



Koło analizy i medytacji oczyszczających aktywność mentalną *Mipham Rinpocze*

Namo Mandziuśrije!

Wszystkie problemy w tym świecie
Biorą się ze splamień we własnym umyśle.
Przyczyną kles jest niewłaściwa postawa,
Schemat myślenia można jednak poprawiać.

Oto trzy części – o sposobie medytowania, o mierzeniu postępów i o znaczeniu praktyki.

Jak medytować

Pomyślcie o kimś, kto budzi w was przemożne pragnienie
I wyobraźcie sobie, że oto przed wami stoi.
Podzielcie tę osobę na pięć składowych skandh,
Przystępując do badania jej ciała.
Rozmyślajcie o wszelkich nieczystych substancjach,
Mięśniach, krwi, kościach, szpiku, tłuszczu,
Kończynach, organach wewnętrznych i zmysłów,
Kale, moczu, zarazkach, włosach, paznokciach i całej reszcie.
Dumajcie o wszystkich tych rzeczach,
Które można dzielić dalej bez końca,
I rozbierając je w myślach na najmniejsze elementy,
Sprawdźcie, czy wciąż budzą w was pożądanie.
Skoro poza tymi różnorodnymi, wstrętnymi substancjami
Nie ma nic, co można by nazwać „ciałem”,
Jest ono tylko nieczystym tworem,
Kłębowiskiem ochłapów i włókien, kloaką odchodów
I sączących się albo kapiących cieczy.
Widząc, jak jest, siedźcie i dobrze się zastanówcie.
Kiedy wstrząs, jaki to wywarło, zacznie mijać,
Przejdźcie do uczuć, postrzeżeń, formacji mentalnych oraz świadomości
I dzieląc na różne aspekty,

Przyjrzyjcie się ich naturze.
Zaczynając widzieć je jako ulotne bańki,
Miraż, drzewo bananowca i kuglarską sztuczkę,
Zrozumiecie, że także w nich nie ma niczego,
Co mogłoby budzić jakiegokolwiek przywiązanie.
Skupcie się na tej refleksji, póki jest dobitna.
Kiedy zacznie słabnąć, nie starajcie się jej przedłużyć,
Tylko przystąpcie do następnej analizy.
Zastanówcie się dobrze, jak owe zbiory,
Które są nieczyste i pozbawione realnej treści,
Powstawszy, nie trwają,
Lecz przemijają w każdej sekundzie.
Wszystkie dawne cywilizacje i kultury
Czekała wyłącznie zagłada,
Która dotknie także współczesne i te, co nadejdą po nich.
Natura uwarunkowanego prosi się o rozwiewanie złudzeń.
Każde życie jest skazane na śmierć,
Która przychodzi nagle i bez ostrzeżenia.
Dumajcie, jak wszystko, czego doświadczamy,
Zmienia się z chwili na chwilę.
Słowem, całym sobą
Kontemplujcie wszystkie aspekty nietrwałości,
Cechującej uwarunkowane rzeczy.
Pochylajcie się kolejno nad każdym z głębokim namysłem.
Zrozumcie, że skandhy tych, co budzą w nas pożądanie,
Są efemeryczne jak błyskawica, ulotne jak bańka,
Przemijające jak chmury na niebie.
Dopóki myśl ta jest żywa,
Trwajcie przy niej w skupieniu.
Potem zaś zastanówcie się, jak w każdym z owych skupisk,
Chwilowych i złożonych z licznych aspektów,
Kryją się doświadczenia, które nazwalibyśmy bólem,
Oraz kojarzyli, póki nie ulegną zmianie, z przyjemnością.
Wszystkie przecież składają się na przyczyny przyszłych nieszczęść,
Co czyni skandhy fundamentem cierpienia.
Kontemplujcie też, najlepiej jak umiecie,
Całą nędzę tego świata.
Wszystko to bierze się z ułomności skandh.
W owych zatrutych skupiskach
Nie ma nawet ździebka, nawet krztyny
Nienaznaczonej skazą cierpienia.
Jako jego powszechne źródło
Porównywane są do plugawego bagna,
Dołu z rozżarzonymi węglami i wyspy demonów.
Trwajcie w tej konstatacji, ile zdołacie.
Na koniec poszukajcie w tych zbiorach –
Niezwykle złożonych, nietrwałych oraz,
jak się właśnie przekonałiscie, napiętnowanych cierpieniem –
Tego, co zwykliśmy nazywać „ja”.
Kiedy stwierdzicie, że niczym wodospad,
Deszcz czy też pusty dom
Nie posiadają one żadnej faktycznej tożsamości,

