

## WGLĄD W NATURE UMYSŁU

J. ŚW. Sakja Trizin

**W**gląd w naturę umysłu musi mieć oparcie w stabilnej koncentracji. Rozpoczniemy zatem od krótkiego opisu praktyki koncentracji.

Praktykę tę można omawiać na wielu poziomach. Praktykujący na podstawowym poziomie musi sobie znaleźć spokojne, wygodne miejsce, z dala od hałasu i innych czynników rozpraszających umysł. Siedzieć należy w pozycji pełnego lotosu, a jeśli ta okaże się za trudna, trzeba choć usiąść prosto i złożyć dłonie w mudrze medytacji.

Ponieważ początkującym trudno się skoncentrować, nie skupiając umysłu na niczym konkretnym, należy wybrać sobie jakiś przedmiot, taki jak posążek Buddy czy kwiat, i postawić go na pewnym podłożu na wysokości oczu, 60-70 centymetrów przed sobą. Trzeba zadbać o to, by się nie ruszał ani nie drżał, gdyż niestabilność przedmiotu medytacji sprzyja powstawaniu dodatkowych myśli podczas praktyki.



Następnie należy dążyć do skupienia na wybranym przedmiocie oddechu, spojrzenia i umysłu, nie wdając się jednak w rozmyślenia o jego cechach, formie czy barwie. Po prostu trzeba ześrodkować na nim umysł i starać się wytrwać w tym stanie. Oczywiście, w umyśle będą pojawiać się myśli; wystarczy, że coś się zdarzy - zauważysz światło lub usłyszysz dźwięk - a natychmiast zaczniesz o tym myśleć. Nie podążaj jednak za wrażeniem, ani nie myśl o nim, lecz skup się z powrotem na swoim przedmiocie i staraj się wytrwać w tym stanie skupienia.

### **Pięć błędów**

Podczas praktyki koncentracji należy się wystrzegać pięciu błędów. Pierwszym jest lenistwo czyli nieprzykładanie się do właściwego skupienia na przedmiocie. Drugim jest zapominanie technik i otrzymanych instrukcji. Trzeci błąd obejmuje dwie przeszkody, które mogą wystąpić, nawet jeśli pamiętasz instrukcje - „pograżanie się” i „rozpraszanie”. W pierwszym wypadku umysł jest bardzo ciężki i tępy, jakby zapadał się w ziemię albo pograżał we śnie. W drugim jest odwrotnie: umysł nie

może się skupić na przedmiocie medytacji, gdyż ciągle coś go rozprasza. Pograżanie się i rozpraszenie to dwa oblicza trzeciego błędu. Czwartym błędem jest niezastosowanie środka zaradczego mimo stwierdzenia, że umysł nie skupia się na przedmiocie medytacji; kiedy spostrzeżesz, że umysł pograża się lub rozprasza, musisz zastosować odpowiedni środek zaradczy. Piąty błąd to przesada w zastosowaniu środka zaradczego, który zamiast pomóc w koncentracji, sam staje się przeszkodą. Oto pięć błędów podczas tej praktyki.

### **Osiem środków zaradczych przeciw pięciu błędom**

Przeciwno pierwszemu błędowi lenistwa mamy cztery środki zaradcze. Pierwszym jest wzbudzenie aspiracji do dalszej praktyki koncentracji i pogłębienie zainteresowania samą praktyką. Kiedy coś nas interesuje, wysiłek przychodzi nam łatwiej, i to jest drugi środek zaradczy: wysiłek fizyczny i umysłowy. Trzecim środkiem zaradczym jest wiara: wierzymy, że dzięki naszej praktyce osiągniemy rezultaty stanów przejściowych i jej rezultat ostateczny. Kiedy praktykujemy z wiarą, nasza praktyka jest niewzruszona. Czwartym środkiem zaradczym jest fizyczna i umysłowa błogość płynąca z praktyki spokoju. Gdy widzimy, że nasza praktyka przynosi rezultaty, chcemy ją kontynuować. Przedsiębiorca jest gotów ciężko pracować tylko wówczas, gdy widzi, że jego praca daje mu zysk. Tak samo jest z nami, kiedy doświadczamy choćby krótkotrwałych rezultatów praktyki – stanu błogości, uspokojenia czy głębokiego relaksu. Ciało i umysł są połączone, lecz umysł jest ważniejszy. Gdy umysł jest mocny, czujemy się doskonale, nawet jeśli nasz stan fizyczny nie jest najlepszy, lecz kiedy umysł jest słaby, możemy doświadczać bólu i cierpienia mimo dobrej kondycji fizycznej.

