



Naš je um, bez konkurencije, najčudesnija stvar u našem životu. Činjenica da nam netko može uputiti stanovite riječi i da ih mi možemo razumjeti je nevjerojatna. Činjenica da možemo vidjeti jedni druge. Činjenica da se čitav ovaj svijet pojavljuje. Činjenica da u svom umu imamo kapacitet za mir, radost, transcendentnost, ljubav itd., te da što dublje u njega zaranjamo, to bolja situacija postaje. Plus, naš je um prirodno miran – zapravo je prirodno blaženstven. Sve je to skoro pa nevjerojatno, a mi hodamo naokolo s tim blagom svo vrijeme.

### Meditacija na um

Meditaciju na svoj um možemo započeti praćenjem svojih misli koje su nekako poput oblaka koji nadiru i nestaju u prostranstvu našeg uma koji je poput neba. Na te misli ne trebamo reagirati niti ih promišljati. U početku naš um možda neće nalikovati vedrom nebu već možda više budu zamjetne značajne količine naoblake bez tračka vedrine. Nemojmo reagirati, samo pratimo prolazak tih oblaka. A onda se zapitajmo malo o onome što se odvija ispod te naoblake:

“Otkud dolazi svaka ova misao? Kamo ide? Što je ona? Gdje je ona? Što je ovaj prostor između kraja jedne misli i početka druge?”

Ovo bi trebalo izvesti u duhu opuštenog eksperimenta. Ako provjerimo, vidjet ćemo da ne možemo razdvojiti predmete svojih misli od misli ili svjesnosti koje ih zahvaćaju, isto kao što ne možemo razdvojiti val od oceana ni odraz u ogledalu od samog ogledala.

Možete li uopće i pomisliti na objekt koji nije znan umom? Svijet ne postoji van našeg doživljaja svijeta. Ono što se dešava u vašem svijetu, na primjer, je vaš doživljaj događaja. Ako pokušate naći nešto više, nećete uspijeti. Vaš svijet se ne može odvojiti od vašeg doživljaja svijeta, ne možete pokazati neki svijet van vašeg doživljaja svijeta. Čim to napravite, vi ga proživljavate.

Jedan tradicionalni primjer koji nam pomaže shvatiti kako je sve prirode uma su ocean i valovi – ne možemo „povući ravnu crtu“ između oceana i njegovih valova. Isto je slučaj i s našim mislima i njihovim objektima kao što su oblici, zvukovi i sl. Svi oni proizlaze poput valova iz oceana našeg korijenskog uma. Koje pojavnosti i iskustva proizlaze poput valova ovisi o tome koji karmički potencijali dozrijevaju. Sve je prirode uma, ništa ne postoji van uma.

### Karmički film

Kad radimo ovu meditaciju, počinjemo promatranjem svojih misli. To je nekako kao da gledamo karmički film, pojavnosti u valovima nadiru uslijed vjetrova karme koji se dižu nad

oceanom našeg korijenskog uma.

Val je zapravo samo aspekt oceana.

### Unutarnja svjetlost

Umjesto da smo stalno preokupirani najpovršnijim pojavnostima, u ovoj meditaciji na um možemo naučiti prepoznati svoju unutarnju svjetlost koja nam omogućava sva iskustva koja imamo, koja je uvijek prisutna i dostupna. Kako Geshe Kelsang kaže, samo je naš um „dovoljno jasan da može percipirati objekte.“ On je sama animacija. On je život.

\*podrobna objašnjenja o prirodi i funkciji uma te iscrpne meditacije na um možete pronaći u knjigama [Razumijevanje uma](#) i [Tantra Mahamudre](#)

[Budistički centar Kailash](#)