

Jiddu KRISHNAMURTI
MEDYTACJE 1969

Przełożył Wojciech Sady

Meditations 1969. From the Notebooks of J. Krishnamurti. Beckenham : KF 1969, ss. 15.

Przedruk w: J. Krishnamurti, *Freedom, Love, and Action*,
Boston & London: Shambala 1994, s. 137-169.

© Krishnamurti Foundation Trust Ltd

1

W przestrzeni, którą myśl stwarza wokół siebie, nie ma miłości. Ta przestrzeń oddziela człowieka od człowieka, w niej jest wszystko, co się staje, bitwa życia, udręka i lęk. Medytacja to zanik tej przestrzeni, zanik "ja". Związek nabiera wówczas zupełnie innego sensu, ponieważ w tej przestrzeni, która nie jest tworem myśli, inny nie istnieje, gdyż ty nie istniejesz.

Medytacja nie jest więc dążeniem do osiągnięcia jakiejś uświęconej przez tradycję wizji. Jest ona raczej bezkresną przestrzenią, do której myśl nie ma wstępu. Mała przestrzeń stworzona przez myśl wokół niej samej, będąca moim "ja", jest dla nas nadzwyczaj ważna, gdyż jest to wszystko, co umysł zna, utożsamiając się ze wszystkim, co się w tej przestrzeni znajduje. W niej rodzi się lęk przed nieistnieniem. Gdy jednak to rozumiemy, to w medytacji umysł wejść może w taki wymiar przestrzeni, w którym działanie jest nie-działaniem.

Nie wiemy, czym jest miłość, bowiem w przestrzeni stworzonej przez myśl wokół siebie jako moje "ja", miłość jest konfliktem pomiędzy "ja" a "nie-ja". Ten konflikt, ta udręka nie jest miłością. Myśl jest samym zaprzeczeniem miłości i nie może wejść w tę przestrzeń, gdzie "ja" nie istnieje. W tej przestrzeni jest to błogosławieństwo, którego człowiek szuka i nie może znaleźć. Szuka go w granicach myśli, myśl zaś niszczy ekstazę tego błogosławieństwa.

2

Postrzeganie bez słowa, a zatem bez myśli, to jedno z najdziwniejszych zjawisk. Wówczas postrzeganie, nie tylko umysłem lecz również wszystkimi zmysłami, jest o wiele przenikliwsze. Nie jest ono fragmentarycznym postrzeganiem intelektu ani sprawą emocji. Można je nazwać postrzeganiem całkowitym, to zaś stanowi część medytacji. Postrzeganie bez postrzegającego w medytacji to zjednoczenie z ogromem i głębią bezkresu. To postrzeganie nie ma nic wspólnego z widzeniem przedmiotu bez obserwującego, bowiem w postrzeganiu medytacji nie ma przedmiotu, a zatem nie ma doświadczenia. Medytacja może się jednak odbywać gdy oczy są otwarte i jest się otoczonym przez wszelkiego rodzaju przedmioty. Ale przedmioty te nie mają wówczas żadnego znaczenia. Widzi się je, nie zachodzi jednak proces rozpoznawania, a to oznacza, że nie ma doświadczenia.

Jakie znaczenie ma taka medytacja? Ona nie ma znaczenia, nie ma z niej pożytku. Ale w medytacji tej jest ruch wielkiej ekstazy, której nie wolno mylić z przyjemnością. Ta właśnie ekstaza sprawia, że oko, mózg i serce stają się proste. Gdy nie postrzega się życia jako czegoś całkowicie

nowego, jest ono rutyną, nudą, nie ma sensu. A zatem medytacja jest niesłychanie ważna. Otwiera drzwi do tego, co niepoliczalne, bezgraniczne.

