependent nature is empty in that it doesn't exist actually, but it *does* have conventional existence.

Therefore, according to the Shentong school, it's very important to differentiate the ways that these three natures are empty, because the first two natures, the imaginary nature and the dependent nature are empty in the same way that the Rantong school says everything is empty. Basically, in that they are empty of their own nature, they are empty of their own essence.

But the perfectly existent nature is not empty of its own essence, so it's empty in a different way. The way that the perfectly existent nature is empty is that it is not empty of itself, it's empty of something other to it. And this is the same thing that Rinpoche explained earlier.

When it's explained that the perfectly existent nature is empty, what it is empty of is all conceptual fabrications about it. Since this perfectly existent nature, primordial awareness, transcends all conceptual terms, transcends all conventions, then it also transcends all conceptual fabrication. So, to say it transcends convention, to say it transcends description, to say it transcends conceptual fabrication – these are to say the same thing.

So, let's again sing this verse from Milarepa, the verse on Shentong. And given Rinpoche's explanation of this, I prefer in the second line to say instead of "stilled" "movement clear and purified".

Najłatwiejszy sposób zrozumienia tych trzech natur jest następujący.

Wyobrażona natura to obiekty, które nasze myśli wyobrażają sobie. Zatem niezależnie od tego, czego myśli o przedmiotach dotyczą, jest to wyimaginowana natura.

Natura zależna jest samą konceptualną aktywnością umysłową, ponieważ powstaje ona w zależności od nawykowych skłonności, myślimy w określony sposób z powodu naszych nawykowych skłonności. Nazywa się to więc naturą zależną, samymi myślami. A doskonale istniejąca natura jest esencją tych myśli, podstawową rzeczywistością aktywności umysłowej, którą jest przejrzyste światło, pierwotna świadomość.

Te trzy natury są puste na inne sposoby.

Zatem wyobrażona natura – innymi słowy to, o czym myślą nasze myśli – nie tylko nie istnieje faktycznie, ostatecznie, ale nie istnieje nawet konwencjonalnie, nawet nie istnieje w prawdzie względnej. To jest jak we śnie, w którym nie ma prawdziwego ognia ani prawdziwej wody; nie tylko ostatecznie nie ma ognia ani wody, nie ma nawet względnego ognia ani wody. Po prostu nie ma tego, o czym myślą twoje myśli.

Następna jest natura zależna. Natura zależna jest pusta, ponieważ w rzeczywistości nie istnieje. Te myśli w rzeczywistości nie istnieją, ale mają konwencjonalną egzystencję. Na przykład myśli we śnie: „płonę w ogniu” lub „porwała mnie woda”. Nie ma wody, nie ma prawdziwej wody, w ogóle nie ma prawdziwego ognia, ale przynajmniej pojawia się myśl, że jest ogień lub woda. Więc jest różnica co do tych dwóch natur. Zależna natura jest pusta w tym sensie, że w rzeczywistości nie istnieje, ale ma konwencjonalną egzystencję.

Dlatego, zgodnie ze szkołą szentong, bardzo ważne jest rozróżnienie sposobów, w jaki te trzy natury są puste, ponieważ dwie pierwsze natury – natura wyobrażona i natura zależna – są puste w taki sam sposób, w jaki szkoła rantong mówi, że wszystko jest puste. Zasadniczo w tym sensie, że są one pozbawione własnej natury, pozbawione własnej istoty.

Ale doskonale istniejąca natura nie jest pozbawiona własnej istoty, a więc jest pusta w inny sposób. Sposób, w jaki doskonale istniejąca natura jest pusta, polega na tym, że ona nie jest pusta sama z siebie, jest pozbawiona czegoś innego. I to jest to samo, co wcześniej wyjaśnił Rinpocze.

Kiedy jest wyjaśniane, że doskonale istniejąca natura jest pusta, to, czego jest ona pozbawiona, to wszelkie konceptualne wymysły na jej temat. Skoro ta doskonale istniejąca natura, pierwotna świadomość wykracza poza wszelkie terminy pojęciowe, przekracza wszelkie konwencje, to również wykracza poza wszelkie wymysły pojęciowe. Więc powiedzieć, że wykracza poza konwencje, to powiedzieć, że wykracza poza opis, to powiedzieć, że wykracza poza konceptualne wymysły – to znaczy powiedzieć to samo.

