



Pogłębianie koncentracji *Patrul Rinpocze*

Może ci się marzyć nektar spokojnego spoczywania,
Ale póki nie postawisz tamy rzece zewnętrznej aktywności,
Nie zdołasz zapobiec wewnętrznemu rozproszeniu.
Błądzenie wyplenić trzeba w sobie.

Bez powstrzymania strumienia mentalnego rozproszenia
Nigdy nie osiągniesz punktowej koncentracji.
Zbuduj przeto mocną zaporę z uważności.
I nie trać czujności, gdy zechcesz odpocząć.

Bezustannie wracaj do stanu nierozproszenia
I staraj się wydłużać to doświadczenie.
Kiedy nabierzesz wprawy, nie spoczywaj na laurach.
Pokonaj wroga, prąd myśli, i pielęgnuj spokój.

Osiągnąwszy stabilność, kontynuuj,
Póki praktyka nie będzie wymagała wysiłku,
Przynosząc prawdziwe szine, spokojne spoczywanie.
Nieprzerwanie ćwicz dalej, dozując skupienie i rozluźnienie.

Długie zmagania mogą być zniechęcające,
Zaczynj więc od rozwinięcia determinacji i pilności.
Potem za to nie ustawaj w wysiłkach,
Aż wreszcie nabierzesz siły i zerwiesz owoc radości,
Odbierając w ten sposób najlepszą nagrodę.

Siódmego dnia szóstego miesiąca.

Przekład na język polski: Adam Kozieł

