



Spoczynek, ruch i świadomość

Dziu Mipham Rinpocze

Jeśli zdołasz praktykować spoczynek, ruch i świadomość zgodnie z sednem pouczeń mahamudry, ujrzysz prawdę dharmaty, natury umysłu i Buddy. Taka moc tkwi w tych wskazówkach.

Zrozumiawszy, że źródłem wszystkiego jest umysł, znajdź jego naturę. Rozwiązawszy tę zagadkę, pozbędziesz się poczucia ja i zgłębisz wszystkie Dharmy.

Wykładam tu kwintesencję nauk Przebudzonych, odartą z nadmiaru logiki i analiz. Zwróciwszy się w siebie, patrząc w umysł, możesz zauważyć: stan bez myśli, nazywany spoczynkiem; pojawianie się myśli, czyli ruch; oraz zdawanie sobie sprawy z jednego i drugiego – świadomość.

O ile zdołasz utrzymać tę świadomość, spostrzeżesz rzecz najważniejszą: każde doświadczenie, miłe bądź przykre, bierze się z umysłu i do niego powraca. Zrozumiawszy to w pełni, we wszystkim zobaczysz osobiste doświadczenie własnego umysłu. A potem, patrząc bezpośrednio w jego esencję – czy to w spoczynku, czy w ruchu – zrozumiesz, że nękające cię niezliczone myśli są puste i niesamodzielne. Owa pustość nie jest próżnią, gdyż zdobi ją – pozbawioną własnej natury, a mimo to nieustannie jasną – niedościgły przymiot: całkowita przytomność, pełna świadomość.

Kiedy poznasz tę tajemnicę – wewnętrzny blask doświadczenia naturalnego stanu, sam umysłu, w którym nic nie dzieli obserwatora z obserwowanym – rozpoznasz świadomość, ukazywaną przez dzogcien i mahamudrę. Utrzymaj ją, a będzie, jak powiada Saraha: gdy bez ustanku patrzysz w pierwotnie czystą naturę przestrzeni, ustaje widzenie. I jak mówi Matka, Sutra Doskonałości Mądrości: umysł jest wolny od umysłu, a jego natura – jasna.

Nie ma nic prostszego, trzeba to jednak praktykować.

Podpisano: Mipham. Mangalam.

Przekład na język polski: Adam Kozieł