Najważniejszym z wyżej wymienionych czterech środków zaradczych jest wysiłek, ale jeśli i on nie pomoże, należy poświęcić czas na kontemplację ułomności samsary, na rozmyślanie o czterech przypomnieniach i na lekturę dharmy. Tym sposobem można wykorzenić lenistwo i skupić umysł. Te cztery środki zaradcze usuwają pierwszy błąd, jakim jest lenistwo.

Środkiem zaradczym przeciw drugiemu błędowi, czyli zapominaniu nauk i instrukcji, jest „pamiętanie i przytomność umysłu”. Kiedy otrzymujesz instrukcje do praktyki koncentracji, stosuj się do nich i zakarbij je sobie dobrze w pamięci. Dzięki temu od razu je sobie przypomnisz, gdy przystąpisz do praktyki. „Pamiętanie” to środek zaradczy przeciw drugiemu błędowi.



Środkiem zaradczym przeciw trzeciemu błędowi jest „obserwowanie”: musisz umieć rozpoznać, kiedy twój umysł pogrąża się lub rozprasza. Jak już powiedzieliśmy, pogrążanie się przypomina zasypianie: mimo że usiłujesz się skupić, umysł jest tępy, ciężki i ospały. Kiedy zaś się rozprasza i jest rozbiegany, powstają najróżniejsze myśli. Należy bezustannie wypatrywać oznak obu skłonności, do pogrążania się i zapadania. Obserwowanie umysłu to środek zaradczy przeciw trzeciemu błędowi.

Prostym środkiem zaradczym przeciw czwartemu błędowi, czyli niestosowaniu środka zaradczego, jest zastosowanie go. Kiedy tylko stwierdzisz, że umysł oddala się od przedmiotu medytacji, zastosuj środek zaradczy.

Środkiem zaradczym przeciw piątemu błędowi, czyli przesadnemu zastosowaniu środka zaradczego, który zaczyna rozpraszać umysł i pobudzać go, jest uspokojenie. Po prostu uspokój umysł, nie działając nań ani za mocno, ani za słabo. Dzięki tym ośmiu środkom zaradczym usuwamy pięć błędów podczas praktyki.

### **Stopnie koncentracji**

Pierwsze doświadczenie z praktyki koncentracji umysłu nazywa się „wodospadem”. W umyśle pojawia się wówczas natłok myśli, które następują szybko po sobie, bez przerwy. Taki myślowy wodospad podczas medytacji może działać zniechęcająco. Oczywiście kiedy nie medytujemy, w naszej głowie rodzi się równie dużo myśli, tylko że wówczas tego nie zauważamy. Zaczynamy to sobie uświadamiać dopiero wtedy, kiedy siadamy i próbujemy skupić umysł. A zatem doświadczenie to jest w istocie dobrą oznaką i nie powinniśmy się zniechęcać. Doświadczenie to nazywa się „rozpoznawaniem myśli”.

Drugi stopień to doświadczenie „spokojnych myśli”. Choć myśli wciąż się pojawiają, zaczynają je teraz oddzielać przerwy. Same myśli wydają się „ospałe”, a kiedy znikają, w umyśle na chwilę pojawia się stan bez myśli. To drugie doświadczenie. Musimy się dalej skupiać.

Trzecie doświadczenie to „zmęczone myśli”. Myśli pojawiają się tylko pod wpływem czynników zewnętrznych; w przeciwnym razie nie powstają. To trzecie doświadczenie.

