

Umysł

O uleganiu iluzjom, ludzkim umyśle i osiągnięciu jego Ciszy z **RYSZARDEM KLEINEM**, autorem książki *Cisza. Esencja naszego umyśłu*, która ukazała się nakładem wydawnictwa KOS, rozmawia **M.G.**

Co stanowiło inspirację do napisania książki?

– Skłoniło mnie do tego poszukiwanie odpowiedzi na pytania związane z komunikacją międzyludzką. Dlaczego dwoje ludzi nie potrafi się porozumieć? Dlaczego postrzegamy ten sam problem w różny sposób? Temat dotyczy każdego z nas. Wszyscy przecież mamy większe lub mniejsze problemy z porozumiewaniem się w rodzinie, w pracy, na szczeblu społecznym czy politycznym, a nawet religijnym. Fundamentem moich poszukiwań stało się odkrycie **Zygmunta Freuda**, mówiące o „nieświadomej motywacji”, oraz typologia osobowości **Helen Palmer**. Czytelnik nie musi się obawiać o swoje poglądy. Problem bowiem nie tkwi w poglądach, lecz w iluzjach, na których poglądy budujemy. Przedstawione wartości wskazują na uniwersalną Prawdę opartą na zwykłym zdrowym rozsądku. Najtrudniejsze z wszystkiego jest przezwyciężenie naszego ego, które podpowiada np.: *ja ulegam iluzji? Mam dwa fakultety, skończyłem psychologię*. Temat jednak jest stary jak świat i nie jestem jego prekursorem. Z umysłem wszyscy mamy problemy: psycholodzy, teologowie i filozofowie. Książka tych problemów nie rozwiąże, każdy musi rozwiązać je sam. Do tego potrzebna jest jednak odwaga i wiara, że jeśli ja się zmienię – zmieni się cały świat.

Czym jest ludzki umysł?

– Odpowiedź jest pozornie prosta, gdyż sam umysł zadaje to pytanie. Wbrew jednak tym uproszczeniom, umysł to coś znacznie bardziej złożonego: najbardziej ukryty i subtelny wymiar naszego istnienia. Jego funkcjonowanie można stwierdzić na bazie własnych myśli. Umysł to nieprzerwany strumień powstających i znikających myśli. Wiąże się z nim zdolność rozumowania, sądu i wyobraźni. Oprócz wymienionych aspektów, istnieje plas-



Ryszard Klein – pedagog, muzyk, społecznik; założyciel Zespołu Muzyki Dawnej „Allegro”. Organizator koncertów, festiwali, akcji charytatywnych.

Jego pasje – od filozofii, przez teologię, religioznawstwo i psychologię – zawiodły go w krąg tematyki duchowości psychologicznej. Życie nie szczędziło mu skrajnych doświadczeń chorobowych, które w jakiś sposób przyspieszyły debiut. Do napisania książki *Cisza. Esencja naszego umyśłu* skłoniło go przede wszystkim poszukiwanie odpowiedzi na pytania związane z dylematami komunikacji międzyludzkiej – świadomość i codzienne doświadczenie małych i wielkich dramatów: ludzkości i każdego człowieka.

Potrzebna jest jednak odwaga i wiara, że jeśli ja się zmienię – zmieni się cały świat.

czyna ukazująca jego prawdziwą naturę, a będąca poza jakimikolwiek ograniczeniami człowieka. O istnieniu takiej sfery mówią tysiącletnie doświadczenia mistyczne wielu religii i kierunków filozoficznych. W książce zastosowałem podział na „umysł zwykły” – czyli obracający się w kręgu własnych myśli – i jego „prawdziwą naturę”, czyli umysł wolny od iluzji. **Wolnym od iluzji można być jedynie wówczas, gdy rozwija się umiejętność panowania nad własnymi myślami i emocjami.** Niekoniecznie musi to być znajomość naukowa, wystarczy praktyczna. Ludzki umysł jest bardzo elastyczny i działa na zasadzie wcześniej wypracowanych nawyków. Wszystko jest zatem kwestią odpowiedniego „treningu” wyrabiającego te nawyki. Wiemy z do-

świadczenia, że im dłużej poddajemy się negatywnym myślom, tym bardziej pogłębia się w nas niepokój, smutek, rozpacz, chciwość, gniew i inne tego typu emocje. Gdy zaś oddamy się systematycznemu treningowi samoobserwacji i medytacji, wówczas nasza wytrwałość, dyscyplina i inteligencja zostaną nagrodzone doświadczeniem naturalnego szczęścia.

