

Buddyzm na Zachodzie

Autor tekstu: **Dawid Hybsz**

*„Pamiętajmy, że na świecie jest wiele religii.
Nie można ich wrzucać do jednego worka,
gdyż nie wszystkie zakładają wiarę
w niematerialną i nieśmiertelną duszę.
Niektóre — na przykład buddyzm -
mogą okazać się bliższe koncepcjom
współczesnej nauki...”*

Francis H.C. Crick, biochemik, współodkrywca DNA

Wiele osób zastanawia się, co buddyzm ma do zaoferowania człowiekowi Zachodu? I czy w ogóle coś? Są nawet i tacy, którzy obawiają się ekspansji buddyzmu, „bo to nie nasze”, „bo to obca kultura”. I tu pojawia się zasadnicza kwestia — otóż, buddyzmu nie trzeba praktykować, buddyzm wypada znać. Tak, znać jako przejaw kierunków ludzkiej myśli. Bo obecnie mamy taką oto sytuację - młodzi ludzie kończą szkołę, studia i wychodzą w świat, tacy troszkę „ograniczeni” — bo znający i rozumiejący tylko naszą kulturę, zaznajomieni co najwyżej tylko z europejską myślą filozoficzną i europejską mentalnością, tudzież chrześcijańskim światopoglądem. Mało, że grozi to etnocentryzmem, czy wręcz jakimś fundamentalizmem i fanatyzmem światopoglądowym, ale na dodatek co taka osoba może wiedzieć o świecie w ogóle, nie da się wyrobić pojęcia czym jest świat, czym jest ludzkość, nie znając innych kultur, a w tym tego co najważniejsze — kierunków ludzkiej myśli, sposobów w jakie ludzie opisywali i postrzegali świat, idei jakie wytworzyli. Jeśli chcemy wychowywać ludzi o otwartych umysłach, to wypada kształcić ich całościowo, zaznajamiając też z odmiennością. Znajomość kierunków w jakich ewoluowała ludzka myśl w różnych stronach świata, a nie tylko w swojej własnej kulturze, pozwala wznieść się świadomością znacznie wyżej, uczy tolerancji, której zdaje się że często nam brakuje, a co najważniejsze - powoduje że nie tworzymy bezsensownie lub nie szukamy na nowo czegoś, co już dawno zostało wymyślone czy stworzone w innej kulturze i już ludzkość to zna (to tyczy się zwłaszcza filozofii — gdy ktoś z entuzjazmem tworzy myśl, którą ludzkość tak naprawdę już zna, tylko ta osoba o tym nie wie). Takie podejście umożliwia zaznajomienie z tym, co ludzka myśl już stworzyła, z bogactwem ludzkiej myśli. I o ile w szkole nie ma szans na nauczenie się tego, o tyle na studiach mogą się z tym zaznajomić tylko ci, którzy przypadkiem wybiorą studia oferujące im zapoznanie się z kierunkami myśli, innymi niż te obowiązujące w ich własnej kulturze — powiedzmy religioznawstwo, etnologię czy bardziej specjalistyczne kierunki, badające już jakąś konkretną kulturę, na przykład orientalistyka, arabistyka i inne (celowo pomijam filozofię — bo większość akademickich wykładowców nie traktuje poważnie myśli filozoficznych innych niż te wykształcone na fundamencie hellenistyczno-chrześcijańskiej tradycji).

