Cisza
Droga i cel

W różnych wyznaniach i tradycjach duchowych powszechne jest, że poszukiwacze przestrzegają ciszy jako dyscypliny duchowej. Mówi się, że to, czym sen jest dla ciała, tym cisza jest dla umysłu i ducha.

Jeśli ciszę praktykuje się z największą intensywnością, prowadzi ona poszukiwacza do stanu mahamounam (najwyższej ciszy), co jest ostatecznym doświadczeniem brahmana. Święte pisma głoszą: „Najwyższa cisza jest samym brahmanem, ostateczną rzeczywistością ponad wszelkimi atrybutami, nazwami, formami, przestrzenią, czasem i przyczynowością (Niśabdam brahmam ućjate)".

Najkrótsza z Upaniszad, upaniszada Mandukja, zawiera błyskotliwy komentarz zwany *Mandukja Karika*, który opisuje znaczenie pierwotnego dźwięku (pranawy) AUM. Składa się on z czterech elementów: A, U, M i z ciszy.

- 'A' symbolizuje twórczy aspekt wszechświata – BRAHMA; jest to także stan jawy.
- 'U' symbolizuje podtrzymujący aspekt – WISZNU; jest to także stan snu.
- 'M' symbolizuje aspekt rozpadu – MAHEŚWARA; jest to także stan snu głębokiego.
- Ciszę nazywa się również turiją (czwarty stan). Turija to świadomość, która przenika wszystkie pozostałe trzy aspekty i stany. Jest to najwyższy brahman.

Bhagawadgita o ciszy

W rozdziale *Wibhuti joga* świętej Bhagawadgity (10.38), Pan Kriszna mówi: „Wśród tajemnic jestem milczeniem (Maunam czajwasmi guhjanam)". Podobnie w 17 rozdziale Bhagawadgity Pan Kriszna opisuje ascezę na poziomie ciała, mowy i umysłu. W odniesieniu do poziomu mowy Pan Kriszna mówi: „Słowa nie wywołujące bólu, prawdziwe, nieobraźliwe i pożyteczne oraz regularne recytowanie wedyjskich świętych pism – wszystko to jest nazywane ascezą mowy (17.15). Bhagawan Śri Sathya Sai Baba mówi nam o stosowaniu czterech filtrów zanim zaczniemy mówić.

- Czy to jest prawda?
- Czy to jest miłe?
- Czy to jest potrzebne lub pomocne?
- Czy to jest lepsze niż milczenie?

Jeśli chodzi o ascezę na poziomie umysłu, Śri Kriszna mówi: „Nieskazitelność umysłu, spokój, łagodność, panowanie nad zmysłami, czystość myśli i milczenie to prawdziwa asceza" (Bhagawadgita 17.16).

© Organizacja Sathya Sai w Polsce

Wielcy mistrzowie o ciszy

Wszyscy wielcy mistrzowie podkreślali znaczenie praktykowania ciszy. Pan Budda mówił o człowieku, który osiągnął nirwanę: „Jego myśli są ciszą, jego słowa są ciszą i jego czyny są ciszą". Biblia głosi: „Bądź spokojny i wiedz, że jestem Bogiem" (Ps 46.11).

Jeden ze znanych żydowskich rabinów powiedział, że więcej nauczył się w cichym towarzystwie mądrych ludzi i że największą służbę można wypełniać przez milczenie. W islamie suficcy święci podkreślają, że praktykowanie ciszy jest bardziej wartościowe niż odmawianie długich modlitw.

Śri Ramakriszna Paramahansa, znana boska inkarnacja, powiedział, że dopóki pszczoła nie skosztuje miodu, krąży wokół lotosu i brzęczy, ale gdy doleci do kwiatu, spija nektar w ciszy. Podobnie, dopóki człowiek spiera się o doktryny i dogmaty, nie posmakuje słodyczy prawdziwej wiary. Gdy to uczyni, z pewnością zachowa ciszę. Inne porównanie, jakim dzieli się Śri Ramakriszna Paramahansa, jest takie, że częściowo napełniony dzbanek robi więcej hałasu niż dzbanek pełen wody. Puste naczynia robią najwięcej hałasu!

Jeden z uczniów greckiego filozofa, Sokratesa, powiedział, że najwięcej dobra doświadczył wtedy, gdy siedział w ciszy blisko mistrza i chłonął duchowe wibracje!

Bóg ciszy

Istnieje forma Pana Śiwy zwana Dakszinamurti, którą Swami umieścił w Wyższej Szkole Średniej Sri Sathya Sai w Puttaparthi. To Pan Śiwa jako guru w swej młodzieńczej formie, siedzący pod wielkim drzewem banjanowym. Jego uczniowie są znacznie starsi i siedzą u jego stóp. Środkiem komunikacji między mistrzem a uczniami jest cisza. Jednak wszelkie wątpliwości uczniów znikają w mgnieniu oka!

Bhagawan Śri Sathya Sai Baba, uniwersalny nauczyciel, podkreśla znaczenie ciszy jako praktyki duchowej. Baba często mówi: *„Głos Boga można usłyszeć jedynie w głębokiej ciszy"*. Swami mówi, że cisza jest językiem poszukiwacza duchowego, a także żartuje: *„Zamknij usta i otwórz serce. Bóg dał nam dwoje uszu i jedne usta, aby pokazać, że więcej czasu powinniśmy spędzać na słuchaniu niż mówieniu."*

Swami mówi, że pierwszym krokiem w praktyce duchowej jest cisza. Jeśli człowiek mówi głośno, traci spokój i zakłóca spokój innych. Boskiej błogości można doświadczać tylko w całkowitej ciszy. Dlatego milczenie jest złotem. Swami mówi dalej, że wszystkie praktyki duchowe należy wykonywać w ciszy, z dala od publicznego widoku. Praktyki duchowe służą twojej transformacji, nie wypełniasz ich na pokaz.

Praktykowanie ciszy

Swami mówi, że cisza jest najlepszą sadhaną. Swami wyjaśnia: *„Nie ma nic lepszego niż cisza, aby uspokoić fale niepokoju serca. Cisza jest mową poszukiwacza duchowego i jedynym językiem osoby zrealizowanej. Ten, kto osiągnie etap bezruchu*

© Organizacja Sathya Sai w Polsce

i ciszy, które reprezentują istotę czystej świadomości, będzie cieszył się najwyższym spokojem i najwyższą błogością".

Swami często zaleca praktykowanie ciszy przez 15-30 minut dziennie. Czasami zaleca nawet dłuższe przebywanie w ciszy. Niektórzy wielcy mędrcy i święci praktykowali ciszę przez wiele lat. Dzięki przestrzeganiu ciszy transformowali ludzi i przynosili pokój światu.

Cisza nie oznacza jedynie powstrzymywania się od mówienia, co często jest błędnie rozumiane. Cisza oznacza trikarana mounam (trzy rodzaje ciszy) – ciszę ciała (kaja mounam), ciszę mowy (wak mounam) i ciszę umysłu (mano mounam). Głęboka cisza to stan całkowitego i doskonałego bezruchu, w którym kontrolujemy nie tylko zdolność mowy, lecz także mowę w myślach, łącznie z ruchem ciała. Ostatecznie prowadzi to do wielkiej ciszy (maha mounam), w której doświadczamy najwyższego spokoju (praśanti).

Najpierw zacznijmy od ciszy na poziomie ciała. Często mamy skłonność do niespokojnego zachowania i wykonywania niepotrzebnych gestów, które przeszkadzają innym. Na początku należy uspokoić ciało. W tym celu konieczne jest praktykowanie prawidłowej postawy i ćwiczeń oddechowych. Patańdżali podkreśla znaczenie tych praktyk w Jogasutrach i nazywa je czystością postawy ciała (asana śuddhi) i kontrolą oddechu (pranajama).

Następnie pojawia się cisza mowy (wak mounam). Ten, kto dużo mówi, traci energię. Jednak aby unikać mówienia, niektórzy ludzie posługują się pismem, gestami i znakami, żeby dalej się porozumiewać. Swami mówi, że jest to niewłaściwe praktykowanie ciszy. W czasie praktykowania ciszy należy zaprzestać wszelkiej komunikacji. Cisza umysłu (mano mounam) to wyższy poziom i najtrudniejszy do osiągnięcia, ponieważ w umyśle, który jest kłębkiem myśli, zawsze toczy się dialog. W umyśle jest zawsze wola, by coś zrobić (sankalpa) i wola, by czegoś nie robić (wikalpa), co wywołuje niepokój umysłu. Cisza umysłu (mano mounam) bierze się z rozpuszczenia umysłu (mano nasza) lub z nieistnienia umysłu (amanaska).

Może to nie być możliwe na wczesnych etapach sadhany. Najlepsze wyjście to mieć jedną myśl zamiast wielu myśli, a dla poszukiwaczy duchowych ta jedna myśl jest zawsze myślą o Bogu przez cały czas i w każdym miejscu! Praktyka ta ostatecznie zastąpi wszystkie myśli i doprowadzi do *maha mounam*, ostatniego etapu, na którym człowiek doświadcza brahmana, czyli samorealizacji.

Korzyści płynące z praktykowania ciszy

Najważniejszym i najbardziej oczywistym rezultatem tych praktyk, co podkreślają wszyscy wielcy mistrzowie, łącznie z naszym Swamim, jest bezpośredni kontakt z Bogiem w ciszy. W efekcie człowiek doświadcza nieopisanej błogości. Mówi się: „W ciszy nie ma sporów (Mounena kalaham nasti)". Rany spowodowane potknięciem języka są bardziej szkodliwe niż rany spowodowane potknięciem stopy! Te drugie można wyleczyć, ale to pierwsze są często nieuleczalne!

Cisza pozwala oszczędzać energię. Dlatego zbytnia gadatliwość prowadzi do przedwczesnego starzenia się, utraty pamięci i intelektu, natomiast przebywanie

© Organizacja Sathya Sai w Polsce

w ciszy poprawia pamięć i bystrość intelektu oraz pozwala zachować młodość. Ma również korzystny wpływ na ciało, umysł i serce. Zapewnia odpoczynek, relaks i odmłodzenie niezbędne do uzdrowienia wszystkich komórek ciała. Swami mówi, że zbytnia gadatliwość prowadzi do utraty energii i powoduje, że człowiek przejawia skłonność do okazywania gniewu i nienawiści. Język jest odpowiedzialny za wiele błędów – mówienie nieprawdy, oczernianie i krytykowanie innych oraz wypowiadanie ostrych słów. Jeśli praktykujesz milczenie, automatycznie unikasz tych wszystkich pułapek.

Śri Ramana Mahariszi podkreśla, że więcej dobra przynoszą potężne i pełne miłości myśli wielkich mistrzów niż wszelkie przemówienia i działania innych. Wielcy mistrzowie osiągają więcej w ciszy. Kiedyś pewien poszukiwacz duchowy z Zachodu przybył do Ramany Marharisziego i usiadł u jego stóp. Wszystkie wątpliwości tego człowieka zniknęły, a on był zdumiony, jak głęboki wpływ ma siedzenie u świętych stóp wielkiego mędrca z Arunaczali.

Nawet w życiu świeckim najwięksi naukowcy, artyści, poeci i filozofowie doznawali najwięcej objawień w czasie przestrzegania ciszy, ponieważ byli w kontakcie z najwyższą mocą. Najwspanialszych odkryć dokonuje się dzięki intuicji i inspiracji, które pochodzą od wyższej mocy w głębi ciszy. Jedną z najważniejszych praktyk, jakie Baba wprowadził na zajęciach Bal Wikas i Edukacji Duchowej Sai (Sai Spiritual Education), było siedzenie w ciszy. Wydaje się to takie łatwe, a niektórzy nawet uważają to za karę. Praktyka zaczyna się od siedzenia w ciszy przez 15 minut, następnie wydłuża się do 30 minut, a nawet do 60 minut. Z czasem uczniowie, nauczyciele i rodzice dostrzegają ogromny wpływ tej praktyki.

Swami zadał sobie wiele trudu, aby przekazać przesłanie ciszy. Niekiedy sam powstrzymywał się od mówienia, a w swoim dyskursie wygłoszonym 5 lutego 1998 roku z okazji Budda Purnimy, wyjaśniał:

„Od 1 stycznia ograniczam mówienie do minimum, wypowiadając tylko niezbędne słowa. Ograniczam moje rozmowy z innymi nawet w pokoju interview. Dlaczego? Chcę dać przykład innym przez praktykowanie tego, co głoszę. Moje życie jest moim przesłaniem. Muszę wskazać drogę. Wielu nie rozumie moich czynów. Jeśli jednak nie rozumieją, powinni milczeć. Lecz oni błędnie interpretują moje czyny. To wielki grzech."

W rzeczywistości, gdy Swami nie rozmawiał z wielbicielami dla ich duchowego wzrostu, a oni prosili go, aby przemówił, wówczas mawiał: *„Jeśli nie rozumiecie mojego milczenia, nie zrozumiecie moich słów."*

Swami mówi, że jeśli musisz mówić, powinieneś mówić uprzejmie. Nie powinieneś wypowiadać nieprzyjemnej prawdy ani miłego kłamstwa. Powinieneś mówić konkretnie i krótko, przekazując wiadomość bez zbędnych słów i zbytniej gadatliwości. Niektóre 'gaduły' uwielbiają paplać bez przerwy, opowiadać bajki i rozsiewać plotki. Tacy ludzie cierpią na 'słowną biegunkę'. Dlatego Swami mówi: *„Nadmierna gadatliwość szkodzi umysłowi; powściągliwość w mowie przynosi wielkie szczęście (Hani, mitha bhasza athi haji)."*

© Organizacja Sathya Sai w Polsce

Zatem dzięki stałemu przebywaniu w ciszy i w odosobnieniu możemy utwierdzić te praktyki w naszym sercu, nawet jeśli znajdujemy się w najbardziej zatłoczonym i najgłośniejszym otoczeniu. Hierarchię ciszy ciała, mowy i umysłu, prowadzącą do stanu najwyższej ciszy (brahmana), można przyrównać do tego, co Swami opisuje jako etapy oddania – zewnętrzne oddawanie czci (bhoutika bhakti) wiodące do oddawania czci w samotności (ekanta bhakti), które ostatecznie prowadzi do etapu pełnego oddania Bogu, obejmującego całkowite poddanie (ananja bhakti). Ananja bhakti lub maha mounam to niedwoiste doświadczenie boskości i przebywanie w błogości we wszystkich stanach.

Rozpocznijmy sadhanę

Jeśli praktykujemy zarówno zewnętrzną, jak i wewnętrzną ciszę ciała, mowy i umysłu, prowadzącą do wielkiej ciszy (maha mounam), osiągamy ostateczny cel, jakim jest doświadczenie brahmana. Musimy dążyć do tego najwyższego celu, czerpiąc inspirację z cennych słów naszego ukochanego Swamiego:

„Cisza jest początkiem sztuki komunikacji. Naucz się żyć w ciszy w pewnych chwilach każdego dnia. Przebywaj w całkowitej ciszy i słuchaj głosu Boga. Możesz nie słyszeć tego głosu fizycznie, ponieważ Bóg może mówić do ciebie w ciszy. Uświadomisz sobie przesłanie Boga, chociaż nie będziesz słyszał żadnego głosu. Niech twój umysł spoczywa w Bogu w chwilach ciszy. W twoim umyśle będą pojawiać się myśli. Jednak bądź cierpliwy i nie spodziewaj się natychmiastowych rezultatów. Odniesiesz sukces, jeśli wytrwasz. Wiedz, że jestem zawsze z tobą, nawet gdy nic nie słyszysz. Ja jestem tobą, a ty jesteś mną. Jak to możliwe, że nie mamy ze sobą kontaktu? Zastanów się nad tym i nie poddawaj się łatwo."

Swami mówi wielokrotnie, że milczenie (silence) jest soczewką Sai (Sai lens), gdy na nas patrzy! Módlmy się do Swamiego, abyśmy dzięki naszym intensywnym i szczerym wysiłkom oraz dzięki jego łasce i błogosławieństwu, mogli podjąć sadhanę ciszy i osiągnąć najwyższy cel – samorealizację.

Dżej Sai Ram.

Tłum. Dawid Kozioł

Źródło: *Sathya Sai – The Eternal Companion*, vol. 2, issue 10, October 2023

https://www.sathyasai.org/sites/default/files/pages/eternal-companion/vol-2/issue-10/eternal-companion-vol-2-issue-10.pdf

8.02.2025

© Organizacja Sathya Sai w Polsce