

Pranie mózgu po tybetańsku

Autor tekstu: **Jacek Ponikiewski**

*„Nazbyt sędzimy szczęście wedle pozorów;
dopatrujemy się go tam, gdzie go jest najmniej;
szukamy go tam, gdzie go być nie może.”*

J.J. Rousseau

W buddyzmie tybetańskim i dzogczen (nazywanej także bon lub wprost szamanizmem tybetańskim) występuje cała gama praktyk, które zajmują się leczeniem energią, światłem, a nawet formą. Techniki te jakoby w swej naturze niegroźne są w rzeczywistości swoistym „praniem mózgu”. Wdzięczną nazwę „przekształcania umysłu” nadał temu procesowi Dalajlama.

Przeciętnemu Europejczykowi mogłoby się wydawać, iż problem ten nie dotyczy ani jego, ani też kontynentu, którego jest mieszkańcem. Jednakże długi czas praktykowania i roztrząsania zagadnień wszelakich buddyjskich nauk doprowadził mnie do odmiennego poglądu. Moje stanowisko zaś, to nie projekcja wrodzonej wrogości ani wszędochy sceptycyzmu, który towarzyszyć może osobie ateisty, którym jestem. Jest ono efektem przemyśleń nad tłumaczeniami oryginalnych dzieł buddyjskich lamów, a także wynikiem analizy „popularnych” książek mistrzów buddyzmu tybetańskiego oraz dzogczen.

Te ostatnie teksty są niezwykle proste w odbiorze, a także dostępne dla przeciętnego czytelnika. Owe rozpowszechnione pozycje o tematyce praktycznej i teoretycznej stanowią rodzaj złotej bramy ozdobionej pragnieniami wiernych owieczek. Żyją one w ciągłym przeświadczeniu, iż za „pachnącymi obietnicami” skrywa się eliksir szczęścia. Chodzi o swoiste lekarstwo na ich doczesne problemy natury egzystencjalnej.

Zważywszy, iż wspomniane filozofie religijne przeplatają się, będę zmuszony ujmować je jako swe pochodne, lecz rozdzielając przy tym znaczące różnice w praktykach leczniczych (wiele z przedstawionych tu praktyk wręcz nie występuje w buddyzmie tyb.).

Posłużę się tu jedynie fragmentami wypowiedzi zacnych i cenionych lamów zwracając uwagę, aby owe fragmenty nie odstawały od kontekstu. Rozpocznę od cytatów różnych guru zawartych w książkach napisanych bezpośrednio przez te osobistości lub powstałych na kanwie tekstów poddanych tłumaczeniu innych mistrzów.

Oto fragment listu Lamy Lando napisanego w San Francisco i dołączonego do „Podstaw buddyzmu tybetańskiego” [1] autorstwa niedawno zmarłego Lamy Kalu Rinpocze:

„Od 1794 roku Kalu Rinpocze założył setki ośrodków na całym świecie, które istnieją nie tylko nominalnie, ale są prawdziwym źródłem tradycji buddyjskiej (...) Wiele ośrodków sponsoruje tradycyjne trzyletnie odosobnienia, podczas których średnio dziesięciu mężczyzn i dziesięć kobiet podporządkowuje się surowemu, tradycyjnemu reżimowi praktyki i studiowania...”

Z kolei Tenzin Wangyal Rinpocze w swym dziele *Leczenie formą, energią i światłem* [2] przyznaje dobitnie: „Od kilku lat nauczam moich uczniów na całym świecie praktyk związanych z żywiołami”. Czytając inną książkę zatytułowaną *Cuda naturalnego umysłu* [3], również pióra T.W. Rinpocze (czołowego przedstawiciela bon na kontynencie europejskim) dowiadujemy się, że: „Na Zachodzie pojawiło się ostatnio wiele książek na temat dzogczen...”

Tu dochodzimy do mojego dosadnego stwierdzenia o praktykach bon i po części buddyzmu tybetańskiego, iż są one „praniem mózgu”. Można mi tu zarzucić wulgarność i brak kultury, ale spójrzmy na fragmenty wypowiedzi mistrzów na temat technik, które zajmują się leczeniem energią oraz czystą wizualizacją.