O czwartym doświadczeniu mówi się „falujący ocean”. Ocean zazwyczaj jest nieporuszony, lecz od czasu do czasu na jego powierzchni pojawiają się fale. Podobnie umysł jest bardzo spokojny i bez trudu spoczywa na przedmiocie medytacji, lecz sporadycznie, niczym fale na oceanie, pojawiają się w nim pojedyncze myśli.

Piąty stopień to „ocean bez fal”. Kiedy nabierzesz doświadczenia w praktyce koncentracji, będziesz trwał w nieporuszonej skupieniu na przedmiocie medytacji, a twój umysł będzie przypominać ocean bez fal. Nawet jeśli pojawią się wtedy zewnętrzne czynniki rozpraszające, twoje myśli nie będą podążać w ich kierunku, lecz pozostaną w stanie niewzruszonej, niepodzielnej koncentracji. Zamiast wpatrywać się w zewnętrzny przedmiot, skupiasz się wtedy na jasności swojego umysłu. To wewnętrzne skupienie bez opierania się na zewnętrznym przedmiocie medytacji pozwala usunąć myśli i pozostać w stanie niewzruszonej, niepodzielnej jasności umysłu. Oto krótki opis praktyki koncentracji.

Na fundamencie niewzruszonego, pozbawionego myśli umysłu możemy rozwijać medytację wglądu, czyli medytację prawdziwej natury umysłu.

### **Prawdziwa natura umysłu: Jasność, pustka i nierozłączność**

Umysł ma trzy aspekty: jednym jest jasność, drugim pustka. Są nierozłączne i razem tworzą prawdziwą naturę umysłu. Wydaje się, że mamy tu do czynienia ze sprzecznością: jasność implikuje istnienie, podczas gdy pustka sugeruje próżnię. Sprzeczność jest jednak pozorna. Jasność i pustka są nierozłączne, tak jak ogień i ciepło. Nie można oddzielić ognia od ciepła, bo ogień sam w sobie jest ciepłem. Podobnie nierozłączne są jasność i pustka. Oto prawdziwa natura umysłu. Pierwszym krokiem w medytacji wglądu jest rozpoznanie jasności umysłu. Musimy zatem dokładniej zbadać, co przez to rozumiemy.



Budda nauczał, że jaźń nie istnieje. Skupiskom fizycznej formy i czynnikom mentalnym – takim jak umysł czy uczucia – przypisujemy „jaźń”, zaczynamy traktować je jako „ja” i przywiązujemy się do nich. Lecz gdzie jest to „ja”? Skoro istnieje, musi zawierać się już to w nazwie, już to w ciele albo umyśle. Ale nazwa jest pusta; imiona i nazwy nadają sami ludzie, w sposób najzupełniej dowolny. A zatem „ja” nie może się kryć w pustej nazwie.

Kiedy poddamy analizie ciało, stwierdzimy, że jest połączeniem mięśni, kości, skóry i innych elementów fizycznych. Nie znajdziemy naszego „ja” ani na czubku głowy, ani w palcach stóp, ani nigdzie pomiędzy. Mówimy przecież „moje ciało”, a to oznacza, że ciało musi być różne od owego „ja”. Mówimy też „mój dom” - tak jak mówimy „moja głowa, serce, ręce, stopy” - ale „dom” to nie „ja”, dom to tylko coś „mojego”. Podobnie jest z „moim ciałem” - ale gdzie się kryje to nasze „ja”? I tu nie

znajdujemy jego prawdziwego właściciela, a zatem musi być gdzie indziej. „Ja” to nie ciało; „ja” to także nie umysł.

Umysł zmienia się z chwili na chwilę. Przeszłego umysłu już nie ma, przyszły jeszcze nie nastąpił, teraźniejszy zaś zmienia się bezustannie. Bez względu na to, czy mówimy „mój umysł” czy „mój dom”, sprawa wygląda tak samo: „umysł” to nie „ja”, to nie to samo. I znów nie możemy znaleźć „ja”: to nie nazwa, to nie ciało, to nie umysł.

