**Interviu s Chogyal Namkhai Norbu Rinpočhem v Bratislave, August 2016**

(CHNN – Rinpočhe, K – komunita)

CHNN: (naplniť sošku Guru Padmasambhavu) zabere hodinu.

K: Ja mám otázku ohľadom praxe. Učil som sa kumbakhu pred dvoma rokmi a myslím, že som ju nerobiť dobre a zablokoval som si niektoré kanály. Energia prány ide nesprávnym smerom a nemôžem spať. Robím prax Mandarávy a 8 pohybov a toto napätie sa niekedy zosíli.

CHNN: Musíš robiť osem pohybov jantrajógy. To ti veľmi pomôže. Mandaráva je dobrá na posilenie, koordináciu, je to jedna z praxí, základ, v relatívnej kondícii, jedna z lepších v relatívnej kondícii.

K: Rinpočhe, keď dávaš inštrukcie podľa skúseností (nyams khrid) v náuke Yangti, podľa skúseností študenta...

CHNN: Skúsenosť ľudí, ktorí robia prax myslíš?

K: Áno

CHNN: Toto je cesta rozvoja nie? Pretože keď dávam inštrukcie, tak vy sa učíte inštrukcie a potom ich aplikujete. Keď viete, aké skúsenosti by ste mali rozvinúť, alebo opakovať veľakrát atď. Potom niekedy nemáte jasnú predstavu, tak sa ma môžete opýtať. Ale nie sa stále pýtať, to by ste mali pochopiť, základné inštrukcie sú kompletné.

K: Keď dávaš priame uvedenie trikrát do roka na výročie Guru Garab Dordžeho, Guru Padmasambhavu atď. Aký je tu záväzok pre ľudí, ktorí obdržia toto splnomocnenie? Je tu nejaká kontrétna samaya?

CHNN: Princíp uvedenia je na objavenie našej skutočnej prirodzenosti. Toto je záväzok, nie? (smiech). A robíme to najlepšie čo vieme. Nie kvôli vizualizácii tohoto a tamtoho. Niekedy stačí, ako to robil Urgyen Tulku Rinpoche, búchal takto, to je všetko (smiech).

K: V tvojej knižke Zrkadlo, rady na prítomnosť a bdelosť, vysvetľuješ tieto tri aspekty prítomnosti (dranpa) a potom bdelosť (shes bzhin) a potom prítomnosti a bdelosti (dran shes). Nerozumiem tomu celkom, ako sa to vzťahuje v kontexte praxe shine...

CHNN: Dranpa znamená viac prítomnosti, nerozptýlený. Shezhin znamená už viac, máme skúsenosť ako sa integrovať s pohybom atď. Trenshe znamená viac kompletná prítomnosť, viac menej integrovanie v stave kontemplácie, to je význam.

K: Rinpočhe môžem sa spýtať otázku? Keď robím retreat v tme. Čo by som mal robiť, keď sú skúsenosti príliš silné, pretože na retreate v tme sa môže čokoľvek stať. Ak je to príliš silné, môže to poškodiť niekomu zdravie?

CHNN: Nie, nemôže to nikoho poškodiť. Integrujeme, akúkoľvek skúsenosť, ktorú máme, integrujeme, napríklad pocit, videnie, víziu a rôzne aspekty skúsenosti môžeme mať, keď robíme retreat v tme. Ale ktorákoľvek sa vzťahuje k naším piatim zmyslom, alebo šiestim vrátane našej mysle. Potom to vieme a môžeme integrovať. Integrácia znamená, že sme uvoľnený v stave kontemplácie. Potom sa to stáva silným. Všetko sa stáva sekundárnou príčinou k rozvoju. Žiadny problém. Ak sme rozptýlení, a neintegrujeme, potom je problém, pretože je tu dualistická vízia, potom sme nervózni, môžno chceme ísť von.

K: Áno, niekedy je tu veľmi silná skúsenosť, ako keď nás niekto chce zabiť.

CHNN: Ale to je mysel (smiech)...

K: Áno, ale veľmi silné.