3

Gdy obracasz głowę od jednego krańca horyzontu po drugi, oczy twe widzą rozległą przestrzeń, w której ukazują się wszystkie rzeczy nieba i ziemi. Ale ta przestrzeń zawsze kończy się tam, gdzie ziemia styka się z niebem. Przestrzeń w umyśle jest zbyt mała. Wydaje się, że w tej małej przestrzeni ma miejsce cała nasza działalność: codzienne życie i ukryte zmagania ze sprzecznymi pragnieniami i motywami. W tej małej przestrzeni umysł szuka wolności, a więc jest zawsze więźniem samego siebie. Medytacja to zanik tej małej przestrzeni. Uważamy, że działanie wprowadza ład w tej małej przestrzeni umysłu. Istnieje jednak inna działalność, która nie wprowadza ład w tej małej przestrzeni. Medytacja to działanie, które następuje, gdy umysł tej małej przestrzeni się wyzbył. Tą rozległą przestrzenią, do której umysł, "ja", nie potrafi sięgnąć, jest cisza. Umysł wewnątrz siebie nigdy nie może być cichy, cisza trwa jedynie wewnątrz tej rozległej przestrzeni, do której myśl sięgnąć nie może. Z tej ciszy wyłania się działanie, którego nie rodzi myśl. Medytacja jest tą ciszą.

4

Medytacja to jedna z najniezwyklejszych rzeczy i jeśli nie wiesz, czym ona jest, jesteś niczym ślepiec w świecie żywych barw, cieni i ruchomych światł. Nie jest ona sprawą intelektu, ale gdy serce wnika do umysłu, umysł zupełnie się przeobraża; staje się wówczas naprawdę nieograniczony, nie tylko w swej zdolności do myślenia, do sprawnego działania, ale również w poczuciu życia w tej rozległej przestrzeni, gdzie jesteś częścią wszystkiego.

Medytacja jest ruchem miłości. Nie jest to miłość jednej czy wielu osób. Jest niczym woda, którą każdy może pić, ze złotego czy glinianego dzbanka; jest niewyczerpalna. I dzieje się coś dziwnego, czego nie da się wywołać narkotykiem czy autohipnozą: jest to tak, jak gdyby umysł wniknął sam w siebie, zaczynając od powierzchni i przenikając wciąż głębiej, aż głębia i wysokość tracą swe sensory i nika wszelkiego rodzaju porównania. W tym stanie panuje zupełny spokój - nie zadowolenie płynące z zaspokojenia - ale spokój, który znamionują ład, piękno i intensywność. To wszystko można zniszczyć, tak jak można zniszczyć kwiat, a jednak z powodu samej swej bezbronności jest niezniszczalne. Medytacji tej nie można nauczyć się od kogoś innego. Musisz zacząć niczego o niej nie wiedząc i postępować od prostoty ducha do prostoty ducha.

Gleba, w której medytujący umysł może zacząć, jest glebą codziennego życia, walki, bólu i chwilowych radości. Tam musi rozpocząć, zaprowadzić ład i stamtąd ruszać bez końca. Jeśli jednak interesuje cię tylko zaprowadzanie ład, wówczas sam ten ład wytworzy swe własne ograniczenia, a umysł będzie jego więźniem. W całym tym ruchu musisz jakoś zacząć z innego końca, z drugiego brzegu, a nie troszczyć się nieustannie o ten brzeg albo o to, jak przebyć rzekę. Musisz rzucić się w wodę nie wiedząc jak pływać. A piękno medytacji polega na tym, że nigdy nie wiesz gdzie jesteś, dokąd zmierzasz, czym jest kres.