Nie mówię, żeby od razu w podstawówce zapoznawać dzieci z szerszym dorobkiem ludzkości niż tylko własna kultura, choć elementy na pewno już mogłyby się pojawić. Nawet gimnazjum to może jeszcze za wcześnie - wiadomo, najpierw powinno się dogłębnie zrozumieć własną kulturę, kulturę w której się funkcjonuje — i temu nie przeczę. Ale już w liceum... No tu naprawdę powinny się pojawić elementy zaznajamiające z szeroko rozumianym dorobkiem światopoglądowym, odmiennych tradycji niż nasza. Bo jak wspomniałem wcześniej, bez tego wielu młodych ludzi wychodzi w świat troszkę „ograniczonych”, bo nie rozumiejących innych idei niż ich własne i innych kierunków myśli. Mamy niby w szkole takie przedmioty jak, powiedzmy: historię, religię czy wiedzę o kulturze — które przynajmniej teoretycznie powinny spełniać te kryteria. No ale na wiedzy o kulturze uczymy się przede wszystkim i zazwyczaj wyłącznie w dalszym ciągu o tej naszej hellenistyczno-juedo-chrześcijańskiej kulturze i jej dorobku, pomijając już fakt, że w wielu szkołach „wiedza o kulturze” nie różni się od plastyki - gdzie młodzi ludzie zapoznają się z dziełami sztuki i potem sami tworzą - rysując, malując. To jest dobre, nie przeczę, ale jak widać nie uczą to tego o czym mówię. Podobnie religia — tu uczy się tylko o jednej religii, jak ktoś dowiaduje się na lekcji religii o innych religiach, to tylko negatywów i uprzedzeń. Nauka religii to w ogóle powinna być lekcją zaznajamiająca właśnie z różnymi systemami, kulturami, nurtami myśli ludzkiej w innych religijnych systemach..... Wtedy pewnie nazywałoby się to już nie „religia” a „religie”, ale z pewnością z perspektywy poznawczej byłoby lepsze. No i wiadomo, nie uczyłoby wtedy tego ksiądz.... No i w końcu nie

żartujmy, że na historii, religii czy wiedzy o kulturze nauczyliśmy się czegoś sensownego o innych kulturach i poznaliśmy je [1]. Bo to zapewne właśnie tam osoby, które słysząc np. o buddyzmie, chcą „bronić swojej kultury przed obcymi” nabawiły się swoich uprzedzeń. I tak naprawdę, to bardzo dobrze, że buddyzm od jakiegoś czasu działa prężnie na zachodzie, bowiem to jest okazja do tego, by nadrobić straty wyrządzone przez system edukacji — i go poznać. Bo po pierwsze jesteśmy ludźmi — i wypada nam znać różne systemy i myśli filozoficzne ludzkości, też te inne od naszej. Dopiero w drugiej kolejności jesteśmy Europejczykami, Hindusami, Afrykanami. W pierwszej kolejności zawsze jesteśmy ludźmi, i powinniśmy znać to, co ludzkie, to co jest wytworem ludzkiej myśli. Jak wspomniałem wcześniej - znać, nie znaczy od razu praktykować, tylko rozumieć. Rozumiem, że „instykt małpy” nakazuje bronić swojego terenu, w ogóle to „instykt małpy” jest tym co wywołuje w nas etnocentryzm, co sprawnie w procesie ukulturalnienia zsublimowaliśmy w wartość zwaną „patriotyzmem”. Ale tak rozumiany patriotyzm to nie jest dobra rzecz. Na drodze rozwijania się i zwiększania świadomości, uczymy się bowiem kontrolować „małpie instynkty”. Rozum nam mówi, że przede wszystkim jesteśmy właśnie ludźmi. A dla osób religijnych jest inna wersja: każda religia zaznacza że ludzkość jest jednością, więc człowiek religijny lub człowiek posługujący się rozumem, nie powinien się ani „etnocentryzować” (że użyje sobie takiego fikuśnego określenia), ani też dawać upustu swym „małpim instynktom”, które każą mu silnie dzielić świat w oparciu o binarne opozycje, zwłaszcza tę w stylu: „swój-obcy”.