Ale i na zewnątrz nie możemy się doszukać owego „ja”. Nikt go za nas nie stworzył. Wszystkie przedmioty i zjawiska świata zewnętrznego pojawiają się za sprawą naszych silnych skłonności. W rzeczywistości „na zewnątrz nas” nie istnieje nic. To, co widzimy, słyszymy, czujemy i odbieramy innymi zmysłami, nie istnieje naprawdę - to samo dotyczy naszego życia i wszystkich doświadczeń: nic nie jest rzeczywiste. Wszystko to jawi nam się wyłącznie za sprawą naszych silnych skłonności, jak we śnie.

Potrafimy śnić o wszystkim i kiedy sny są przyjemne, doświadczamy szczęścia, zupełnie jak w rzeczywistym życiu, kiedy zaś są straszne, bywa, że budzimy się przerażeni i lęk nie mija. Podobnie jest z naszą rzeczywistością: przypomina sen i nie istnieje „na zewnątrz”. Takie przedmioty poznania, jak formy, dźwięki, smaki i inne doznania zmysłowe nie istnieją, ponieważ nie istnieje też poznający podmiot. Jeżeli umysł istnieje, gdzie przebywa? Czy znajdziemy go w ciele czy na zewnątrz ciała, a może gdzieś pomiędzy tym, co wewnątrz, a tym, co na zewnątrz? Która część ciała go dzierży? Jeżeli umysł istnieje, musi mieć jakiś kształt. Jaki jest kształt umysłu - okrągły, kwadratowy? Jeżeli istnieje, musi mieć jakiś kolor. Czy jest to kolor biały, żółty, zielony, niebieski? A może jeszcze inny? A jednak nie potrafimy określić ani kształtu umysłu, ani jego barwy.

Istnieje tylko jasność i ciągłość umysłu - w tym sensie, że nie jesteśmy martwi ani nieświadomi, lecz żywi i przytomni. Jasność strumienia świadomości trwa, tak jak my trwamy od dzieciństwa do dorosłości, aż po kres życia. Jasność strumienia świadomości trwała przez poprzednie życie, trwa przez obecne i będzie trwać przez kolejne. Ciągłość jasności to jeden z aspektów umysłu, to jego cecha charakterystyczna. Każda rzecz ma swoje szczególne cechy. Na przykład kwiat ma liście oraz swoistą barwę i kształt. Z tego powodu nazywany jest kwiatem - bo różni się od innych przedmiotów, takich jak mikrofony czy stoły, które nie mają liści oraz innych cech typowych dla kwiatu. Natomiast szczególnymi cechami umysłu są jasność i ciągłość jasności. Nie możecie powiedzieć, że umysłu nie ma, ponieważ umysł jednak istnieje: to umysł jest sprawcą wszystkiego - wszystkiego dobrego i złego.

Drugie zagadnienie, które należy rozważyć, wyrazić można następująco: Gdzie jest owa jasność? Z czego powstaje, gdzie przebywa, gdzie zanika? Ona nigdy nie powstaje, nie ma przyczyny i nie przebywa nigdzie. Jasność to pustka. Rozważając ją podobnie, jak wcześniej analizowaliśmy umysł, możemy rozumować, że gdyby jasność miała gdzieś przebywać, musiałaby przebywać albo w ciele, albo poza ciałem, albo gdzieś na granicy ciała i świata zewnętrznego - lecz tak nie jest. Musiałaby mieć określony kształt i kolor, a nie ma. Jasność jest szczególną cechą umysłu, a jego naturą jest pustka. Te dwie cechy są nierozłączne: jasność jest pustką, a pustka jest jasnością. Szukasz umysłu, lecz nie nigdzie go nie ma i nie potrafisz określić, jaki ma kształt i jaki kolor. Umysł zatem jest pustką - a jednak istnieje. Nie możemy powiedzieć, że umysłu nie ma. Jeżeli umysł nie istnieje, to kto lub co działa, kto lub co doświadcza szczęścia i cierpienia? Jasność i pustka umysłu są nierozłączne.