Czy w medytacji zyskujemy nowe doświadczenia? Pragnienie doświadczeń, wyższych doświadczeń wykraczających poza i ponad codzienność i banał jest tym, co sprawia, że źródło jest wciąż puste. Żądza nowych doświadczeń, wizji, wyższych spostrzeżeń, takich czy innych urzeczywistnień sprawia, że umysłu szuka na zewnątrz, co nie różni się od jego zależności od otoczenia i ludzi. Szczególna rola medytacji polega na tym, że zdarzenie nie jest przetwarzane na doświadczenie. Jest ono niczym nowa gwiazda na firmamencie, poza pamięcią chwytającą je i zatrzymującą, bez zwyczajnego procesu rozpoznawania i reakcji w kategoriach lubienia i niechęci. Nasze poszukiwania skierowane są zawsze na zewnątrz, umysł szukający jakiegoś doświadczenia wychodzi na zewnątrz. Dążenie do wewnątrz w ogóle nie jest poszukiwaniem - jest to postrzeganie. Reakcja jest zawsze powtórzeniem, pochodzi bowiem zawsze z tego samego banku pamięci.

Po deszczach wzgórze były wspaniałe. Były nadal brązowe od letniego słońca, a teraz rozwinąć się miały te wszystkie zielone rzeczy. Łało porządnie i piękno tych wzgórz było nieopisywalne. Niebo wciąż zasłaniały chmury, a w powietrzu unosił się zapach sumaku, szałwi i eukaliptusów. Wspaniale było przebywać wśród nich. I opanowało cię niezwykle milczenie. W przeciwieństwie do leżącego daleko w dole pod tobą morza, te wzgórze trwały w całkowitym bezruchu. Gdyś tak czuwał i patrzył wokół siebie, zostawiłeś wszystko w dole w tym małym domku - twoje ubrania, twoje myśli i dziwaczne drogi życia. Tutaj podróżowałeś bardzo lekko, bez żadnych myśli, bez żadnego brzemienia i z uczuciem całkowitej pustki i piękna. Te małe zielone krzaczki zazielenią się wkrótce jeszcze bardziej, a za kilka tygodni ich zapach się nasili. Przepiórki krzyczały, a kilka z nich przeleciało powyżej. Nic o tym nie wiedząc umysł był w stanie medytacji, w którym rozkwitała miłość. Przecież tylko na glebie medytacji kwiat ten może się rozwinąć. To było naprawdę cudowne i, o dziwo, towarzyszyło ci przez całą noc; a gdy zbudziłeś się na długo przed wschodem słońca, trwało wciąż w twoim sercu wraz ze swą niewiarygodną radością, bez żadnego w ogóle powodu. Było bezpodstawne i zupełnie oszołamiające. Trwać będzie przez cały dzień, bez żadnych z twojej strony wezwań czy prośb, by z tobą pozostało.

Przez całą noc i cały dzień padał ulewny deszcz, teraz zaś żlebami błotnisty strumień wlewał się do morza barwiąc je na czekoladowo. Gdyś spacerował po plaży fale były ogromne i łamały się ze wspaniałą furją i siłą. Szedłeś pod wiatr i nagle poczułeś, że nie ma niczego pomiędzy tobą a niebem i że to otwarcie jest rajem. Być tak całkowicie otwartym, bezbronnym - wobec wzgórz, morza i ludzi - oto prawdziwa istota medytacji.

Nie stawiać oporu, nie odgradzać się wewnętrznie od niczego, być rzeczywiście, całkowicie wolnym od wszelkich drobnych pobudek, przymusów i żądań ze wszystkimi ich małymi konfliktami i hipokryzją, to iść w życie z otwartymi ramionami. I tego wieczoru, spacerując wśród mew po mokrym piasku, odczułeś niezwykle nastrój otwartej wolności i wielkie piękno miłości, która nie była w tobie czy poza tobą - ale wszędzie.

Nie uświadamiamy sobie, jak ważne jest być wolnym od dokuczliwych przyjemności i ich trosk, tak że umysł pozostaje sam. Jedynie umysł, który jest całkowicie samotny, jest otwarty. Poczuleś to wszystko nagle niczym wielki wiatr, który przemknął ponad lądem i na wylot przez ciebie. Byłeś - pozbawiony wszystkiego, pusty - i dlatego całkowicie otwarty. Piękno tego nie zawierało się w słowie czy uczuciu, ale wydawało się być wszędzie - wokół ciebie, w tobie, ponad wodami i wśród wzgórz. Tym jest medytacja.