I mogą być spokojni ci, którzy chcieliby „bronić swojej kultury przed tym co nie nasze”. Tu nawet w ogóle nie chodzi, by czegoś przed kimś bronić! Bowiem buddyzm wcale się nie chce nikomu narzucać, ba, jest nawet takie ładne określenie: „Nauka Buddy jest jak diament, niezmienny w swej naturze, jednak błyszczący barwami tła, na którym leży.” W ten sposób dopasowuje się do danych uwarunkowań kulturowych. Ważne więc powinno być to, co praktycznego buddyzm może mi dać. A może mi to dać, zupełnie bez rezygnacji z mojej strony z własnej kultury, filozofii czy nawet religii. To co buddyzm może mi dać, ma mnie ubogacić, i gdy trzeba, mam dzięki temu odkryć bardziej swoją religię, filozofię, a nawet naukę. Chodzi tu zwyczajnie o znalezienie takich wartości i kierunku ludzkiej myśli, który ludzkość już wykształciła, ale który akurat w mojej kulturze był nieznany, a może ubogacić i rozumienie mojej kultury, i moje życie, poprzez polepszenie poziomu jego jakości. Buddyzm może zainspirować naukowca! Buddyzm może zainspirować ateistę! I co wyda się już naprawdę dziwne — buddyzm może dać możliwość do ubogacenia własnej religii i własnej duchowości. Przykładem może być rosnąca rzesza duchownych chrześcijańskich — księży i zakonników, wykorzystujących metody medytacji buddyzmu do pogłębienia własnej duchowości. Szczególnym zainteresowaniem duchownych cieszy się Vipassana i Zen. Podobnie jest z nauką. Buddyzm osiąga niezwykłą zgodność z najnowszymi kierunkami w ekonomii, niezwykle komponuje się z najnowszymi osiągnięciami fizyki kwantowej, a bogactwo buddyzmu okazuje się niezłym rarytasem dla psychologii czy psychoterapii. Jak to już mówił sam Einstein: „Religia przyszłości będzie religią kosmiczną. Powinna ona przekraczać koncepcję Boga osobowego oraz unikać dogmatów i teologii. Zawierając w sobie zarówno to, co naturalne, jak i to, co duchowe, powinna oprzeć się na poczuciu religijności wyrastającym z doświadczenia wszelkich rzeczy naturalnych i duchowych jako pełnej znaczenia jedności. Buddyzm odpowiada takiemu opisowi. (...) Jeżeli istnieje w ogóle religia, która może sprostać wymaganiom współczesnej nauki, to jest nią buddyzm.”. Dzieje się to w dwie strony — tzn. nie tylko przedstawiciele innych religii interesują się buddyzmem, i nie tylko naukowcy interesują się buddyzmem — ale też buddyści interesują się koncepcjami innych religii i też buddyści interesują się nauką. Przykładem mogą tu być lamowie buddyjscy, którzy po wygnaniu z Tybetu znaleźli schronienie na Zachodzie w klasztorach chrześcijańskich: u benedyktynów i cystersów [2], i przez wiele lat poznawali zachodni monastycyzm. Z kolei jest wielu nauczycieli buddyzmu zainteresowanych nauką, i w pewien sposób myśl naukowa także wywarła na nich wpływ. Przykładem może być tu Dalajlama — duchowy przywódca Tybetańczyków i buddystów. Niezwykle ciekawa jest jego najnowsza książka *Wszechświat w atomie* — w której opisuje on swoje spotkania z najznakomitszymi naukowcami, to jaki te spotkania wywarły wpływ na niego, a także to jak myśl buddyzmu zbliżona jest do myśli naukowej.

Można sobie zadać pytanie jak to się dzieje, że buddyzm jest na tyle atrakcyjny dla „nie-buddystów”? Odpowiedź jest dość ciekawa — ponieważ buddyzmu nie da się zamknąć w jakieś ograniczone ramy, czy pojęcia. Lama Ole [3] w swojej książce *Jakimi rzeczy są* wskazuje, że buddyzmu nie da się zamknąć w ramy jakiegokolwiek systemu: czy to filozoficznego, czy to religijnego, czy to psychologicznego, itp. Buddyzm wydaje się religią, ale nie jest religią taką

