



Głębokie pouczenie siamathy

Mipham Rinpocze

Pokłon Mandziuśriemu!

Słowo o pożytkach

Jeśli skupisz umysł, rozwinięsz siamathę i stopniowo pojawi się wgląd (wipasiana) w naturę rzeczy.

Właściwe wskazówki

Ściągnij zwykłą świadomość – jasną, otwartą, bystrą – do pustego ośrodka serca i pozwól jej spocząć; to właśnie umysł skierowany na siebie, w tym doświadczeniu nie ma nic, na czym można by się skupić.

Jeżeli umysł istnieje, powinien być w ciele, nie sposób go jednak tam znaleźć – ani w sercu, ani w ogóle nigdzie.

Kiedy myśli się kłębią, patrz w ich źródło i trwaj tam spokojnie.

Nie ma potrzeby szukać umysłu – odpręż się tylko i bądź tam, gdzie się znajdujesz. Nie trzeba też szukać żadnego miejsca spoczynku – po prostu spocznij w umyśle.

Rzeczą najzupełniej właściwą jest odprężenie takie, jak do snu. Mówimy tu o spoczynku, wszystko inne jest zbędne.

Światła przybywa, gdy promienie słońca skrzą się i odbijają we wzburzonej wodzie, podobnie też w niespokojnym umyśle mnożą się emocje i myśli. Próby ich zatrzymania nie dadzą się na nic. Refleksy znikają, kiedy woda się ustoi. Pozwól więc umysłowi, który stanowi źródło, wyciszyć się bez mentalnego rozproszenia.

Nie przeocz tego doświadczenia, wykorzystując strumień nieprzerwanej uważności i czujności do trwania w naturalnej ciszy umysłu.

Jeżeli doświadczasz stuporu, spocznij w jego naturalnej ciszy.

Jeżeli doświadczasz intensywnej jasności, spocznij w jej naturalnej ciszy.

Jeżeli doświadczasz wzburzenia i mętliku myśli, spocznij w jego naturalnej ciszy.

W nagim, bezpośrednim doświadczeniu tego, co właśnie zachodzi, po prostu odpręż się bez względu na jego charakter.

Doświadczając stuporu, jasności czy myśli, rozpoznaj je, lecz nie podążaj za nimi. Po prostu spocznij w przestrzeni, która jest rozpoznaniem ich natury.

Będzie to trwać coraz dłużej, gdy nabierzesz wprawę. Pozwól analizowaniu i pospolitym myślom ustać tam, skąd przychodzą.

Czasem umysł może wydawać ociążały, pogrążony w zupełnym bezruchu. Otrząśnij się z tej ospałości i po prostu trwaj.

Innym razem umysł może wydawać się rozbiegany, pełen najróżniejszych myśli. W takiej sytuacji, jako że ruch jest tym samym umysłem, odpręż się i patrz w jego naturę.

Nie staraj się przedłużać doświadczenia, które przychodzi po ruchu, tylko rób swoje. Myśli naturalnie ustaną i przekonasz się, że poruszenie, spokój, a nawet intensywne uczucia i emocje rozgrywają się na powierzchni umysłu – spocznij w jego głębi.

Sprowadzenie umysłu do serca i zostawienie go w spokoju to w zasadzie synonimy. Rzeczą najważniejszą jest odprężenie umysłu. Jeśli będziesz uważny, węzły myśli rozplotą się same z siebie i w sobie.

Złe strony ciągłego zaabsorbowania polemicznymi myślami

Mentalne dyskusje nie mają końca; nie ustaną same z siebie i w sobie. Mimo swej mnogości i różnorodności nie przynoszą realnych rezultatów i korzyści. Nie położą kresu negatywnym stanom psychicznym ani cierpieniu (jeżeli chcesz się od niego uwolnić, musisz pozbyć się jego przyczyn).

To wymaga zrozumienia złych stron emocji i polemicznych myśli.

Jesteś w ich władaniu od czasu bez początku i z tego powodu nie posiadasz żadnych autentycznych przymiotów.

Pożegnaj się więc z przywiązaniem do takich myśli i rób wszystko, by osiągnąć spokój umysłu.

Zalety wyzbycia polemicznych myśli

Jeśli ci się uda, zyskasz wiele przymiotów, takich jak koncentracja czy jasnowidzenie. Posiędziesz moc pozostawania w naturalnym stanie i znajdziesz najwyższą szczęśliwość.

Powody, dla których warto przykładać się do praktyki

Zrozumiawszy wady i zalety oraz zdobywszy pewną kontrolę nad umysłem, praktykuj dalej z niesłabnącą pilnością, a osiągniesz spokojne spoczywanie (czyli – przeszedłszy medytacyjne doświadczenia ruchu, osiągnięcia, znajomości, stabilności oraz ostatecznego doznania – samadhi zwieńczenia samsary).

Dzięki osiągnięciu biegłości w tej medytacji wiatr aktywności (który podsycy myśli) zbierze się w sercu i wejdzie do kanału centralnego. Nieokiełznane, uparte myśli powoli ustaną, przez co umysł stanie się bardziej plastyczny i pozytywny.

Głębia i łatwość praktykowania tej metody medytacji

To sedno pouczeń o umyśle, który patrzy w siebie, pozwala – nawet nie otrzymawszy od Lamy innego wprowadzenia – łatwo odprężyć umysł bez narażania się na niebezpieczeństwa, związane z siłowym manipulowaniem energiami.

O ile tylko zdołasz w ten sposób skierować umysł na umysł, szybko i bez trudu zdobędziesz praktyczną koncentrację.

Nie trzeba tu medytować nad subtelnymi bindu w sercu, sylabami ani żadnymi innymi postaciami lub kształtami. Nie jest też potrzebne ćwiczenie z oddechem.

Najgłębszą metodą siamathy jest widzenie i spoczęcie w naturze umysłu oraz uważne utrzymywanie ciągłości tego doświadczenia. Łatwo to praktykować i szybko uzyskać rezultaty.

Podsumowanie: jak ze spokojnego spoczywania rodzi się wgląd

Siedź spokojnie i najpierw pozwól umysłowi spocząć, a potem patrzeć w siebie. Jak w przypadku spoglądania w przestrzeń, w której nie ma nic do zobaczenia, polemiczne i negatywne myśli zostaną naturalnie wyzwolone same w sobie i z siebie. A wtedy naturalnie pojawi się tajemnica umysłu – dharmata: jednia (pogląd madhjamaki, drugiego obrotu Koła Dharmy) pustości i jasności (znaczenie obrotu trzeciego oraz mantry, Natura Buddy). Oraz – dzięki błogosławieństwom urzeczywistnienia doskonałego Mistrza i jego Linii oraz twego oddania – doświadczenie pustej jasności wielkiego Naturalnego Stanu: żywiołowej, samopowstałej mądrości, która jest treścią świetlistej wielkiej doskonałości.

Napisane przez Miphama w trzeciej części szóstego dnia drugiego miesiąca w roku ognia i konia.

Przekład na język polski – Adam Koziół