Mając oparcie w czystym stanie koncentracji, staramy się medytować nad jasnością, pustką i połączeniem tych dwóch cech umysłu. W rzeczywistości nie ma medytującego, nie ma medytacji, nie ma metody. To wykracza poza możliwości naszego konceptualnego pojmowania. Wszystko, co widzimy i robimy, znajduje się na poziomie względnym prawdy. I na tym właśnie poziomie istnieje nasz umysł – i dlatego nie jest w stanie pojąć absolutu, który wykracza poza wszystkie skrajności, takie jak istnienie i nie-istnienie.

Zwyczajni ludzie nie zaprzatają sobie głowy podobnymi pytaniami i nie próbują dociec, czym jest życie, po co tu jesteśmy i dlaczego jest nam pisany właśnie taki los. Biorą życie takie, jakie jest. Ludzie bardziej inteligentni – buddyści oraz wyznawcy innych religii i filozofii, przedstawiciele innych kultur – usiłują odnaleźć prawdziwy sens życia, zadając sobie pytanie: „Dlaczego tu jesteśmy i jak do tego doszło, że postrzegamy świat właśnie tak, a nie inaczej?” Wyciągają przy tym różne wnioski: jedni twierdzą, że wszystko jest dziełem stwórcy, inni - że wszystko jest umysłem i jego wytworem, i tak dalej.

Pan Budda natomiast prorokował, że po jego *mahaparanirwanie* pojawi się mnich o imieniu „Naga”, który ukaże prawdziwą filozofię i prawdziwą mądrość jego nauk. Zgodnie z tą przepowiednią pojawił się Nagardżuna i wyłożył *madhjamikę*, która różniła się od filozofii nauczanej przez pozostałe szkoły buddyjskie. *Madhjamika* Nagardżuny jest najwyższą filozofią i opisuje świat dwojako: w kategoriach prawdy względnej i prawdy absolutnej. Na poziomie prawdy względnej istnieje życie i człowiek, który doświadcza jego skutków. Lecz w odniesieniu do prawdy absolutnej – i w tym *madhjamika* różni się od innych filozofii – nie wyprowadza się żadnych twierdzeń. Obdarzony przenikliwą mądrością Nagardżuna dogłębnie przeanalizował życie we wszelkich jego przejawach i stwierdził, że prawdziwa rzeczywistość wykracza poza opis i skrajności. Nie możemy powiedzieć, że istnieje, i



nie możemy powiedzieć, że nie istnieje – tak jak nie możemy powiedzieć, że zachodzi jedno i drugie, albo że nie zachodzi ani jedno, ani drugie. Istnienie i nie-istnienie mają sens na poziomie prawdy względnej, lecz nie na poziomie prawdy absolutnej.

Na poziomie względnym Nagardżuna przyjmuje współzależne powstawanie: wszystko powstaje zależnie, zgodnie z prawem przyczyny i skutku. Żadna rzecz i żadne zjawisko nie istnieje samodzielnie, wszystko bowiem zależy od przyczyn i warunków, bez których nie mogłoby nigdy zaistnieć. A zatem współzależne powstawanie to poziom względny; poziomem absolutnym jest pustka. Nie jest to jednak nihilizm; „pustka” czy „próżnia” to tylko słowa. Kiedy je wypowiadamy, znaczą one tyle, co „poza wszelkim opisem”. Mówimy zatem o „pustce” całkowicie nieobecnej w wiążącej nas sieci dwoistości.

### **Jak medytować nad prawdziwą naturą umysłu**

Jak możemy nad tym medytować? Nie możemy tego zrobić ot tak, po prostu. Z początku nasze rozumienie będzie wyłącznie intelektualne. Łatwo powiedzieć: „wykracza poza wszelką skrajność i wszelką myśl” - ale jak tego samemu doświadczyć? Do mądrości dochodzi się przez kontemplację, by wreszcie urzeczywistnić ostateczną prawdę. Wtedy jesteśmy całkowicie wolni od wszystkich skłonności karmicznych i skalań. Jesteśmy jednak zwyczajnymi ludźmi i musimy iść tą drogą krok po kroku.