Zatrzymajcie się na tej myśli, póki jest żywa.
Kiedy się rozwieje, zbadajcie rzecz na nowo,
Analizując opisane tu kwestie.
Możecie nie trzymać się tego porządku
Albo przejść cały proces.
Wracajcie do tych dociekań raz po raz,
Badając to skandhy cudze,
To przyglądając się sobie,
To znów analizując uwarunkowane rzeczy.
Podkopicie przywiązanie do wszystkiego.
Krótco mówiąc, odpędzajcie od siebie każdą myśl,
Która nie wiąże się z tymi czterema zagadnieniami,
Nieprzerwanie obracając koło analizy.
Im dłużej to robicie, tym większej nabieracie pewności.
Niczym ogień trawiący łąki
Ogarniajcie więc rozumem
Każdą obserwowaną rzecz,
Praktykując zawsze i bez ustanku.
Powiedzcie sobie: „Do tej pory
Zajmowałem się tylko idiotycznymi sprawami
I bezużytecznymi spekulacjami,
Jednak nie ulegnę więcej rozproszeniu”.
Jeśli poczujecie się zmęczeni,
Ale nie dadzą o sobie znać splamienia
Nawet bez pomocy antidotum,
Spocznijcie w stanie spokoju, żeby odświeżyć umysł.
Kiedy zmęczenie zniknie,
Wróćcie do opisanej analizy,
Cały czas uważni i świadomi
Wglądu, który przynosi dociekanie.
Jeśli zdarzy się wam zapomnieć
Albo poddać wzbierającym truciznom,
Natychmiast wróćcie do tych rozmyślań,
Jakbyście sięgali po broń na widok nadciągających wrogów.
Rozumie się samo przez się,
Że takie staranne dociekanie,
Nawet praktykowane tylko doraźnie,
Boleśnie przetrzebi klesie
Niczym światło rozpraszające mrok.
Na ile zrozumie się wady
Uwarunkowanego świata samsary,
Tyle cenić się będzie bezwarunkową,
Niedoścignioną świeżość spokoju nirwany.

Mierzenie postępów

Dzięki nabraniu biegłości w tej praktyce
Stanie się dla was wreszcie jasne, że wszystko,
Co należy do pięciu skandh i podlega uwarunkowaniom,
Jest złożone, nietrwałe, naznaczone bólem i pozbawione tożsamości.
Bez żadnego wysiłku
Wszystko, czego doświadczacie,

Zdawać się wam będzie zaczarowane i niematerialne.
Pokonacie klesie.
Uwolniony od fal przeszkadzających uczuć,
Ocean waszego umysłu stanie się pogodny i spokojny.
Sprzyja to uzyskaniu mentalnej samokontroli,
Dzięki której osiąga się samadhi wyciszonego spoczywania.
Jeśli zdołacie wtedy wejrzeć prosto w tożsamość umysłu
Skupieni na tym bez reszty,
Sięgnięcie niezwykłego wglądu wipaśany,
Czyli pierwszych wrót
Wspólnych wszystkim trzem pojazdom.