Skąd fascynacja zagadnieniami natury umyśłu?

– Czy mogę być szczęśliwy w samochodzie, którym nie potrafię kierować? Zawieramy związki małżeńskie, wychowujemy dzieci, zabieramy się za sądownictwo, kapłaństwo, politykę i psychologię, a nie znamy własnego umyśłu.

Pytanie o „wolny umysł” jest też pytaniem o Prawdę. Każdy z nas przecież jej poszukuje. Poszukiwanie Prawdy wiąże się bardziej z „wolnym umysłem” niż z poglądami czy wiedzą. Postrzeganie intelektualne może być względne i wycinkowe. Warunkiem poznania jest „wolny umysł”, gdyż umysł „zwykły” zamyka się jedynie w kręgu iluzji, ukazując głównie to, na co pozwalają sterowane przez ego osady i wizje. Czy istnieje jednak obiektywna Prawda, jednolity punkt odniesienia? Czy może istnieć jakaś wspólna płaszczyzna dla człowieka współczesnego i pierwotnego, wspólny mianownik dla Żyda i Greka, chrześcijanina i muzułmanina, kobiety, mężczyzny czy dziecka? Takim punktem odniesienia rzeczy jest właśnie „wolny umysł”, czyli jego prawdziwa natura, esencja, oaza wewnętrznego pokoju lub jeszcze inaczej – Cisza.

Cóż to takiego Cisza?

– Cisza wolnego umysłu to pojęcie trudne do zdefiniowania, gdyż bardziej mówimy o jej doświadczaniu niż intelektualnym poznaniu. Doświadczenie Ciszy wiąże się z osiągnięciem wewnętrznej równowagi wynikającej z zanurzenia w chwili obecnej. **Cisza jest pełną obecnością – stanem medytacji.** Człowiek trwający w Ciszy jest wolny, a poprzez tę wolność szczęśliwy i nie obawia się o nic, nawet o własne życie. Cisza jest bardzo bliska, a poprzez tę bliskość jakby odległa. Może ją zobrazować względność Einsteina, koło kwadratu naszej materialności i kamień filozoficzny poszukiwany od pradziejów. Cisza to „czwarty wymiar” ludzkiej rzeczywistości.

Czy książkę traktującą o Ciszy umysłu pisał Pan z perspektywy osoby, która tę Ciszę osiągnęła, czy też ciągle jej poszukuje?

– Osiągnięcie Ciszy, oświecenie, wyzwolenie czy, jak kto woli, samorealizacja jest procesem ciągłym, nieskończonym i (jak w matematyce) stale wzrastającym. Skoro Bóg jest nieskończony, to czyż rozwój może być skończony? Czy osiągnąłem Ciszę umysłu? Wiem tylko, że moje życie ulega zmianie i jest mi z tym dobrze. Mojemu otoczeniu również.

Czy w Ciszy umysłu można osiągnąć prawdziwy kontakt z Bogiem?

Prawdziwy kontakt z Bogiem można osiągnąć tylko w Ciszy umysłu. Każdy inny „kontakt” jest osadzony bardziej lub mniej w ego. Nowe narodzenie, o którym mówi Chrystus, to zaparcie się samego siebie, czyli rozpoznanie iluzoryczności i bezsensu ego – to nowe narodzenie w duchu i prawdzie – czyli w Ciszy umysłu.

W jaki sposób umysł zwozi nas swoją iluzją?