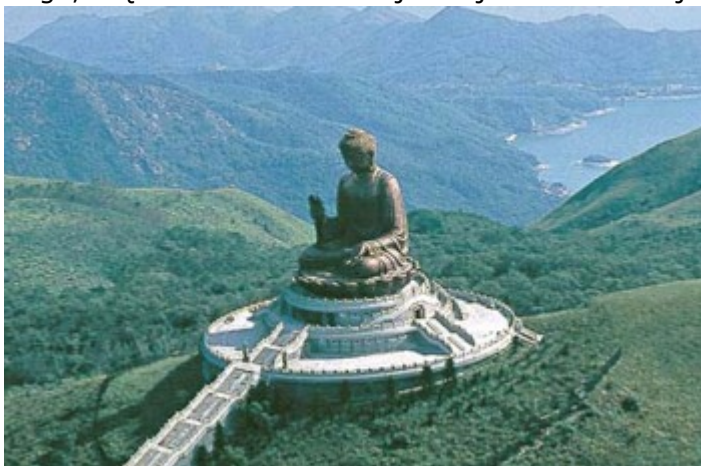
jak inne. Przede wszystkim nie ma w nim ślepej wiary — jest za to praktyczna możliwość doświadczenia tego o czym się mówi. Buddysta powie — nie wiem czy jest Bóg, może jest a może nie, to nie jest najważniejsze, ale za to jestem ja i mój umysł, który mogę badać i zgłębiać, dążąc tym samym do doskonałości i polepszania jakości swojego życia, zrozumienia natury rzeczywistości. Budda nie każe też wierzyć w żadne dogmaty. Buddyzm bywa nazywany też filozofią. Jednak buddyzm jest czymś więcej niż tylko filozofią, mimo iż podobnie jak filozofia sprawia że rozkwitają wszystkie właściwości umysłu i możliwość logicznego myślenia, to jednak buddyzm jest też przede wszystkim praktyką pozwalającą dokonać trwałych, pozytywnych i głębokich zmian w swoim życiu. W końcu buddyzm można spróbować też nazwać psychologią. Jednak jak przekonuje lama Ole, mimo że i psychologia i buddyzm pracują z ludzkim wnętrzem, to jednak psychologia prowadzi tak naprawdę do punktu w którym buddyzm się rozpoczyna. Z kolei buddyzm z nauką łączy metodologiczna zbieżność, tj. empiryczna



metoda bezpośredniej obserwacji lub wyciąganie wniosków na drodze rozumowania. W nauce jest tak samo: wiedza może być dana w sposób zjawiskowy lub można o niej wnioskować. W konsekwencji, to że nie można buddyzmu zamknąć w żadne konkretne ramy, prowadzi do tego, iż buddyzm może mieć swój wkład w każdą z tych dziedzin: filozofie, psychologii, religie czy szeroko rozumianą naukę. A jako kierunek ludzkiej myśli wypracowany w innej kulturze niż nasza, może wnieść świeże spojrzenie na te dziedziny (ale tu uwaga: to działa w dwie strony — te dziedziny wiedzy mogą też wносить nowe spojrzenie na buddyzm). Jak wiadomo, buddyzm to wiele szkół, kierunków i tradycji, nawet kiedyś sobie żartowałem, że z buddyzmem to podobnie jak z chrześcijaństwem: niby jest chrześcijaństwo a mamy w nim: prawosławie, protestantyzm, katolicyzm, baptyzm, chrześcijaństwo ezoteryczne itd... Całkiem podobnie jest z buddyzmem. Wiele szkół, tak naprawdę w swej istocie oferujących różne poglądy i różne metody. Nic więc dziwnego, że nie wszystkim nauczycielom buddyzmu podoba się np. owo „połowiczne” korzystanie z buddyzmu, tzn. korzystanie z poszczególnych metod lub filozofii bez przejścia całkowicie na buddyzm. Ale nauczyciele szkół rozwijających się na Zachodzie wiedzą, że czego innego oczekuje i potrzebuje człowiek Zachodu - że chodzi przede wszystkim o praktyczność metod, stąd konieczność znalezienia takich form przekazu, które będą odpowiednie dla niezależnych i dobrze wykształconych ludzi Zachodu — a jednocześnie zdają sobie sprawę, że w ten sposób tak naprawdę buddyzm i tak nie traci nic ze swojej głębi i esencji, bo to jest dokładnie jak z tym wspomnianym wcześniej diamentem - niezmiennym w swej naturze, jednak błyszczącym barwami tła na którym leży.