8

Był to jeden z tych pięknych poranków, jakiego nie było nigdy przedtem. Słońce właśnie wschodziło, widoczne między eukaliptusem a sosną. Unosiło się nad wodami, złote, promienne - takie światło, jakie istnieje jedynie między tymi górami a morzem. Był taki czysty poranek, bez najmniejszego powiewu wiatru, pełen tego dziwnego światła, które ogląda się nie tylko oczami ale i sercem. A gdy to widzisz, wtedy niebiosa są bardzo blisko ziemi, ty zaś zatracasz się w tym pięknie. Cóż, nigdy nie powinieneś medytować publicznie, z kimś drugim, w grupie: powinieneś medytować tylko w samotności, w spokoju nocy albo w ciszy wcześniej rano. Kiedy medytujesz w samotności, musi to być samotność. Musisz być zupełnie sam, nie stosując się do żadnego systemu, metody, nie powtarzając słów, nie podążając za myślą czy kształtując myśl zgodnie ze swym pragnieniem.

Taka samotność nastaje, gdy umysł uwolni się od myśli. Gdy znajdujesz się pod wpływem pragnień lub rzeczy, do których umysł dąży, czy to w przyszłości czy w przeszłości, wtedy samotności nie ma. To osamotnienie nastaje tylko w ogromie teraźniejszości. I wtedy, w cichej tajemniczości, w której znikł wszelki kontakt, w którym nie ma obserwującego z jego niepokojami, głupimi zachciankami i problemami - tylko wtedy, w tym spokojnym osamotnieniu, medytacja staje się czymś, czego słowami wyrazić się nie da. Medytacja jest wówczas wiecznym ruchem.

Nie wiem, czyś kiedykolwiek medytował, czy byłeś kiedykolwiek sam, sam ze sobą, z dala od wszystkiego, od wszystkich ludzi, od wszelkich myśli i dążeń, czy byłeś kiedykolwiek zupełnie sam, nie odizolowany, nie zamknięty w jakimś fantastycznym śnie czy w wizji, ale z dala, tak że nie ma w tobie niczego, co dałoby się rozpoznać, niczego, co byś dotknął myślą lub uczuciem, tak daleko, że w tej pełnej samotności sama cisza staje się jedynym kwiatem, jedynym światłem i beczasową cechą, której myśl nie może do niczego porównać. Tylko w takiej medytacji istnieje miłość. Nie martw się o wyrażenie tego: to wyrazi się samo. Nie używaj go. Nie próbuj wprowadzać tego w czyn: to zadziała, a działanie to będzie wolne od bólu, sprzeczności, wszelkich ludzkich nieszczęść i mokołów.

Medytuj więc sam. Zagub się. I nie próbuj pamiętać, gdzie byłeś. Jeśli spróbujesz to zapamiętać, to będzie to czymś, co martwe. A jeśli czepiasz się tego wspomnienia, to nigdy nie będziesz już sam. Medytuj zatem w tej bezkresnej samotności, w pięknie tej miłości, w prostocie ducha, w tym, co nowe. Wtedy istnieje błogość, która nie przemija.

Niebo jest bardzo błękitne. Błękit taki nastaje po deszczu, a te deszcze przyszły po wielu miesiącach suszy. Po deszczu nieba są umyte do czysta, wzgórza radują się, a ziemia trwa bez ruchu. I każdy liść ma na sobie światło słońca, ty zaś czujesz wielką bliskość tej ziemi. Medytuj zatem w prawdziwie tajnych kryjówkach twego serca i umysłu, gdzieś

nigdy przedtem nie był.