– Pozwolę sobie zacytować znanego myśliciela Wschodu, **Sogiala Rinpoce**: *Zwykły umysł myśli, knuje, pożąda, manipuluje, wybuchu gniewem, daje się ponieść stworzonym przez siebie falom negatywnych emocji, bezustannie domaga się uznawania i potwierdzania swojego „istnienia”, dzieląc, konceptualizując i utrwalając doświadczenie. Zwykły umysł to bezustannie miotająca się bezradna ofiara zewnętrznych wpływów, nawyków i uwarunkowań. Z jednej strony jest rozedrgany, chwiejny, zaborczy, ciągle wtrąca się w nie swoje sprawy, jego energię pochłania projektowanie zewnętrznego świata. Przypomina małpę bez wytchnienia skaczącą z gałęzi na gałąź. Z drugiej strony ma w sobie zdradziecką, tępą, ostrożną stanowczość, pełen zadowolenia z siebie bezwład, kamienny bezruch wrodzonych przyzwyczajzeń. Zwykły umysł, mistrz oszustwa i podstępów, jest wyrachowany i przebiegły jak sprzedajny polityk, sceptyczny i nieufny..., pełen inwencji w grze zwodzenia i kłamstwa.*

Co dla Pana stanowi Ciszę umysłu? Czy jest to stan, do którego warto dążyć?

– Jako że nie jestem prekursorem omawianego tematu, znowu pozwolę sobie zacytować tego samego myśliciela, autora książki *Tybetańska księga życia i umierania: Cisza jest ukryta wewnątrz umysłu, przesłonięta chaosem myśli i emocji. Tak jak potężny podmuch wiatru może przegnać chmury i odsłonić promienną tarczę słońca i bezmiar otwartego nieba, w pewnych szczególnych okolicznościach tchnienie inspiracji może odsłonić przed nami Naturę umysłu. Owe przelotne spojrzenia różnią się zasięgiem i głębią, niemniej każde niesie trochę światła zrozumienia, znaczenia i wolności. I o tę wol-*

ność zabiegamy. To dla niej warto żyć. Czy jest w ogóle coś cenniejszego niż samorealizacja, szczęście i wolność wewnętrzna?

Jakie poleca Pan sposoby na osiągnięcie Ciszy umysłu?

– To chyba najtrudniejsze pytanie. Każdy z nas jest inny. Złożoność ludzkiego umysłu można porównać do niezgłębnego kosmosu. Ciągłe zaskakuje nas on nowymi nieznanymi wymiarami, niekończącymi się przestrzeniami, różnorodnością struktur, sfer i zakamarków. Cała ta złożoność podlega jednak tym samym prawom. Najbardziej celowa wydaje się więc otwartość i pokora, poparta samoobsługą. Osiągnięcie Ciszy jest procesem, jest pasją życia i żarem oddania. Jest nieustannym poszukiwaniem popartym konkretnymi ćwiczeniami. Książka zawiera propozycje ćwiczeń, a każdy z nas, gdy nabierze trochę wprawy, sam odnajdzie własną metodologię. Ostatecznym arbitrem jest zawsze nasz wewnętrzny nauczyciel.

Co by Pan zmienił lub dopisał, wydając tę książkę dzisiaj?

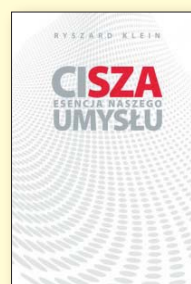
– Proces odarcia z ego jest mozolny i ciężki i taka wydaje się też treść książki. Teraz dodałbym więcej miłości i zrozumienia. Próbowałbym zainspirować czytelnika do większego kontaktu z życiem. Najpierw realizujemy swoje najgłębsze marzenia, a dopiero później możemy zmierzać do beżajności. Najpierw uczymy się żyć i twardo stąpać po ziemi, dopiero później odrywamy się do „bujania w obłokach”. W przeciwnym wypadku skisnie nasza dusza. Serdecznie zapraszam do wspólnego poszukiwania własnej wolności.

Dziękuję za rozmowę.

M.G.

Zdjęcie z archiwum R. Kleina

Osiągnięcie Ciszy, oświecenie, wyzwolenie czy, jak kto woli, samorealizacja jest procesem ciągłym, nieskończonym i (jak w matematyce) stale wzrastającym. Skoro Bóg jest nieskończony, to czyż rozwój może być skończony?



Książka do nabycia m.in.
w Magazynie Wysyłkowym
tel. 22/620 08 05,
w Galerii
przy ul. Twardej 7 w Warszawie
oraz Sklepie Internetowym
www.sklepkmoran.pl