



Przewodnik po miejscach pogłębiania samadhi

Longchen Rabdziam

Na szczytach gór, w leśnych ostępach, na wyspach
Oraz podobnych miejscach dostosowanych do umysłu i pory roku
Rozwijaj niepodzielny i niewzruszony spokój samadhi,
Jasne światło nietknięte żadnymi wyobrażeniami.
Sprowadza je samorzutnie zejście trzech czystych czynników:
Idealnego miejsca, adepta i praktykowanej Dharmy.
Miejsce musi być odosobnione i przyjemne,
Sprzyjające w danym czasie praktyce duchowej.
Latem medytuj w chłodniejszych domostwach i zakątkach,
W pobliżu lodowców lub górskich szczytów,
W prostych chatkach z badyli, gałęzi albo słomy.
Jesienią dopasuj do pogody dietę, odzienie i zachowanie,
Wybierając miejsca o nieco wyższej temperaturze,
Na przykład lasy, stoki i budowle z kamienia.
Zimą zejdź niżej w cieplejsze rejony
Między drzewa, w kotlinę albo do jaskini,
Dostosowując do warunków strawę, strój, poślanie i resztę.
Wiosny spędzaj w górach albo pod lasem,
Na bezludnej wyspie lub w budynku o umiarkowanej, stałej temperaturze,
Odpowiednio jedząc, ubierając się i postępując – to naprawdę ważne.
Zewnętrzne i wewnętrzne są z sobą ściśle związane,
Pozostawaj więc w ustroniach, które dobrze ci służą.
Wysoko w górach umysł staje się jasny i przestronny,
Co pomaga przezwyciężyć ospałość i praktykować proces stwarzania.
Okolice zasypane śniegiem wyostrzają samadhi i świadomość,
Z dala od przeszkód doskonale pogłębia się tam wipasianę.
Lasy wyciszają umysł i pomagają rozwinąć równowagę psychiczną,
Świetnie służąc niewymuszonej praktyce siamathy.
Pod skalnymi urwiskami łatwo pamiętać o nietrwałości i żegnać złudzenia
Oraz czerpać inspirację do łączenia siamathy i wipasianny.
Na brzegu rzeki skupienie nabiera głębi,
A serce przepełnia nagłe pragnienie wyrwania się z samsary.
Cmentarzyska, idealne do praktyki stwarzania i spełniania,
Gwarantują, jak powiedziano, szybkie rezultaty.
Wioski, targowiska, puste domy i samotne drzewa

Odwiedzane przez człowiecze i nieludzkie demony
Mogą rozpraszać początkujących i przyciągać przeszkody,
Zapewniając niezrównane wsparcie doświadczonym adeptom.
Świątynie i ołtarze nawiedzane przez duchy *gjalpo* i *gonpo*
Mogą burzyć umysł, podsycając niechęć i złość.
W pieczarach, w których gnieźdzą się demonki *senmo*,
Wzbiera pożądanie, a ośpienie ściga się z niepokojem.
Samotne drzewa i siedliska *mamo* oraz *dakiń*,
A także głązy i granie, które upodobał sobie *therang* lub *mutsen*,
Mąca, jak powiedziano, zmysły i ściągają najróżniejsze problemy.
Pełne kwiatów, zarośli i drzew
Zakątki wyrzutek, *nagów*, *njenów* i lokalnych duchów
Na obrzeżach jezior, lasów i łąk,
Choć początkowo urokliwe, z czasem stają się utrapieniem.
We wszystkich miejscach, które na pierwszy rzut oka
Sprawiają dobre wrażenie, ale potem tracą powab,
Osiąga się rezultaty drugorzędne,
Natomiast okolice, które najpierw budzą wstręt i przerażenie,
Lecz zyskują przy bliższym poznaniu,
Mają moc przeobrażania i pomagają osiągać bez przeszkód wielkie cele.
Wszystko pomiędzy jest neutralne – ani pomocne, ani szkodliwe.
Ponieważ otoczenie oddziałuje na nasze umysły,
Wzmacniając bądź osłabiając praktykę,
Należy sprawdzać je z najwyższą starannością.
Są cztery rodzaje miejsc, odpowiadające czterem aktywnościom:
Spokojne, w których umysł naturalnie skupia się i wycisza,
Przestrzenne, tchnące radością, inspiracją i majestatem,
Magnetyzujące, niewołące umysł i podsycające przywiązanie,
Oraz gniewne, budzące lęk i grozę.
Można dzielić je dalej w nieskończoność,
Tu wystarczy przecież powiedzieć, że samadhi najlepiej służą te pierwsze.
Nie chcąc utonąć w potoku słów, przestaną na tym.
Medytowanie w ustroniu spokojnego miejsca
Najlepiej służy rozwijaniu koncentracji;
Idealnie, jeśli ma dobry widok i jest otwarte po bokach.
Nocną jogę praktykuje się w okrągłej ciemnicy,
W miejscu położonym wysoko, pośrodku głównej izby,
Z poduszką na północy, leżąc w pozycji nirwany.
Jogę światła ćwiczy się za dnia
W miejscu o umiarkowanej temperaturze
Z dobrym, szerokim widokiem na lodowiec, wodospad, las lub dolinę
I otwarty przestwór nieba, dzięki czemu umysł jest jasny i żywy.
Kiedy praktykuje się *siamathę*, idealnym miejscem do wyciszenia umysłu
Jest wolno stojąca, otoczona płotem chata.
Wipasiona wymaga dobrego, inspirującego widoku
Oraz pogody ducha i dostosowywania się do pór roku.
Okolice położone nisko i zacienione, na przykład lasy i wąwozy,
Nadają się doskonale do praktykowania *siamathy*,
Podczas gdy wipasionie lepiej służą góry i ośnieżone szczyty.
Dobrze, byście o tym wszystkim wiedzieli.
Podsumowując, każde miejsce odosobnienia,
W którym wyzbywa się złudzeń, należycie skupia uwagę

I pogłębia samadhi – każde miejsce prawej aktywności –
Może, jak powiedziano, równać się z sanktuarium serca Przebudzenia.
Natomiast okolica, gdzie cnót ubywa, kwitną trucizny umysłu,
Wszystko przytłacza i rozprasza codziennymi sprawami,
Jest siedliskiem zła, którego człowiek mądry zwyczajnie unika.
To nauki samego Padmasambhawy,
Znać więc je winien każdy, kto pragnie wyzwolenia.

Przekład na język polski: Adam Kozieł