

## 18. Koncentracja w medytacji prowadzi do wizji Pana

*Przekonania i wiara są jak dwoje oczu. Gdy ktoś ich nie posiada, zalicza się go do ślepców. Jeżeli nie możesz zobaczyć Boga, to znaczy to, że tylko dlatego nie istnieje? Może nie istnieć dla danej osoby, ale czy nie istnieje dla nas, którzy go widzimy?*

### **Pawitratma swarupy!**

Wśród najważniejszych rzeczy, jakich człowiek musi nabyć i doświadczyć, na pierwszym miejscu stoi łaska Boga. Dzięki takiej łasce może otrzymać wartościową mądrość, a dzięki niej może też wieść bardzo spokojne życie. Każda osoba musi dołożyć starań, aby rozpoznawać działania boskości, których doświadcza. Powinna też zrozumieć właściwe aspekty Boga. Początkowo człowiek nie jest w stanie modlić się i znać nieprzejawioną formę Boga. Dlatego koniecznie musi zacząć od formy jako podstawy oddawania czci. Dzięki takim modlitwom powinien stopniowo nabywać boskiej siły, a z nią posuwać się do następnego etapu. Powinniśmy starać się rozpoznać istnienie Boga nie tylko w imieniu, ale także w śabdzie, czyli dźwięku. Ciągłe mówimy *Bhagawan, Bhagawan*. Trzeba wiedzieć, jakie jest znaczenie tego słowa. Święte pisma uczą, że najważniejsze znaczenie pochodzi z aspektu paramatmy. To, co zawiera się w brahmanie i paramatmie, zawiera się też w Bhagawanie. Jedno ze znaczeń tego słowa mówi, że jest on pełny wszelkich rodzajów pomyślności. Znaczy ono też, że Bhagawan jest kimś, komu można i powinno się oddawać cześć.

Sylaba *bha* ma dwa dalsze znaczenia: *śambharta* i *bharta*. Słowo *śambharta* znaczy, że powinniśmy starać się zrozumieć pochodzenie stworzenia. Samo *bharta* (niosący) mówi, że dźwiga on ciężar tego stworzenia. Sylaba *ga* (rodzić się, trwać, kończyć się) odnosi się do faktu, że odpowiada on za kreację, podtrzymywanie i rozpad stworzenia. Istnieje też trzecie znaczenie sylaby *bha* – jasność lub iluminacja. W tym kontekście *ga* wskazuje na rozprzestrzenianie tej jasności. Słowo *wanta* znaczy, że ma on zdolność niesienia jasności. Zatem pełne znaczenie słowa *Bhagawanta* odnosi się do aspektu Boga, wyrażającego się zdolnością rozprzestrzeniania jasności. Święte słowo Bhagawan ma więc liczne ważne wewnętrzne znaczenia, ale my, niestety, o tym nie pamiętamy i używamy go tylko w charakterze honorowego tytułu. Zrozumienie tych świętych znaczeń i świętego

aspektu boskości wymaga pewnej introspekcji. Tylko wtedy możemy zrozumieć naturę umysłu.

Umysł ma charakterystyczną cechę ciągłego myślenia i powtarzania w kółko tego samego. Umysł zawsze myśli o łączeniu się i rozdzielaniu rzeczy. Jest to jego naturalna cecha. Bez składania i rozdzielania myśli nie może on w ogóle istnieć. Gdy takie myśli przychodzą zbyt szybko jedna po drugiej, umysł niekiedy wkracza na błędną ścieżkę. W takich sytuacjach gubi się i staje się niespokojny. Jeśli człowiek chce pokonać tego rodzaju błędzenie, musi umysłowi dać jakiś odpoczynek. Gdy chce mieć spokojną głowę, musi dać umysłowi odpocząć. Taki przelotny odpoczynek jest potrzebny nie tylko ludzkim istotom, ale także zwierzętom, ptakom, a nawet bezdusznym maszynom, w których nie ma życia. Bez tego odpoczynku dla życia byłoby bardzo trudne istnieć, a dla człowieka żyć. Odpoczynek przynosi spokój i szczęście.