Na temat buddyzmu pokutuje też w naszej kulturze wiele nieprawdziwych wyobrażeń, mitów, niewiele mających wspólnego z rzeczywistością, a niestety bardzo często już głęboko utrwalonych. Takie mity nazywamy stereotypami i uprzedzeniami. Teraz się króciutko właśnie nimi zajmiemy. Po pierwsze z wielkimi uprzedzeniami i dystansem podchodzimy do nauczycieli i guru ze Wschodu, tak naprawdę nastraszeni trochę nawet przesadzoną propagandą o groźnych sektach. Kojarzy nam się mimowolnie, że wszystko co ze Wschodu, to już sekta, co jest owocem propagandy katolickich ośrodków do walki z sektami i nowymi ruchami religijnymi — w których tak naprawdę bardziej niż o rzetelną informację, chodzi o zwyczajne „zwalczanie konkurencji”. Zwalcza się wszelką konkurencję „światopoglądową”, w rozpędzie nazywając sektą i to co sektą nie jest — czyli zwyczajnie wszelką alternatywę a nawet mniejszość kulturowe (sic!). Oburza mnie to, jako antropologa kultury i etnologa, tym bardziej! Mniejszość kulturowa to mniejszość kulturowa, a nie sekta. Sektami w ścisłym swoim znaczeniu są te ruchy które zagrażają życiu lub psychice, a nie te, które stanowią alternatywę dla „jedynie słusznej wiary”. A takie ruchy, czyli najgroźniejsze sekty, to wbrew pozorom, sekty powstałe w

oparciu o myśl zachodnią, sekty chrześcijańskie lub kryptochrześcijańskie. Przykłady znamy z historii: Kościół Słońca z Szwajcarii którego członkowie popełnili zbiorowe samobójstwo, tysiąc członków sekty Jima Jonesa którzy zginęli w Gujanie, odrośl biblijnego proroka Koresha z Teksasu itd., przykłady można mnożyć — to wytwory zachodniej cywilizacji! To są właśnie sekty — gdzie zagrożone jest życie, gdzie wisi groźba samobójstwa. Swoją drogą to głównie nurty apokaliptyczne, w dodatku oparte na Biblii (!), w których akcentuje się zło świata lub cierpienie, a wtedy ucieczką z tego „beznadziejnego” świata do nieba i raju bywa samobójstwo... W przeciwieństwie do tego, w pełnoprawnych tradycjach, szkołach i liniach przekazu ze Wschodu, nie znajdziemy tego typu nastawień. Po drugie atakuje się często koncepcje o reinkarnacji, jako szkodliwą społecznie (w czym miałyby być szkodliwa społecznie, to już chyba sam Bóg, albo autorzy takich poglądów, raczą wiedzieć). Jak na mój gust, jest wręcz odwrotnie: znika lęk przed życiem i lęk przed śmiercią, a także wartości nabierają pozytywne odruchy — typu pomoc innym, współpraca, tolerancja (w myśl zasady, że to, co danym innym zostanie nam odpłacone w procesie karmicznym, czyli wróci do nas) — a ja myślałem, że pomoc, tolerancja, współpraca to wartości pożądane społecznie.... Poza tym w kulturze w której istnieje przekonanie o reinkarnacji nikt nie będzie raczej popełniał samobójstwa, bowiem zniszczenie swojego ciała jest największym błędem - gdyż w buddyzmie ciało ludzkie jest najbardziej cenioną formą bytu we Wszechświecie, gdyż tylko w takim wcieleniu możliwe jest osiągnięcie pełnego oświecenia, uznawane za drogocenny pojazd do przejawiania się. Z kolei w hinduizmie swoje ciało traktuje się z szacunkiem, jako świątynię Boga, więc tu znowu samobójstwo jest nie na miejscu.



Często uważa się też, że aby praktykować buddyzm trzeba wstąpić do klasztoru. Kolejna bzdura. Wiadomo, w niektórych częściach świata i tak bywa, ale nie u nas. Jak już wcześniej powiedziałem buddyzm na Zachodzie musiał przyjąć inne, bardziej odpowiednie formy. Można więc go praktykować prowadząc w pełni świeckie życie, życie rodzinne, zawodowe, można go praktykować będąc studentem, można go praktykować prowadząc światowe życie, itd. Każdy powinien tu znaleźć jakąś formę odpowiednią dla siebie. Powszechnie przecenia się też rolę guru na drodze do oświecenia,