Zaśpiewajmy więc ponownie ten werset Milarepy, werset o Szentong. I biorąc pod uwagę wyjaśnienia Rinpocze, lepiej w drugiej linii powiedzieć zamiast „uspokojone” „poruszenie przejrzyste i oczyszczone”.

The way that we should sing is that we should sing and meditate at the same time, which means that while we sing, we look at the true nature of mind nakedly and we rest relaxed.

*Inner awareness has no base and is naked  
Movement clear and purified is confident view  
Clear light is empty, of this I'm sure  
Let birth and death come now, I am not afraid*

Now let's sing the "Song of the Profound Definitive Meaning Sung on the Snowy Range".

[Dedication of merit]

*Part 1 was transcribed by Maria Pitsiu, Part 2 by Nikita Malinin.*

Sposób, w jaki powinniśmy śpiewać, jest następujący: powinniśmy śpiewać i medytować w tym samym czasie, co oznacza, że kiedy śpiewamy, patrzymy na prawdziwą naturę umysłu nago i spoczywamy zrelaksowani.

*Wewnętrzna świadomość nie ma podstawy i jest naga  
Poruszenie przejrzyste i oczyszczone jest pewnym poglądem  
Przejrzyste światło jest puste, tego jestem pewien  
Niech teraz przyjdą narodziny i śmierć, ja się nie boję*

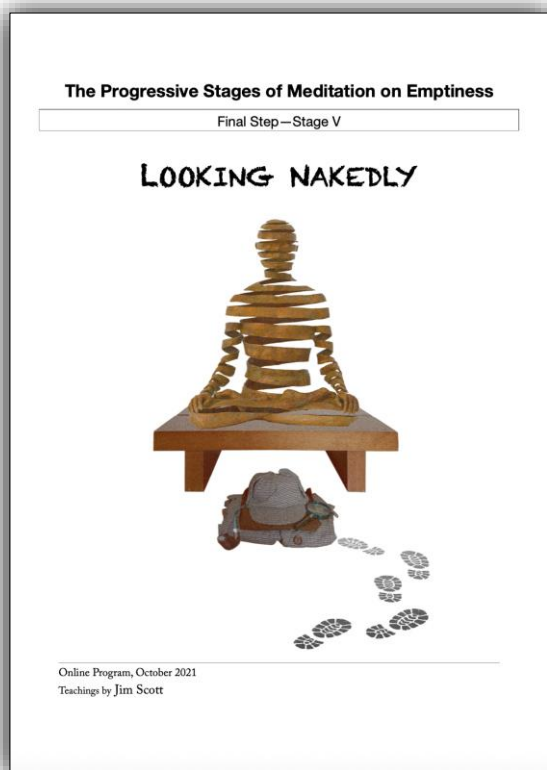
Zaśpiewajmy teraz „Pieśń o głębokim i ostatecznym znaczeniu śpiewanym na śnieżnym paśmie”.

[Dedykacja zasługi]

*Część pierwsza spisana na język angielski przez Marię Pitsiu, część drugą spisał Nikita Malinin.*

*Tłumaczenie na j. polski: Tomasz Szczygielski, KDC, 10.2021  
Korekta językowa: Łukasz Woźnicki*

## Credits



*This booklet has been created for the online course imparted by Jim Scott on October, 2021*

*The Progressive Stages of Meditation on Emptiness, Stage V: LOOKING NAKEDLY*

*Content selected by Jim Scott (Except for song 35)*

*Song translation and arrangement by Jim Scott unless stated otherwise.*

*Layout and Cover: Imanol Moreno and Esther Gimeno*

*Images:*

- *Appearance/Emptiness statue by Sangha member Sukhi Barber: <https://sukhibarber.com/index.php/en/sculpture>*
- *Footprints: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)*

*Audio content: Shengtong teachings by Khenpo Tsultrim Gyantso Rinpoche, Melbourne, 1998. Transcript by Maria Pitsiou and Nikita Malinin available at KTGR Library: [http://ktgr.dscloud.me/moodle/pluginfile.php/9957/mod\\_resource/content/1/Transcript%20shengtong-melbourne-1998-keb-te-4of5.pdf](http://ktgr.dscloud.me/moodle/pluginfile.php/9957/mod_resource/content/1/Transcript%20shengtong-melbourne-1998-keb-te-4of5.pdf)*

## Previous Steps Available at KTGR