Znaczenie praktyki

Wszystkie iluzoryczne zjawiska sieci zależności,
Podobnie jak pustość, brak ich tożsamości,
Nie powstały od zarania czasu,
Będąc poza skrajnościami jednakowości i odmienności.
Owa ostateczna przestrzeń wielkiej niepodzielnej równości
Nosi również miano esencji Sugatów.
Urzeczywistniwszy ją, znajduje się nirwanę
Poza bytem i spokojem,
O transcendentnej i nieprześcignionej,
Nierównanie czystej i błogiej,
Całkowicie nieuwarunkowanej i permanentnej
Wielkiej samoistności.
To przedmiot najwyższych tantr tajemnej esencji,
Wszechprzenikająca przestrzeń ostatecznej współpowstałej szczęśliwości
Nazywana także naturalnie powstałą mądrością,
Stan skończonej perfekcji wszystkich zjawisk.
W wielkiej doskonałości wprowadza weń
Bezpośrednio sedno pouczeń mistrza.
Ścieżka dokładnego badania,
Przebijająca pancierz pomieszania otaczającego uwarunkowane,
Jest przeto doskonałą wstępną zaprawą
Ścieżki mahajany tak sutry, jak i tantry.
Najpierw, mocą subtelnej analizy,
Niszczy się znamiona powstających splamień.
Następnie, dzięki przeświadczeniu o pustości zbiorów,
Żegna się nadzieje i pragnienia pochodzące z trzech światów,
I wreszcie, pokonując kolejne stopnie,
Rozpuszcza się wszelkie pojęciowe wyobrażenia w stanie pustości.
Nie potrzebując już żadnych antidotów ani wyrzeczeń,
Uwalnia się całkowicie od przywiązania i lgnięcia do skrajności.
Z najczystszyim współczuciem wyrastającym ponad emocje
Idzie się przez życie bez najmniejszego strachu,
Osiągając kolejne stopnie wyżyn bodhisattwy
Niczym ptak szybujący w przestworze absolutu.
Posiłkując się pismami szlachetnych mistrzów,
Streściłem kluczowe aspekty ścieżek trzech pojazdów,
Przedstawiających ćwiczenia analityczne
Jako wstęp do śamathy i wipaśany.

Im większej nabierzecie biegłości w praktyce
Wszystkich ćwiczeń medytacyjnych dociekań,
Tym bardziej zredukujecie splamienia
I osłabicie klesie.
Będzie wam przez to łatwiej praktykować śamathę.
Niczym złoto, które w ogniu
Staje się giętkie i gotowe do obróbki,
Wasz umysł nabierze poloru, uwolniwszy się od przywiązania.
Wyobraźcie sobie teraz, że ktoś składa nieprzebrane ofiary
Trzem Klejnotom przez tysiąc lat kalendarza bogów.
Sutry powiadają, że zasługę zgromadzoną taką szczodrością
Przebija jedna chwila zastanowienia
Nad nietrwałością, pustością i iluzją własnego ja,
Bowiemy wedle nauk
Recytacja Czterech Pieczęci mahajany
Jest równoznaczna ze zrozumieniem pouczeń
Osiemdziesięciu czterech tysięcy rozdziałów Dharmy.
Medytując należycie nad wyłożonymi tu kwestiami,
Które zbierają najważniejsze zagadnienia tysięcy sutr,
Łatwo zdobędziecie skarbiec doskonałej znajomości głębokiego i rozległego,
Za którym podąży jak cień wyzwolenie.
Oby dzięki zasłudze z tych objaśnień
Wiele istot dręczonych przypadłościami epoki wynaturzenia
Zakosztowało eliksiru nauk o nieprzywiązaniu
I osiągnęło dzięki nim stan doskonałości spokoju.

*Ułożone przez Miphama Nampar Gjalę osiemnastego dnia dziesiątego miesiąca roku
zająca i żela.
Mangalam!*

Mipham Rinpocze (1846-1912), uczeń Działmagona Kongtrula i Działmanga Khjentse, był filarem ruchu *rime* i jednym z najsłynniejszych uczonych buddyjskich swojej epoki.

Przekład na język polski: Adam Kozieł