CHNN: Nie je to skutočne vízia. Pretože vízia je niekedy veľmi silná, znamená, že nasledujeme myseľ a myseľ nám dominuje. Stáva sa silnou. Keď sa myseľ stane veľmi silnou, tak myseľ môže dominovať nielen vašim ideám, ale aj vašu energiu. Keď sa podarí mysli dominovať vašej energii, potom sa to zdá byť skutočné. Takže to znamená, v ten moment, keď je to nevyhnutné, musíme preškoliť našu myseľ. Na to by sme mali použiť fixáciu na A. A relaxovať. Opakujeme to raz, dvakrát, trikrát a myseľ sa stane slabšou, môžeme dominovať mysli. Inak myseľ dominuje nám, nie?

K: Keď hovoríme o rôznych manifestáciách dharmaty (chos nyid mngon sum) znamená to, že zakúšame skúsenosti ako thigle...

CHNN: Chonyi ngonsum sa vysvetľuje v dzogčhenovej náuke. Prvú skúsenosť, ktorú máme je videnie, nie? Z tohoto dôvodu sa tiež uvádza príklad ako objavenie sa thigle, alebo reťazec Vajrasattvu, atď. To tu znamená, že neexistuje vonku, je to odraz našej skutočnej podstaty, z tohoto dôvodu sa to nazýva chonyi ngonsum. Chonyi znamená dharmatu, to aká je naša prirodzená podstata, ngonsum znamená niečo konkrétne, nie? Ale to je neduálnym spôsobom, je to naša skutočná prirodzenosť, preto sa chonyi ngonsum stáva veľmi dôležitým. Potom, chonyi ngonsum, číslo jedna sa vysvetľuje s videním, ale môže sa manifestovať počutím, vôňou, všetkým. Napríklad ak robím retreat v tme, niekedy sa nám môže zdať, že niekto priložil parfém k nášmu nosu, môžeme napríklad cítiť vôňu ruže, čerstvej blízko nás, ale na retreate v tme nikto nie je. Toto je tiež súčasťou chonyi ngonsum. Niekedy, keď sme v stave kontemplácie, môže sa nám zdať, že niekto hrá hudbu, alebo divnú hudbu piesne vajry, ktorú poznáme alebo nepoznáme, v skutočnosti tu nikto nie je. Toto je manifestácia zvuku. V skutočnom zmysle nič neexistuje vonku, ale náš potenciál sa manifestuje skrze päť zmyslov vrátane našej mysle. Toto je chonyi ngonsum.

K: Takže nekontrolujeme alebo neanalyzujeme?...

CHNN: Nie, nikdy neanalyzujeme, analyzovanie znamená myseľ (smiech). Sme v stave kontemplácie.

K: V dzogčhenovej náuke hovoríme o rôznych spôsoboch oslobodzovania, ako nahé oslobodzovanie (chedrol), oslobodzovanie pri vznikaní (shardol), samooslobodzovanie (rangdrol). Sú toto konkrétne metódy čo robíme?

CHNN: Tieto sú pre ľudí, ktorí sa učia, ktorí sa skutočne nedostávajú do stavu kontemplácie. Potom krok za krokom sa učíme. Príklad shardrol znamená, že myšlienka povstáva v mysli, potom si všímame, zostávame v mysli trošku, á toto je myšlienka, atď. Potom samooslobodíme. Toto je shardrol. Potom pomaly shardrol, rangdrol, tongdrol atď. Vzťahuje sa to rôznym aspektom funkcie zmyslov. Takže nezáleží, aký je názov, ale ideme pomaly, pomaly. Ale ak už máme poznanie, uvoľnení a v stave kontemplácie, nezáleží na tom, rovnaká vec. Už je to rangdrol, samooslobodzovanie. Ak nemáme poznanie, tak sa nemôžeme uvoľniť hneď, takže udržiavame trošku rozpoznávania, á mám takúto myšlienku, potom chvíľu spočívame, potom oslobodzujeme, uvoľníme sa, toto je shardrol, trošku graduálne.

K: Ďakujeme, ďakujeme sa tvoj čas.