Umysł ma zdolność biegania szybciej niż wiatr. Gdy chcemy zatrzymać szybko jadący pociąg lub samochód, używamy urządzenia zwanego hamulcem. Podobnie, gdy chcemy zatrzymać rozbiegany w sposób niekontrolowany umysł, musimy użyć hamulca w postaci koncentracji, czyli dhjany. Człowiek, który nie panuje nad swoim umysłem, staje się demonem, staje się zwierzęciem. Dlatego panowanie nad umysłem i narządami zmysłów jest niezbędne. Na drodze do takiego panowania pojawiają się trzy stany, które mogą działać jako przeszkody. Pierwszym jest stan nicości, drugim – zróżnicowanego myślenia, a trzecim, który może być pomocny – koncentracja. Umysł z samej swojej natury ma te trzy aspekty.

Gdy czytamy święty tekst, może nas zmorzyć sen. Kiedy indziej, gdy uczestniczymy w świętym spotkaniu, umysł może na to nie pozwolić i nawet gdy ciałem tam się udamy, bogini snu również będzie nam przeszkadzać. Taki stan można nazwać stanem nicości. Gdy pogodzimy się z potrzebą snu i położymy się, by odpocząć, będą nas nachodzić wszelkiego rodzaju niepokojące myśli, które wyprowadzą nasz umysł na ulicę. Stan ten nazywa się stanem zróżnicowanego myślenia. Najważniejszy jest jednak stan koncentracji. Człowiek może być szczęśliwy tylko wtedy, gdy przejdzie do tego stanu i skupi się na pewnych rzeczach, zapominając o tych innych dwóch aspektach. Człowiek nie musi stawać się Madhawą (potomkiem Madhu) i wznosić się do poziomu boskości. Wystarczy, że nauczy się żyć jak człowiek. Koncentracja jest szczególnie ważna dla uczniów i studentów.

Niezdolność do koncentracji odpowiada za liczne choroby na świecie. Panoszą się one wśród studentów. Pewien lekarz badał studentów na uniwersytecie w Bombaju i stwierdził, że 89% z nich cierpi na jakąś chorobę. W stanie Bengal choruje 98% studentów. Patrząc na studentów odnosimy wrażenie, że są przystojni i zdrowi jak łabędzie, ale ich zdrowie gwałtownie pogarsza się. Na zewnątrz ci

studenci wyglądają całkiem zdrowo, ale faktycznie wcale nie są zdrowi. Pozwalają swoim umysłom na rozmaite błędne poczynania i dzień po dniu rujną zdrowie. Jest to też przyczyna tego, że coraz bardziej upowszechnia się wśród nich tamoguna (tępotą) i myślenie o różnych sprawach w tym samym czasie. Dzisiaj skupianie się studentów na wybranym aspekcie jest niezbędne. Jako doskonały przykład pokazujący światu znaczenie koncentracji można przytoczyć gopiki. Cokolwiek robiły i gdziekolwiek poszły, miały umysł całkowicie skupiony na Krisznie. Nigdy nie pozwalały sobie na myślenie o różnych rzeczach. Zawsze panowały nad umysłem. Dzisiaj nie panujemy nad umysłem, nie panujemy nad narządami, nie panujemy nad zachciankami i awersjami, nie panujemy nad własnym głodem. Często się zdarza, że wasze ciało przebywa w świątyni w obecności Pana, ale umysł rozmyśla o pozostawionym na zewnątrz obuwiu. Tak więc skupiamy się na rzeczach, które nie mają żadnej wartości. Dzisiaj ludzie siadają w medytacji, ale wkrótce komary zaczynają im przeszkadzać i zwracają swój umysł na komary. Może przyciągać ich też mrówka, która chodzi im po plecach. Nasze zachowanie zależy od tego, co się dzieje. Jeśli pokój, w którym medytujemy znajduje się obok kuchni, a tam żona gotuje jakieś warzywa, nasz umysł skupia się na warzywach i zastanawiamy się, czy dobrze się smażą. Siedzimy w medytacji tylko po to, by stwarzać pozory na zewnątrz, gdy tymczasem nasze myśli, przyciągane przez trywialne rzeczy, wędrują w rozmaitych kierunkach. Jeśli nie rozumiemy, jak się zdobywa widję lub awidję (wiedzę lub niewiedzę), niczego dobrze nie zrobimy. Awidja prowadzi do braku spokoju, ale czasami do tego samego prowadzi także niewłaściwie rozumiana widja. Oto przykład. Nóż można użyć do krajania warzyw lub robienia czegoś dobrego, ale także do ranienia lub szkodenia innym. Chociaż nóż jest ten sam, nasze myśli określają, czy użyjemy go dobrze czy źle. Podobnie, gdy wykorzystamy nasze wykształcenie właściwie, będzie nam przyjazne i przyniesie dobre skutki. To samo wykształcenie stanie się naszym wrogiem, gdy niewłaściwie je wykorzystamy. Dlatego uczniowie i studenci powinni zrozumieć, jak właściwie korzystać ze zdobytej wiedzy. Mówi się: „Powolny i stały wygrywa”. Studenci powinni starać się wykonywać swoją pracę w sposób powolny i regularny.