przebudzenia. Jasne, że posiadanie nauczyciela jest wskazane, zwłaszcza na początku, by uniknąć pewnych błędów, zawirowań, lecz tak naprawdę, gdy opanujemy już konkretne techniki medytacji, wtedy nasz rozwój zależy od nas, wtedy możemy medytować i ściągać kolejne zasłony umysłu, pozbywać się błędnych poglądów i ograniczeń choćby w zaciszu własnego domu. Jasne że warto móc z kimś raz na jakiś czas skonsultować swoje osiągnięcia — ale na pewno nie odbywa się to na takiej drodze, że powinno się siedzieć z nauczycielem w klasztorze, a na koniec może jeszcze się od niego uzależnić..... Na pewno nie. Choć pewnie wielu nauczycieli by tak chciało — uzależnić od siebie wyznawców. Jeśli twój nauczyciel utrzymuje, że nie da się samemu praktykować buddyzmu, spytaj go, kto nauczał Buddę. Przecież w istocie celem jest, aby buddyzm dał ci „narzędzia” do samodzielnego rozwoju. A na pewno nie uzależnienie od nauczyciela, czy danej tradycji duchowej! To trzeba mieć na względzie!

Kolejną rzeczą jest przekonanie, że w buddyzmie nie ma miejsca na równouprawnienie kobiet. Zwłaszcza tak się wydaje, patrząc powiedzmy na życie klasztorne. Prawda jest jednak taka, że o ile we wszystkich innych religiach Indii pozycja kobiety nie jest najlepsza, bowiem traktuje się ją często jako gorszą, jako własność mężczyzny lub jako niemogącą praktykować ścieżki duchowego rozwoju, a w skrajnych przypadkach uważano ją nawet jako równą najniższej z czterech kast, to jednak w nauce Buddy wszystko nabiera odmiennego kształtu. Budda łamie ten stereotyp. Budda traktuje kobietę jako równą mężczyźnie, akceptując jednocześnie różnice między nimi. Uważa kobietę za równie ważną w społeczeństwie, a nawet traktuje ją jako równoprawną w procesie duchowego rozwoju — kobieta jak najbardziej może się oświecić. W historii buddyzmu są znane kobiety, które osiągnęły wysoki poziom urzeczywistnienia, są też znane mniszki perfekcyjnie nauczające Dharmy. W swej istocie

buddyzm jak najbardziej sprzyja więc równouprawnieniu kobiet. Gdy zdarza się gdzieś inaczej (ze względu np. na kulturowe naleciałości lub też uprzedzenia nauczyciela, który, powiedzmy, sam ma ze swoją seksualnością jakieś kłopoty), to zawsze warto sięgnąć do źródła — czyli samej nauki Buddy.

Ostatnim elementem z którym są nieporozumienia, jest sam cel buddyjskiej praktyki. Pokutujący na Zachodzie pogląd, pochodzący jeszcze od XIX-wiecznych misjonarzy i podróżników, a utrzymujący się bardzo długo nawet w samej nauce (!), zakłada, że celem buddyizmu jest m.in. rozpuszczenie swojej jaźni w nirwanie, co jednoznacznie kojarzy się z jakąś anihilacją. Przy czym cel jest zupełnie inny — wyzwolenie siebie spod splamień umysłu i osiągnięcie pełnej szczęśliwości, tak by móc siebie w pełni przejawić. Maciej Góralski [4], propagator buddyizmu w Polsce, tak o tym pisze: „Słowo Nirwana określa stan istoty wyzwolonej, istoty, która osiągnęła ten poziom duchowego rozwoju dzięki praktyce ścieżki medytacji. Dosłownie Nirwana oznacza "wygaśnięcie" i to znaczenie często wprowadzało w błąd ludzi Zachodu, którzy, od początku recepcji buddyizmu, skojarzyli Nirwanę z anihilacją i zanikiem osoby, wrażeń czy wreszcie, istnienia. Faktycznie Nirwana to „zanik uciążliwości" a więc wyzwolenie od splamień umysłu (sansk. *kleśa*), co samo w sobie równoznacznie jest ze stanem głębokiej szczęśliwości, spokoju i równowagi."