9

Tego ranka morze przypominało jezioro albo ogromną rzekę, bez zmarszczki i tak spokojne, że wczesnym rankiem widać było odbicia gwiazd. Świt jeszcze nie nadszedł i tak na wodzie były gwiazdy, odbicie skalnego urwiska i odległe światła miasta. A kiedy słońce weszło ponad horyzont nakreśliło na bezchmurnym niebie złotą ścieżkę i było rzeczą niezwykłą widzieć to światło Kalifornii napełniające ziemię, każdy liść i źdźbło trawy. Gdyś tak patrzył, wniknął w ciebie wielki bezruch. Umysł sam zupełnie zamilkł, nie reagował, nie drgnął nawet, odczucie tego olbrzymiego bezruchu było zdumiewające. "Odczucie" nie jest właściwym słowem. Mózg tej ciszy, tego bezruchu nie czuje; to jest poza nim. Mózg może pojmować, wysławiać się lub sporządzać plany na przyszłość, ale ten bezruch jest poza jego zasięgiem, poza wszelką wyobraźnią, poza wszelkim pragnieniem. Trwasz w takim bezruchu, że twoje ciało staje się bez reszty częścią ziemi, częścią wszystkiego, co nieruchome.

A gdy od wzgórz nadszedł lekki powiew i poruszył liśćmi, ten bezruch, ta nadzwyczajna własność ciszy, nie zostały zmacone. Dom wznosił się nad morzem, za nim znajdowały się wzgórza. I gdyś spoglądał na morze, tak bardzo nieruchome, naprawdę stałeś się częścią wszystkiego. Byłeś wszystkim. Byłeś światłem i pięknem miłości. Powiedzieć jednakże "ty byłeś częścią wszystkiego" jest również źle: słowo "ty" jest nieodpowiednie, naprawdę bowiem cię tam nie było. Nie istniałeś. Trwał tylko ten bezruch, to piękno, to nadzwyczajne uczucie miłości. Słowa "ja" i "ty" oddzielają rzeczy. Podział ten w tej przedziwnej ciszy i bezruchu nie istnieje. I gdy patrzyłeś za okno przestrzeń i czas wydawały się niknąć, a przestrzeń, która dzieli, straciła realność. Ten liść, ten eukaliptus i ta niebiesko jaśniejąca woda nie były od ciebie odrębne.

Medytacja jest naprawdę bardzo prosta. Komplikujemy ją. Tkamy wokół niej pajęczynę idei, czym jest a czym nie jest. Ale to nie jest żadna z tych rzeczy. Ponieważ jest tak bardzo prosta, wymyka się nam, umysł nasz bowiem jest tak skomplikowany, tak sterany czasem i w czasie ugruntowany. I ten umysł kieruje działalnością serca, a wtedy zaczynają się kłopoty. Ale medytacja nastaje w sposób naturalny, nadzwyczaj łatwo, gdy spacerujesz po piasku, gdy wyglądasz za okno lub gdy widzisz te cudowne wzgórza wypalone słońcem ubiegłego lata. Dlaczego jesteśmy tak umęczonymi istotami ludzkimi, ze łzami w oczach i z fałszywym uśmiechem na wargach? Gdybyś mógł spacerować samotnie pomiędzy tymi wzgórzami, po lasach, czy wzdłuż długich, białych plaży, to w tej samotności wiedziałbyś, czym jest medytacja. Ekstaza samotności nastaje, gdy nie lękasz się być sam, nie należący więcej do świata czy przywiązany do czegokolwiek. Wtedy, niczym świt, który nadszedł tego ranka, nastaje ona cicho i kreśli złotą ścieżkę w tym właśnie bezruchu, który był na początku, który jest teraz i który istnieć będzie zawsze.

