



Umysł

Dilgo Khjentse Rinpoche

Umysł, najogólniej, ma dwa aspekty: bezruch i ruch. Bezruch – wyciszenie i nieobecność myśli – przypomina spokojny staw i prędkiej czy później przechodzi w ruch za sprawą pojawienia się myśli. Mimo pozornej sprzeczności stany te nie są jednak różne, gdyż naturą obu jest pustość. Spokój i ruch to tylko dwie nazwy umysłu.

Najczęściej nie zdajemy sobie sprawy ze stanu własnego umysłu i nie zwracamy na niego uwagi. Podczas medytacji w umyśle może pojawić się myśl, na przykład pójścia do sklepu. Jeśli jesteście tego świadomi i pozwolicie jej się rozpuścić, sprawa skończy się na tym. Jeżeli jednak nie dostrzegacie, co się dzieje, myśl okrzepnie, rozwinie się i wywoła drugą, odciągając was od praktyki. Chwilę później – całkiem już oderwani od medytacji – będziecie wstawać, bijąc się z myślami o tym, co kupić, sprzedać i tak dalej.

Pojawianie się myśli jest czymś zupełnie naturalnym. Cała sztuka polega na tym, żeby nie próbować ich powstrzymać (co i tak byłoby niemożliwe), tylko wyzwalać, pozostając w zwykłym stanie, pozwalając im powstawać i znikać, nie doklejając następnych. Jeśli nie będziecie podtrzymywać ruchu, myśli same z siebie rozpuszczą się bez śladu. Nie zakłócając stanu bezruchu mentalnymi wytworami, możecie bez wysiłku zachowywać naturalny spokój umysłu. I pozwolić czasem myślom płynąć, by obserwować niezmienną naturę w ich tle – albo uciąwszy nagle ten strumień, patrzeć w nagą świadomość.

W umyśle pojawiają się niezliczone myśli i wspomnienia, podsycane wyrobionymi skłonnościami. Jedne po drugich odchodzą w przeszłość, zmieniane nowymi, które na mgnienie ukazują się umysłowi, by zaraz ustąpić następnym. Każda zdaje się czerpać siłę z poprzedniej, z czasem stają się więc coraz potężniejsze. Nazywamy to „łańcuchem ułudy”. Niczym różaniec, będący sznurem pojedynczych paciorków, to, co zwykliśmy nazywać umysłem, jest w istocie szeregiem ulotnych myśli, ciągiem, który zmienia się w strumień świadomości, rzeką wpływającą do oceanu istnienia. Nasza wiara, że umysł stanowi realny byt, to jedynie pochopny wniosek. Zdaje się nam, że dzień po dniu patrzymy na tę samą rzekę, podczas gdy ta zmienia się w każdej sekundzie i woda, którą widzieliśmy wczoraj, niechybnie stanowi już część oceanu. Podobnie rzecz ma się z myślami, od rana do nocy przebiegającymi przez nasz „umysł”. Jego strumień to tylko ciąg ich mgnień, a nie określony, odrębny byt.

Poddawszy ów proces skrupulatnej analizie, przekonamy się, że minione myśli są martwe, przyszłe wciąż się nie narodziły, a obecnym nie da się przypisać cech takich jak miejsce, kolor czy kształt. Nie zostawiają śladu i nie sposób ich znaleźć. W rzeczy samej nie ma też punktu, który łączyłby myśli przeszłe, teraźniejsze i przyszłe. Gdyby istniała między nimi autentyczna ciągłość, miniona, na przykład, musiałaby być aktualna – i odwrotnie. Sięgając w ten sposób teraźniejszości, przeszłość wprowadziłaby do niej także przyszłość. Mimo to, nieświadomi prawdziwej natury myśli, uparcie przypisujemy im ciągłość i łączność. To korzeń ułudy, za sprawą której wydajemy się na pastwę emocji i myśli, popadając w zupełną dezorientację.

Musimy być świadomi powstawania myśli i umieć zapanować nad ich naporem. Weźmy złość, bardzo szkodliwą skłonność, która przekreśla wszelkie ewentualne przymioty. Nikt nie czuje się dobrze w towarzystwie folgującego jej człowieka. W węzach jako takich nie ma nic przerażającego, ale że bywają bardzo napastliwe, ich widok budzi strach i obrzydzenie. Predylekcja do agresji – u człowieka czy zwierzęcia – jest wyłącznie skutkiem niepohamowanego natłoku negatywnych myśli. Jeśli gdy tylko zacznie wzbierać, będziecie w stanie rozpoznać gniew i pamiętać o jego opłakanych skutkach, rozbroi się sam i nie narobicie sobie wrogów. Jeżeli jednak pozwolicie, by pierwsza zła myśl przeszła w drugą, chwilę później stracicie nad sobą kontrolę i będziecie gotowi ryzykować własne życie, byle tylko zniszczyć adwersarza.

Przekład na język polski: Adam Koziel