Powracając do tego, co konkretnego buddyizm może dać człowiekowi Zachodu, należałoby wymienić praktyczne aspekty. Po pierwsze buddyizm skupia się na umyśle, co dla człowieka Zachodu, nastawionego i na pewne intelektualne dociekania, rozumowanie i na umysł właśnie, z pewnością okaże się atrakcyjne. Po drugie buddyizm oferuje całą masę różnych praktyk i metod pozwalających dość szybko poradzić sobie z życiowymi, często poważnymi problemami. Umożliwia przekształcenie najtrudniejszych i nawet negatywnych życiowych doświadczeń, poradzenie sobie z nimi, jak też poradzenie sobie z problemami natury egzystencjalnej. Nie przez przypadek buddyizm zainteresował wielu psychoterapeutów — właśnie ze względu na swe psychoterapeutyczne właściwości. Nie przez przypadek wielu psychologów z nurtu psychologii humanistycznej i transpersonalnej zainteresowało się możliwościami wykorzystania metod buddyizmu w pracy z pacjentem. Nie przez przypadek można znaleźć prace badawcze, publikacje i książki typu „psychoterapia a zen". Psychologowie i psychoterapeuci interesują się nie tylko terapeutycznymi właściwościami buddyizmu, ale też tradycji jogi, w której zresztą buddyizm ma swe korzenie. W ogóle myślę, że wiek XXI będzie tym okresem, w którym bliżej zainteresujemy się bogactwem wiedzy na temat człowieka płynącej np. z jogi w/g Patandżalego lub z przebogatej tradycji buddyizmu. To jest praca nie tylko dla antropologów czy religioznawców, ale też właśnie dla psychologów, psychoterapeutów, fizjologów, neurologów, biologów itp. Jest co badać.

No i najważniejsze co buddyizm ma do zaoferowania zestresowanym, zabieganym ludziom zachodu — medytacja!

Medytacja jako źródło relaksu jest nieopisanym dobrodziejstwem tak dla ciała, jak i umysłu i psychiki. Techniki medytacji i relaksacji pomagają nam się odstresować, zrelaksować, zregenerować siły. Są źródłem optymizmu i odnowy biologiczno-psychicznej, co każdemu zabieganemu człowiekowi się przyda, bo usprawni jego codzienne życie: dzięki zdobytej przejrzystości umysłu będzie lepiej zarządzał firmą, dzięki zwiększonej koncentracji i rozluźnieniu będzie osiągał większe sukcesy w nauce, dzięki odnowie psychiczno-fizycznej, wypoczęty będzie lepiej wypełniał swoje obowiązki w pracy.... Istnieje też wiele badań naukowych, nad pozytywnym wpływem medytacji na zdrowie i ogólny stan psycho-fizyczny, a także odnowę organizmu. [5]

Z drugiej strony pozostaje jednak głos samego Dalajlamy, że jeśli ktoś nie rozumie kultury innej od swojej lub jej filozofia i praktyki go przerażają, to nie powinien jej praktykować. Prawdą jest, że nie wszyscy potrafimy przekroczyć psychicznej bariery tego, w czym nas wychowano. Tu zwyczajnie chodzi o to, by sobie za dużo nie namieszać. To dlatego można korzystać z dobrodziejstw buddyizmu, nie rezygnując ze swojej tożsamości.

I na koniec: buddyizm ma nas nauczyć niezależności, samodzielności, wolności i trzeźwego myślenia. Myślę, że formy buddyizmu na Zachodzie są to w stanie właśnie zaoferować. Szukanie tu nowych form wyrazu przez niektóre nieco skostniałe już wschodnie tradycje, z pewnością wpłynie pozytywnie na odnowę samego buddyizmu i odnowę powyższych wartości. Jeśliby kto, choćby sam jakiś nauczyciel, lama czy rinpocze, chciał złamać którąś z tych zasad i wmówić nam co innego, np. chcąc nas uzależnić od siebie, uzależnić od szkoły, tradycji, światopoglądu lub kazać wierzyć w coś na słowo, to wtedy miejmy na uwadze słowa

samego Buddy:

Nie wiercie w jakiegokolwiek przekazy tylko dlatego, że przez długi czas obowiązywały w wielu krajach. Nie wiercie w coś tylko dlatego, że wielu ludzi od dawna to powtarza. Nie akceptujcie niczego tylko z tego powodu, że ktoś inny to powiedział, że popiera to swym autorytetem jakiś mędrzec albo kapłan, lub że jest to napisane w jakimś świętym piśmie. Nie wiercie w coś tylko dlatego, że brzmi prawdopodobnie. Nie wiercie w wizje lub wyobrażenia, które uważacie za zesłane przez Boga. Miejcie zaufanie do tego, co uznaliście za prawdziwe po długim sprawdzaniu, do tego, co przynosi powodzenie wam i innym.