Istnieje więc wiele rzeczy, których możemy się nauczyć od gopik. Powinniśmy poznać przyjęte przez nie odmienne ścieżki, słowa, których używały, i pracę, jaką wykonywały. Powinniśmy też zwrócić uwagę na jakość ich wyrozumiałości oraz siostrzany związek, jaki je łączył. Wprawdzie przy tak dużej liczbie gopik starających się o dostęp do Kriszny musiały wystąpić między nimi różnice i kłótnie, ale w ich głowach nie było zazdrości. Ten brak zazdrości był ich cechą charakterystyczną. Dzisiaj zazdrość pojawia się nawet w kontekście naprawdę nieistotnych spraw. Gdy uczeń czy student otrzyma najwyższą ocenę, inni mu zazdroszczą. Sami nie dość pilnie się uczą, a zazdroszczą innym zasłużonej oceny. W ósmym rozdziale Bhagawadgity Kriszna ostrzega Ardżunę: „Nie bądź zazdrosny”. Gdy ktoś ciągle doszukuje się skaz u innych, staje się zawistny. Ta choroba

przybiera stopniowo na sile i w końcu doszukujecie się wad u własnego guru, a nawet u Boga. Raz zapoczątkowana zawiść nie zna już miary ani ukierunkowania – w sposób niekontrolowany płynie na wszystkie strony. Gopiki w ogóle nie odczuwały zazdrości. Gdy jedna cierpiała z powodu oddalenia z Kriszną, wszystkie inne przychodziły ją pocieszać, mówiąc, że one też dzielą z nią jej smutek i ciężar rozłąki. Wypowiadały przy tym takie imiona Kriszny jak Gowinda, Damodara, Madhawa itp. Tak więc stale myślały o Panu Krisznie. Czy zwykła ludzka istota może wykazać się takimi cechami równowagi, wyrozumiałości i braku zazdrości? Gopiki miały je dlatego, że w poprzednich swoich wcieleniach uczyniły wiele dobra. Widzimy na przykład, że ich zdolność koncentracji była wręcz przykładowa. Nie myślały o niczym innym. Nawet gdy widziały jakieś bardzo straszne rzeczy, zachowywały doskonały spokój. W wiosce Gokulam trudno było znaleźć ludzi, którzy nie obwinialiby gopik. Mężczyźni generalnie w rozmowach bardzo lekko traktują temat kobiet. Niewielu mężczyzn dostrzega świętość tkwiącą w kobietach.

Kiedyś do Gokulam przybyła nowa synowa. Miała na imię Saguna. Gdy tylko się zjawiała, wszystkie gopiki zaczęły jej mówić, jakie spotyka ją szczęście, że zjawia się tutaj jako synowa, gdyż dostępuje w ten sposób okazji przebywania blisko Pana i śpiewania o jego chwale. Zawsze, gdy spotykały ją przy ujęciu wody albo na targowisku, opowiadały jej o Krisznie. W Gokulam obowiązywała starodawna praktyka, która jest pielęgnowana nawet obecnie w niektórych wioskach. Na werandzie bogatej osoby co wieczór była stawiana zapalona lampa i wszyscy mieszkańcy przychodzili zapalać od niej swoje lampy. Nanda był nie tylko bogaty, ale w jego domu urodził się też sam Bóg w postaci Kriszny. Wieśniacy wierzyli, że gdy zapalą swoją lampę w tym domu, dostąpią udziału w szczęściu Nandy. Synowa Saguna wzięła lampę z domu, w którym mieszkała, i poszła do domu Nandy, by tam ją zapalić. Na tę chwilę, gdy będzie mogła pójść i zobaczyć miejsce, gdzie mieszkał Kriszna, niecierpliwie czekała od popołudnia. W głowie miała tylko święte myśli. U niej te myśli były niechwiejne. Z takim nastawieniem przyszła do domu Nandy, weszła na werandę i próbowała zapalić swoją lampę. Patrzyła do wnętrza domu w nadziei, że ujrzy tam Krisznę. Faktycznie, cała jej uwaga była skierowana na niego. Gdy była pogrążona w takich myślach, ogień objął jej rękę, ale ona tego nie zauważyła. W lampie zobaczyła postać Kriszny. Patrząc na tę postać, doznała ekstazy i całkowicie się w niej zatraciła. Jaśoda dostrzegła ze środka domu, co się dzieje i szybko odsunęła rękę Saguny od płomieni, besztając ją za nieuwagę. Mimo strofowania uwaga Saguny była skupiona wyłącznie na lampie i postaci Kriszny. Jaśoda odciągała ją od lampy, ale ona wciąż do niej szła. Jaśoda rozumiała, że Kriszna właśnie darzył Sagunę swoją boską wizją. Szybko pobiegła na rynek i zaprosiła kilka gopik, aby poszły zobaczyć, jak Saguna doznaje darszanu (widzenia) Kriszny. Gopiki przybiegły i zobaczyły tę scenę. Na chwilę same zapomniały o sobie i w uniesieniu śpiewały: „Naszej Sagunie Kriszna udzielił darszanu, a ona zatraciła się w wizji jego postaci. Nawet przypaliła sobie rękę”. Do tego darszanu Pana doprowadziła koncentracja Saguny. Wszystko, na czym się

skupiamy, powinno utkwic głęboko w umyśle. Gopiki przeżywały takie sytuacje dzięki swojej koncentracji. Gopiki zwykły sypiać na zewnątrz domów, opiekując się swoimi dziećmi, ale gdy tylko usłyszały dźwięk boskiego fletu, zapomniały o wszystkim i biegły w kierunku, skąd dźwięk dochodził. W swoich działaniach wykazywały pewność. Były przekonane, że wszystko, co robiły, było święte, dlatego nie dbały o to, co inni mogą powiedzieć. Ponieważ miały ogromną ufność w siebie, mogły koncentrować się i myśleć o Bogu. My zaś ciągle obawiamy się, co świat powie, a także boimy się różnorodnych własnych myśli. Gdy czynimy dobro, nie ma powodu bać się świata. Wasze myśli są wasze i wasze szczęście powinno być wasze. Wielu ludzi idzie do świątyni i nakłada sobie wibhuti, ale ściera je zaraz jak wyjdzie, myśląc, że ich znajomi będą się z nich śmiać. Po co chodzą do świątyni, skoro nie mają odwagi tego robić? Dlaczego boicie się przyznać, że byliście w świątyni i że macie własną wiarę? Czemu nie powiecie, że macie swoją wiarę i że nie jesteście niewolnikami idei kogoś innego? Z postępowania gopik możemy się bardzo dużo nauczyć. Ich odwaga i ufność w siebie są naprawdę przykładne. Trzeba, abyśmy i my mieli trochę pewności siebie. Powinniśmy rozwinąć odwagę przyjmowania ze spokojem cierpienia i przyjemności, porażki i zwycięstwa.

Gdy ktoś dorabia się jakiejś pomyślności, do końca życia pielęgnuje poczucie, że dana ziemia należy do niego. Po jego śmierci ziemię tę dziedziczy syn i teraz on myśli, że należy ona do niego. Gdy popadnie w finansowe kłopoty i sprzeda ziemię, osoba, która ją nabyła, mówi, że ta ziemia należy do niej. Ojciec utrzymywał, że ziemia jest jego, syn to robił i nabywca też to robił. Do kogo więc ta ziemia należy? Ziemia, widząc to wszystko, myśli, że nie należy do nikogo. Ludzie przychodzą i odchodzą i nikt nie może posiadać ziemi. Gopiki zawsze uważały, że ich myśli są ich własne i że nie będą służyć dyktatu myśli kogoś innego. Gdy myślimy o kobietach, mamy odczucie, że są to słabe istoty, ale tak nie jest. Są one ucieleśnieniami śakti (mocy). W Bhagawadgicie mówi się, że Bóg mieszka w kobietach przejawiając siedem rodzajów mocy, podczas gdy w mężczyznach – tylko trzy rodzaje. Zatem boskość przebywa w kobietach w wielkim stopniu. Oto mały przykład. Nie zrozumcie go źle. Cały kraj Bharat ma jednego naczelnego wodza i dowodzi on milionami żołnierzy. Gdy pojawia się taki generał, wszyscy żołnierze dosłownie trzęsą się ze strachu. Gdy tenże generał, który napawa strachem tak wielu ludzi, przyjeżdża do domu, sam trzęsie się ze strachu w obecności żony. Kobiety mają bardzo dużo mocy i dzięki tej mocy świat może się kręcić. Kobieta jest jak pole, a mężczyzna – tylko jak nasiono. Bez pola nasiono nie może wykiełkować. Kobieta odpowiada za całe życie na ziemi. Wielcy ludzie, wielcy święci, a nawet wielcy awatarzy pojawili się na tym świecie dzięki pomocy udzielonej przez kobietę w roli matki. Zatem moce kobiety są naprawdę święte. Gopiki nadały blasku samej kobiecości. Wykazywały przykładne zachowanie w aspekcie cierpliwości, wyrozumiałości i przyjaźni. Niewłaściwe jest traktowanie przyjętej przez nie ścieżki jako czegoś trywialnego. Ich święte oddanie oraz Radhy powinno na zawsze zostać idealnym przykładem. Jugi (epoki) mijały, style życia

zmieniały się, ale ideały gopik i lile (boskie zabawy) Kriszny przetrwały próbę czasu i zawsze są świeże. Wszystkie te czyny gopik reprezentują czyny dziwy (indywidualnej duszy) w stosunku do brahmana. To wewnętrzne znaczenie można wyjaśnić przyrównując nasz umysł do Brindawanu, a nasze idee do gopik. Dziwa to Radha, a atma to Kriszna. Zatem, w Brindawanie naszego serca dziwa w postaci Radhy wraz z ideami w postaci gopik odgrywają lile z atmą. Nie sądźcie, że Brindawan był gdzieś daleko i tam Kriszna dokonywał swoich lil. Traktujcie swoje serce jako Brindawan, a siebie jako Radhę i poddajcie się Panu Krisznie. Wasze myśli muszą być takie jak myśli gopik. Grzeszne i nieczyste idee nie powinny mieć wstępu do waszego umysłu. Jeśli uczniowie w ten sposób ukształtują siebie, będą w stanie wskrzesić dawną chwałę tego wielkiego kraju.



Tłum. Kazimierz Borkowski  
Red. Izabela Szaniawska

Źródło: <http://www.ssbpt.info/english/sum1978.htm>