



Świetlista natura umysłu *Dalajlama Tenzin Gjatso*

Chcielibyśmy, żeby dobre postawy stały się naszą drugą naturą, ale przeszkadzają w tym złe nawyki i emocje, takie jak złość. Musimy więc nauczyć się je identyfikować i zwalczać, gdy tylko dadzą o sobie znać. Jeśli uda się nam przyzwyczaić do kontrolowania szkodliwych postaw, z czasem równowagę osiągnąć może nawet człowiek bardzo zapalczywy i skory do gniewu.

Niektórym zdaje się, że tracą niezależność, kiedy powściągną umysł i zaczną poddawać go kontroli. Mylą się. Jeżeli ich umysł działa należycie, już są wolni, a jeśli nie – wymaga okiełznania.

Czy można całkowicie wyzbyć się szkodliwych emocji czy też daje się je wyłącznie tłumić? Z perspektywy buddyjskiej natura umysłu jest jasnym światłem, zatem nie zawiera żadnych splamień, które mają charakter przypadkowy, chwilowy i są usuwalne. Z perspektywy ostatecznej natura umysłu jest pusta, pozbawiona wrodzonego bytu.

Gdyby szkodliwe uczucia, powiedzmy złość, leżały w naturze umysłu, byłby on nimi przepełniony od zawsze, a przecież wiemy, że tak nie jest. Gniew pojawia się tylko w pewnych okolicznościach i nie daje o sobie znać, gdy ich nie ma, co wskazuje, że charakter złości i umysłu są różne, nawet jeśli w głębszym sensie, jako świadomości, mają one naturę świetlistości i poznawania.

Co stanowi podstawę wzbierania gniewu? Przypisywanie zjawiskom brzydoty bądź szkodliwości, przerastających faktyczny stan rzeczy. Na tej podstawie złości się na to, co staje na drodze naszych pragnień. Fundamenty nienawiści – w przeciwieństwie do miłości – są więc kruche i nieprzekonujące. Z długotrwałej konfrontacji takich postaw zwycięsko musi wyjść ta sensowna.

Jeśli więc będziemy konsekwentnie i wytrwale rozwijać postawy dobre i mające pewną podstawę, negatywne i chwiejne naturalnie osłabną. Kiedy trenujemy, powiedzmy, skok w dal, ogranicza nas fizyczna wydolność ciała, ale w przypadku umysłu (będącego wyłącznie świetlistością i poznawaniem) i kultywowania właściwego nastawienia możliwości są praktycznie nieskończone.

Doskonale wiemy, że umysł może pamiętać mnóstwo rzeczy, które składamy w nim jedną po drugiej. Dziś korzystamy jednak wyłącznie z grubych poziomów świadomości; kiedy zdołamy wykorzystywać bardziej subtelne, jego pojemność znacząco wzrośnie.

Przymioty, które zależą od umysłu, można pomnażać w nieskończoność. Negatywne postawy słabną i znikają o tyle, o ile stosujemy i wzmacniamy antidotum, z czasem wyzbędziemy się ich więc całkowicie. Skoro wszyscy mamy umysł o naturze wyłącznie świetlistości i

poznawania, każdy z nas posiada substancję potrzebną do osiągnięcia Stanu Buddy.

Buddyzm dowodzi, że będąc tym, czym jest, umysł może poznać wszystko. To filozoficzna podbudowa nieograniczonych możliwości kultywowania dobra.

Chcąc praktykować, powinniśmy zidentyfikować konwencjonalną naturę umysłu i skupić się na niej. Jest to trudne, ponieważ przesłaniają ją nasze wyobrażenia i pojęcia. Przede wszystkim trzeba więc przestać myśleć o tym, co było, i o tym, co ma się wydarzyć, pozwalając umysłowi falować po swojemu, bez pojęciowego balastu. Pozwólcie mu spocząć w naturalnym stanie i obserwujcie go. Na początku, kiedy jest to dla was nowe, będzie trudno, z czasem jednak umysł zacznie przypominać czystą wodę. Pozostańcie w tym pierwotnym stanie, nie wdając się w myślenie.

Dlatego też najlepiej medytować wczesnym rankiem, kiedy umysł jest przytomny i jasny, ale zmysły nie działają jeszcze na pełnych obrotach. Wieczorem dobrze za dużo nie jeść i zbyt długo nie spać – rano umysł będzie przez to lżejszy i ostrzejszy. Z czasem stanie się bardziej stabilny i uważny, a pamięć żywsza.

Przekonajcie się, czy ta praktyka sprawia, że w ciągu dnia umysł jest bardziej przytomny. Dodatkową korzyść stanowi uspokojenie myśli. Poprawiając pamięć, z czasem można rozwinąć zdolność jasnowidzenia, ściśle związaną z rosnącą uważnością. Dzięki większej sprawności z czasem wasz umysł okaże się biegły w dowolnie wybranej dziedzinie.

Jeśli zdołacie codziennie poświęcić chwilę medytacji, bardzo pomoże wam wycofanie tego rozproszonego, rozbieganego umysłu do jednego wewnętrznego przedmiotu. Dzięki temu zatrzyma się kołowrót pojęciowego myślenia o rzeczach dobrych, złych i całej reszcie. Odpocznijcie, zróbcie sobie małe wakacje i posiedźcie w stanie bez pojęć.

Tłumaczenie na język polski: Adam Kozieł