Przypisy:

[1] To powinno działać jednak w obie strony, tzn. szkoły wyznaniowe, których powstaje lub planuje się coraz więcej - i są to różne inicjatywy, od szkół buddyjskich, po szkoły hinduistyczne (ostatnie wiadomości pochodzą np. na temat stworzenia szkoły państwowej dla społeczności hinduistycznej w Anglii, funkcję doradczą powierzono ISKCONowi, a rząd przeznacza na projekt 10 mln funtów; więcej info [tutaj](#)) - a więc skoro powinno działać to w dwie strony, to ważne jest zapewnienie tego, by w szkołach wyznaniowych także nie zamykać się totalnie na swoją kulturę, ale zapewnić edukację na przyzwoitym poziomie o innych kulturach, religiach i tradycjach.

[2] Przykładem może być m.in. Jego Świątobliwość Lungtok Tenpei Njima Rinpocze, przywódca duchowy wyznawców bon na całym świecie, w którego biografii odnotowujemy fakt, że po wygnaniu z Tybetu, zetknął się z monastycyzmem zachodnim, żyjąc i studiując wspólnie z chrześcijańskimi zakonnikami.

[3] Lama Ole Nydahl - nauczyciel buddyzmu Diamentowej Drogi, wraz ze swoją żoną byli pierwszymi zachodnimi uczniami XVI Karmapy. Założył blisko 400 ośrodków Karma Kagyu na Zachodzie. Regularnie odwiedza też Polskę. Autor wielu publikacji o buddyzmie. Wspomniana książka *Jakimi rzeczy są* - tłumaczenie Wojciech Tracewski, Wydawnictwo 108, Gdańsk 1995. [Strona Lamy Ole](#)

[4] Maciej "Magura" Góralski - muzyk, znany działacz kontrkulturowy, znawca kultur dalekowschodnich, perkusista kultowych zespołów: Kryzys i Bakszysz. Propagator buddyzmu w Polsce i na Zachodzie. [Strona prywatna "Magury"](#)

[5] Badań medycznych nad pozytywnym wpływem medytacji na zdrowie tak fizyczne jak i psychiczne przeprowadzono niezależnie od siebie już bardzo wiele. Wymienić można choćby badania nad skutkami medytacji w Harvardzkiej Klinice Ciała i Umysłu, gdzie uzyskano pozytywny wpływ medytacji na leczenie i przeciwdziałanie takim chorobom jak: nadciśnienie, bezsenność, migrena, zaburzenia psychosomatyczne, depresja. Interesujące badania nad medytacją przeprowadził też w 1981 roku dr Herbert Benson na grupie tybetańskich mnichów buddyjskich - badano reakcje temperatury ich ciała oraz metabolizmu w praktyce tummo, czyli medytacyjnej praktyce podnoszenia temperatury swojego ciała - badania czujnikami temperatury wskazały, że niektórzy z mnichów podczas medytacji potrafili podnieść ciepłość rąk i nóg o nawet 8 stopni C, badania te wykazały też jednoznacznie, że efektem medytacji jest rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry; badania zostały uzupełnione zdjęciami i materiałem filmowym. Z kolei w 2000 roku w aśramie Krija Jogi w Tattendorf w Austrii, przeprowadzono medyczne badania joginów podczas odosobnienia medytacyjnego, w których udowodniono, że medytacja pozostawia w praktykujących stały ślad w postaci m.in. o wiele wolniejszego i spokojniejszego oddechu oraz obniżonego ciśnienia krwi. Duże wrażenie robią też wyniki badań Sary Lazar, wskazujące na to, że medytacja pozostawia stały, pozytywny ślad, poprzez fizyczne trwałe zmiany w strukturze mózgu; więcej informacji [tutaj](#).

Dawid Hybsz

Student antropologii kultury i etnografii na Uniwersytecie Wrocławskim na Wydziale Nauk

(Publikacja: 10-06-2007)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5411) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5411>)

Contents Copyright © 2000-2008 by Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl