



Manomulam idam dzagat

Dyskurs Bhagawana Śri Sathya Sai Baby wygłoszony 31 lipca 1986 r. w audytorium Instytutu Sathya Sai w Prasanthi Nilajam

Natura umysłu jest niezwykle subtelna. Źródłem energii umysłu jest pokarm. Tematem dialogu pomiędzy Uddalaką i Swetaketu w upaniszadzie Czandogja jest związek pożywienia z umysłem. Czystość pokarmu ma istotne znaczenie dla czystości umysłu. Człowiek o czystym umyśle wypełniony jest czystymi myślami i kipi energią pochodzącą z czystej miłości. Czysty umysł rozkwita mądrością. Tylko człowiek o czystym umyśle może zapanować nad swoimi zmysłami.

Osoba posiadająca samokontrolę może oświecić swoje otoczenie przez odkrycie swojej boskiej natury. Niczym kadzidełko, którego aromat rozchodzi się we wszystkich kierunkach, dobre imię i reputacja człowieka o czystym sercu, który osiągnął samorealizację, dociera wszędzie. Kluczem do czystego umysłu jest czystość myśli. Myśli istnieją w obiektywny sposób. Posiadają sześć atrybutów przysługujących przedmiotom materialnym, mianowicie wagę, kształt, jakość, rozmiar, siłę i barwę. Jeśli ktoś trzyma w ręku kwiat magnolii, jej zapach będzie mu towarzyszył wszędzie, dokąd się uda. Podobnie, jeśli będzie miał coś cuchnącego, odór również pójdzie za nim wszędzie. Tak samo jest z dobrymi i złymi myślami. One wytwarzają wokół siebie dobre lub złe wibracje. Myśli mają tak potężną siłę, że kiedy skieruje się je na jakiś wielki cel, mogą pomóc przemienić cały świat. Kiedy umysł wypełniają dobre myśli, takie jak prawda, miłość, wyrozumiałość czy współczucie, życie człowieka napełnia się spokojem i pogodą ducha. Z drugiej strony, kiedy wpuszcza się do umysłu nienawiść, zazdrość, gniew i zarozumiałość i pozwala się im wzrastać, życie zamienia się w niekończące się pasmo udręk.

Myśli a życie

Twarz jest zwierciadłem umysłu. Kiedy masz złe zamiary wobec kogoś, twoja wrogość odbija się na twojej twarzy i w twoim zachowaniu. Kiedy goszczą w tobie dobre i serdeczne myśli, twoje serce wypełnia radość i doświadczasz przypiływu szczęścia. Kiedy napełnisz serce miłością, całe twoje życie stanie się sagą o miłości. Jeśli napełnisz serce nienawiścią, zazdrością i dumą, życie stanie się jałową pustynią.

Drzewa o korzeniach głęboko wrośniętych w ziemię nie można zniszczyć, nawet gdy obetnie się mu liście i gałęzie. Podobnie, gdy złe cechy, takie jak nienawiść czy zazdrość, zaatakują głębokie korzenie drzewa życia, nie będzie można pozbyć się ich przycinając konary. Tego zła nie da się wyplenić przez sporadyczne tłumienie złych myśli. Aby osiągnąć prawdziwy pokój, umysł musi być całkowicie oczyszczony ze złych myśli. Każda zła myśl musi być natychmiast wyrwana z korzeniami, kiedy tylko ujawni się w umyśle. Wojna ze złymi

myślami przypomina wojnę z hordami wroga, które usiłują dostać się do twierdzy podziemnym tunelem. Kiedy tylko pojedynczy wróg wyłania się z tunelu, powinien zostać natychmiast powalony. Wszystkie narządy zmysłów – oko, język czy ucho – kiedy ulegają złej myśli, schodzą na manowce i zachowują się niewłaściwie. Natomiast kiedy są pod wpływem dobrych myśli i dobrych intencji działają w taki sposób, że dostarczają radości i zadowolenia. Kiedy oko widzi kogoś, kto jest uważany za wroga, w umyśle następuje gwałtowny przypływ złośliwości. Z drugiej strony, kiedy widzimy przyjaciela, reakcją jest miłość i sympatia.

Święte słowa tworzą moralną moc

Podobnie jak w przypadku rzeczy widzianych, to co słyszymy również może mieć dobre lub złe następstwa. Słowa nawet bardziej wpływają na umysł niż obrazy. Wielkie wedyjskie sentencje takie jak *Aham brahmasmi* – jestem brahmanem, *Tat twam asi* – tym ja jestem, *Ajam atma brahma* – ta atma jest brahmanem, inspirują do skupienia się na najwyższym celu życia. Nie powinno się ich interpretować ani używać w celu powiększenia czyjegoś ego.

Każda wypowiedź posiada wewnętrzną moc. Gdy wypowiedzane słowa są święte, tworzą uświęcającą i moralną siłę. Kiedy słowa są obraźliwe i wulgarne, wywołują wzburzenie, gniew lub depresję.

Radość lub przykrość doświadczane przez umysł są wynikiem wrażeń dostarczanych przez zmysły. Wszystkie doświadczenia są wytworem umysłu. Cały świat jest projekcją umysłu. Umysł może odległe rzeczy uczynić bliskimi, a rzeczy bliskie odsunąć daleko. Umysł jest źródłem przyjemności i bólu. Mędrcy ogłosili: *Manomulam idam džagat* – umysł jest podstawą całego świata.

Umysł z wielkim wysiłkiem stara się zdobyć jakąś rzecz w nadziei, że posiadanie jej sprawi mu przyjemność. Jednak tak uzyskana przyjemność nie trwa długo. A smutek wywołany utratą przedmiotu też jest niebagatelny. Samo zdobywanie rzeczy niesie zmartwienia. Posiadanie dostarcza tylko chwilowej przyjemności. Utrata przedmiotu pozostawia cień smutku. Bardzo często cierpienie wywołane utratą przewyższa przyjemność z posiadania. Bezcelowym zajęciem w życiu jest gonić za takimi ulotnymi przyjemnościami. Zrozumiawszy daremność tego rodzaju wysiłków, mędrcy praktykowali samokontrolę jako środek do osiągnięcia trwałego szczęścia. Rozwinęli oni techniki kierowania zmysłów i umysłu do wewnątrz w celu odkrycia źródła nieprzemijającej błogości.

Sadhana samokontroli

Te techniki nazywane są tantrą. Tantra zawiera różnorodne praktyki zwane mudrami. Są to: kheczari mudra, bhuczari mudra, madhjama mudra, szanmukha mudra i śambhawi mudra. Poprzez praktykowanie tych mudr mędrcy próbowali skierować zmysły i umysł do wewnątrz.

Bhecari mudra. Polega ona na skoncentrowaniu wzroku podczas medytacji na punkcie pomiędzy brwiami. To ćwiczenie umożliwia takie zintegrowanie widzenia, że można doświadczyć własnej rzeczywistej prawdy. Tę mudrę można praktykować z zamkniętymi oczami, ale wzrok musi pozostać skoncentrowany na punkcie pomiędzy brwiami. Wykonywanie tej mudry z oczami otwartymi jest męczące. Dlatego zalecana jest koncentracja z zamkniętymi oczami.

Bhuczari mudra. W tym przypadku medytację prowadzi się z oczami i umysłem skoncentrowanymi na czubku nosa. Kiedy medytuje się w ten sposób nad boskością, można doświadczyć wyjątkowej radości.

Madhjama mudra. W tej mudrze oczy skupiają się na środku nosa pomiędzy jego końcem a punktem pomiędzy brwiami. W przeciwieństwie do bhuczari mudry, w której oczy powinny być szeroko otwarte, w tej mudrze oczy są tylko na wpół otwarte. Ta mudra staje się łatwiejsza, jeśli wcześniej praktykowało się bhuczari mudrę.

Ćwiczenie kontroli zmysłów

Szanmukha mudra. Jest to szczególnie święta praktyka i zarazem bardzo trudna. Polega na zamknięciu palcami obu rąk oczu, uszu i dziurek w nosie. Przez stopniową praktykę można wydłużyć czas tego ćwiczenia do siedmiu minut. Wdech powinien być wykonywany raz na siedem minut. Systematyczne ćwiczenie tej metody kontroli zmysłów może przejść w nawyk. Taka kontrola oddechu nie powinna wywoływać żadnego dyskomfortu. Poprzez taką praktykę wszystkie zmysły i umysł pochłonięte zostają badaniem wnętrza. Celem tej metody jest odwrócenie zmysłów od zdarzeń i przedmiotów świata zewnętrznego.

Na przykład, kiedy uszy słyszą dźwięki płynące z zewnątrz, umysł staje się podekscytowany i wpada w zachwyty. Podobnie, kiedy oczy widzą pewne rzeczy bądź osoby, w ten czy inny sposób wpływa to na umysł. Jednak przez zamknięcie oczu i uszu, umysł zostaje skłoniony, by mniej myślał o świecie zewnętrznym i w ten sposób osiąga on pewien stopień wyciszenia. Przez zatkanie dziurek w nosie umysł zostaje uchroniony od wpływu zapachów. Zatem, kiedy narządy wzroku, słuchu i węchu są pod kontrolą, umysł zwraca się do wnętrza.

Obecnie wszystkie nasze zmysły są całkowicie zaabsorbowane doświadczaniem świata zewnętrznego. Słuchając plotek i dziwnych historii rozwijamy niezdrową ciekawość do ludzi i rzeczy.

Patrzanie do wnętrza

Na wszystkie nasze myśli wpływa to, co widzimy, słyszymy i wachamy. Musimy starać się kontrolować narządy zmysłów, zwłaszcza uszy i oczy. Kiedy zamkniecie choć na chwilę oczy, będziecie mogli usłyszeć dźwięk Om płynący z waszego wnętrza. Ten dźwięk zwany

pranawą można też usłyszeć, kiedy w pokoju zamkniecie wszystkie drzwi i okna i pozwolicie wiatrowi wiać przez małą szparkę.