*Pierwszy krok* to ustalenie, że wszystkie zjawiska zewnętrzne są umysłem. Już na początku powiedziałem, że wszystko jest umysłem: to umysł tworzy całe dobro i zło, wszelkie szczęście i cierpienie. Wszystko, co postrzegamy na zewnątrz siebie, jest w istocie umysłem. Wiele wypowiedzi zaczerpniętych z sutr i z pism wielkich urzeczywistnionych mistrzów wyraża tę prawdę, że całe nasze życie i wszystkie nasze doświadczenia to wyłącznie nasz umysł. I możemy podać wiele przykładów stosowania i praktykowania tej prawdy z chwili na chwilę.



Bodaj najważniejszy przykład to sen, który jest dla nas tak samo rzeczywisty, jak życie na jawie. W snach spotykamy przyjaciół oraz postrzegamy kolory i formy, które oddziałują na nasz umysł. Jeśli śni się nam coś dobrego, sen wzbudza w nas radość i napętnia szczęściem. Czym się różni taki sen od życia na jawie? Niczym. We śnie mamy różne doświadczenia - tak samo, jak na jawie. Nie ma żadnej istotnej

różnicy między „prawdziwym życiem” a snem. We śnie nie doświadczamy jedynie tak silnych skłonności, jak na jawie. W rzeczywistości jednak oba stany są tym samym. W ten sposób stwierdzamy, że całe nasze życie to umysł.

*Drugi krok* to ustalenie, że wszelkie twory mentalne są iluzją. Podczas pokazu iluzjonista z różnych elementów i mantr „stwarza” przedmioty i zjawiska. Kiedy je widzimy, wydają się nam tak rzeczywiste, jak przedmioty i zjawiska postrzegane w normalnym życiu. Podobnie się dzieje, gdy ze złożenia odpowiednich przyczyn i warunków powstają twory mentalne. Gdyby zabrakło choćby jednej przyczyny lub jednego warunku, nie byłoby ich. Podobnie całe nasze życie - wszystko, co widzimy i słyszymy, co czujemy i poznajemy zmysłowo - zależy od umysłu. Kiedy nasz umysł jest szczęśliwy, i my jesteśmy szczęśliwi, choćbyśmy byli biedni i żyli w bardzo złych warunkach. Kiedy nasz umysł nie jest szczęśliwy, my również nie jesteśmy szczęśliwi, choćbyśmy opływali w luksusy i mieli najlepsze warunki. Oba stany zależą od umysłu. Ten sam dom dla jednej osoby będzie miejscem szczęśliwym, dla drugiej zaś - miejscem wielkiego cierpienia. Gdyby świat zewnętrzny istniał naprawdę, byłby dla wszystkich dokładnie taki sam: jeśliby wspomniany dom był istotnie miejscem szczęśliwym, byłby taki dla każdego! A przecież każdy z nas doświadcza świata inaczej. Dlatego też drugi krok to ustalenie, że wszystkie twory mentalne są iluzją.

W *trzecim kroku* ustala się, że nic nie ma samoistnej natury. Wszystkie przedmioty i zjawiska są współzależne i pojawiają się za sprawą przyczyn i warunków. Rozważcie taki przykład: niemowlęta się śmieją, gdy mają ku temu powód; nie potrafią go opisać, lecz mogą go doświadczyć. Rzeczywistość wykracza poza istnienie i nie-istnienie.

A zatem prawdziwa natura umysłu ma trzy aspekty, a mianowicie: jasność, pustkę i nierozłączne połączenie jasności i pustki. Można to ukazać za pomocą wielu przykładów i analogii. Musimy stosować je w naszym życiu i krok po kroku dążyć do przebudzenia mądrości. Dzięki zgromadzonym zasługom i przebudzonej mądrości osiągniemy najwyższe oświecenie.