10

Szczęście i przyjemność nabyć możesz za pieniądze na targowisku. Ale błogości kupić nie możesz, ani dla siebie ani dla innego. Szczęście i przyjemność wklajają nas w czas. Tylko w całkowitej wolności istnieje błogość. Szczęścia, tak jak przyjemności, szukać możesz na wiele sposobów i na wiele sposobów je znaleźć. Ale one przychodzą i

odchodzą. Błogość, to przedziwne poczucie radości, nie ma motywu. Nie możesz w żaden sposób jej szukać. Skoro już jest, zależnie od jakości twojego umysłu, to pozostaje - beczasowa, bezprzyczynowa, rzecz niemierzalna czasem. Medytacja nie jest dążeniem do przyjemności czy poszukiwaniem szczęścia. Przeciwnie, jest ona stanem umysłu, w którym nie ma pojęcia czy formuły i dlatego jest całkowita wolność. Jedynie w taki umysł, nie szukana i nie zapraszana spływa ta błogość. Gdy już jest, to choć żyć może będziesz w świecie z całym jego hałasem, przyjemnością i brutalnością, tego umysłu one nie dotkną. Gdy już jest, konflikt znikł. Ale zniknięcie konfliktu nie koniecznie jest całkowitą wolnością. Medytacja jest ruchem umysłu w tej wolności. W tej eksplozji błogości wzrok zyskuje niewinność, a miłość jest wtedy błogostawieństwem.

11

Medytacja nie jest zwykłą kontrolą ciała i myśli, ani też systemem wdechów i wydechów. Ciało musi być spokojne, zdrowe i bez napięć; wrażliwość uczuć musi być wyostzona i ciągła, umysł zaś z całą swą paplaniną, niepokojami i błędzeniem po omacku musi zniknąć. To nie od organizmu trzeba zacząć, pilnować raczej musimy umysłu wraz z jego opiniami, uprzedzeniami i zainteresowaniem samym sobą. Gdy umysł będzie zdrowy, żywotny i energiczny, uczucie ulegnie intensyfikacji i osiągnie najwyższą wrażliwość. Wtedy ciało, ze swą wrodzoną inteligencją nie niszczone przez nawyki i upodobania, będzie funkcjonować tak, jak powinno.

Trzeba więc zacząć od umysłu, a nie od ciała, od umysłu będącego myślą i różnorodnością jej wyrazu. Zwykła koncentracja zawęży myśl, czyni ją ograniczoną i kruchą, ale koncentracja przychodzi w sposób naturalny gdy uświadamiamy sobie drogi myśli. To uświadomienie nie pochodzi od tego, który myśli, który wybiera i odsuwa, czepia się i odrzuca. Jest to uświadomienie niewybiórcze, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne; jest złaniem się obojga tak, że podział na to, co wewnętrzne i to, co zewnętrzne, niknie.

Myśl niszczy uczucie, uczucie będące miłością. Myśl oferować może tylko przyjemność, a w pogoni za przyjemnością miłość usuwa się na bok. Przyjemność jedzenia i picia ma swój dalszy ciąg w myśli, a sama tylko kontrola czy stłumienie tej wywołanej myślą przyjemności nie mają sensu; stwarzają tylko różne formy konfliktu i przymusu.

Myśl, która jest materią, nie może szukać tego, co jest poza czasem, myśl bowiem jest pamięcią, a pamiętane doświadczenie jest tak martwe, jak liście ubiegłej jesieni.

Gdy jesteśmy tego wszystkiego świadomi rodzi się uwaga, która nie jest wytworem nieuwagi. To nieuwaga dyktowała przyjemnościowe nawyki ciała i rozcieńczała intensywność uczuć. Nieuwagi nie można przekształcić w uwagę. Uświadomienie nieuwagi jest uwagą.

Widzenie tego całego złożonego procesu jest medytacją. Tylko ona w tym zamęcie wprowadza ład. Ten ład jest tak absolutny, jak ład w matematyce, a z niego bierze początek działanie, czyn bezpośredni. Ład to nie szyk, wzór i proporcja; te przychodzą dużo później. Ład bierze początek z umysłu, którego nie zaśmiecają sprawy myśli. Gdy myśl milczy istnieje pustka, która jest ładem.