Ciało jest jak dom posiadający dziesięć indrijów (narządów zmysłów i działania), z których cztery są najważniejsze – oczy, uszy, nos i usta. Kiedy zamkniecie te cztery otwory, będziecie mogli usłyszeć dźwięk Om powstający wewnątrz was. On reprezentuje pierwotny dźwięk – nada bindu. Światło atmy świeci ponad tym pierwotnym dźwiękiem. Dlatego Boga pozdrawia się określeniem *nada bindu kalatita* – ten, który wykracza ponad wszechprzenikający dźwięk nada (pranawę). Celem szanmukha mudry jest ukazanie nam wibracji dźwięku Om. Kiedy koncentrujemy się na tym Om, zmysły i umysł odwracają się od zewnętrznego świata i zwracają się ku wewnętrznemu światu ducha.

Kontrola umysłu jest środkiem do osiągnięcia mokszy, wyzwolenia. Podstawowym wymaganiem jest czystość umysłu. Kiedy umysł jest wolny od złych myśli i wypełniają go dobre sankalpy (dobre myśli), nazywany jest czittą (świadomością).

Śambhawi mudra. Ta mudra ma na celu kontrolowanie pięciu karmendrijów (narządów działania), pięciu dźnianendrijów (narządów poznania) i czterech mocy psychicznych, którymi są manas, buddhi, czitta i ahamkara. Wszystkie te czternaście elementów należy skierować na drogę poszukiwań duchowych. Aham, czyli „ja” jest podtrzymywane przez ahamkarę (egoizm), czittę, buddhi i manas. Kiedy zniszczy się ahamkarę, czitta (serce) oczyści się. Czysta czitta oświecła buddhi (inteligencję, zdolność rozróżniania). Kiedy buddhi zostanie oświecone, umysł stanie się czysty. Jedynie czysty umysł może panować nad zmysłami i skierować je na właściwą drogę.

Charakterystyka osoby prawdziwie kulturalnej

Ludzkie ego może nadymać się z wielu powodów, takich jak majątek, wiedza, władza, pozycja społeczna, piękno czy inteligencja. Zarozumiałość jest niezmiennie związana ze złymi cechami. Jej obecność świadczy o dominacji zmysłów nad umysłem. Zapewne wielu ludzi ma poczucie dumy z powodu posiadanej wiedzy czy zdolności intelektualnych. Jednak wiedza i inteligencja bez dobrego charakteru i właściwego zachowania są bezwartościowe. Uczenie się na pamięć zawartości książek, bez pełnego zrozumienia ich treści i bez praktykowania uzyskanej wiedzy, jest jedynie bezużytecznym, werbalnym ćwiczeniem. Prawdziwie kulturalna osoba to taka, która rozumie, czego się uczy i czyni właściwy użytek z posiadanej wiedzy.

Co do przedstawionej wcześniej wiedzy o mudrach, niektórzy mogą próbować je praktykować. Nie ma w tym nic złego. Trzy mudry – kheczari mudra, szanmukha mudra i śambhawi mudra – mają ogromne znaczenie w rozwijaniu kontroli umysłu. Praktykowanie tych mudr ma bezpośredni związek z przebudzeniem śadczakr (sześciu czakr) w kręgosłupie.

Rozwijajcie samodzielność, by stawić czoła problemom życia

Opanowanie umysłu jest kwintesencją Upaniszad, Gity i wedanty. Pierwszym krokiem do tego celu jest rozwijanie wiary w Boga. Bez szczerzej i głębokiej wiary w Boga kompletnie bezużyteczne jest opanowanie 700 śłok Gity. To tylko obciążanie pamięci.

Recytowanie Wed lub rytualne odczytywanie dziesiątki razy puran może być umysłową gimnastyką, jednak o niewielkiej wartości duchowej. Czytanie lub słuchanie opowieści o riszich i mędrkach bez głębszego zainteresowania jest bezwartościowe. Tylko wtedy, gdy studiujemy je z wiarą i zaangażowaniem, mogą wywrzeć korzystny wpływ na nasze myśli i czyny. Przestaną wtedy być tylko opowieściami, a staną się źródłem inspiracji i pociechą w przemianie naszego życia.

Studenci! Musicie rozwijać samodzielność, by umiejętnie i z hartem ducha stawić czoła problemom, jakie niesie życie. Musicie wypełnić oddaniem swoje obowiązki wyciągając właściwą naukę z historii opisanych w eposach i puranach.

Tak jak odrzucacie złe jedzenie podczas posiłku, tak musicie odrzucać złe myśli i przyjmować do umysłu tylko myśli dobre i zdrowe. Nie noście w sobie wrogości w stosunku do tych, którzy być może wyrządzili wam kiedyś jakąś krzywdę. W czym jesteście lepsi od nich, odpłacając złem za zło? Tylko wtedy, gdy będziecie czynić dobro nawet tym, którzy sprawili wam cierpienie, pokażecie swoją dobrą naturę. Bądź dobry, czyn dobro, dostrzegaj dobro – oto droga do Sai!

Tłum. Jacek Rzeźnikowski
Red. Bogusław Posmyk

Źródło: <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume19/sss19-15.pdf>
(is)