W religii bon, która uznawana jest za pierwszą i zatem „tubylczą” religię Tybetu, występuje szereg technik mistycznych. Te po części, jeśli nie w całości, zostały zapożyczone przez przyniesiony do „Krainy Śniegów” buddyzm, który tu zwany jest buddyzmem tybetańskim. W obu tych religiach (przynajmniej bon nosi taki przydomek) wspólną praktyką jest „guru joga”. Polega ona na wizualizacji swego guru, czyli naszego, w pełni oświeconego nauczyciela przed swoim obliczem. Energia z jego czakr („trzeciego oka”, gardła i serca) ma wpłynąć do ich odpowiedników w naszym ciele. Na koniec wyobrażamy sobie, iż ów mistrz stapia się ze światłem koloru czerwonego i „wchodzi” do naszej czakry serca. Stapianie się sprawiać powinno uczucie jedności z guru oraz z jego cechami nie w pełni oświeconego człowieka.

Tenzin Wangyal Rinpocze w swej książce zawierającej odpowiedzi na to jak i co praktykować oraz prezentującej teoretyczną stronę doktryny dzogczen, zawarł również swoistą klasyfikację praktyk religii bon. W *Cudach naturalnego umysłu* guru joga zajmuje siódmy z dziewięciu przyporządkowanych numerków. Rinpocze stwierdza: „Guru joga, czyli zjednoczenie umysłu praktykującego z oświeconym umysłem guru”. Na dodatek, aby technika ta przyniosła swe efekty (rozluźnienie energii, ciała i „rozświecenie” umysłu) trzeba wykonać ją wiele razy, a w ciągu całego swego życia powinno osiągnąć się zawrotną liczbę stu tysięcy razy!

Celem powyższej praktyki jest uzyskanie poczucia komfortu zarówno psychicznego jak i fizycznego dzięki ciągłemu powtarzaniu wizualizacji oraz wyęźnaniu wyobraźni (lamowie przyznają, że to ważny punkt praktyki). W istocie powtarzanie takiej „mantry” zaczyna z wolna skutkować. Podobnie rzecz się ma z *dziesięcioma oczyszczającymi oddechami*, w których wizualizujemy sobie czarny dym wychodzący przez czubek naszego kanału centralnego (ciemie). Ten jakoby wynosi ze sobą wszystkie nasze problemy, choroby i rzucone na nas czary. Cała praktyka polega na kierowaniu energią w kanałach przy pomocy *prany*, czyli wdychanego przez nos powietrza, który na Zachodzie zwany jest często wiatrem. Goebbels powiedział kiedyś, iż „kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą”, jak się wydaje, umysł ludzki gotów jest zaakceptować każdą bzdurę, byle powtarzał ją dostatecznie często. .

Obie wspomniane techniki wchodzi w *praktykę odzyskiwania energii żywiołów* i są nieodłączną częścią szamanizmu tybetańskiego. Co się zaś tyczy znanej wszem i wobec *tantry*, to w odróżnieniu od bon obchodzi ona przy innej formie harmonizowania żywiołów. Jedną z najciekawszych technik tantrycznych jest *praktyka tsa lung*. Dzieli się ona na pięć ruchów zewnętrznych, a także wewnętrzne oraz tajemne praktyki. Jednakże wszystkie one, jak zresztą podkreśla T.W. Rinpocze, mają ten sam cel i działanie. Chodzi w zasadzie o stopniową przemianę negatywnych emocji w pozytywne.

Jak pisze T.W. Rinpocze: „Prawdziwie praktykować oznacza przekształcać negatywne doświadczenia w duchową ścieżkę”. Najbardziej intrygujący ze sposobów na przekształcanie emocji, to *tajemna praktyka tsa lung*, która wykorzystuje wizualizację tybetańskiej litery A w jednej z czakr oraz promieniującą z niej światło. Symbolizować ma ono dajmy na to współczucie, rozchodzące się w każdym kierunku i rozpuszczające nasze lęki lub nawet stan przeciwstawny współczuciu — nienawiść. Po dłuższym okresie czasu zaobserwować można tzw. *efekt pamięci neurotycznej*. W skrócie chodzi o to, iż np.: skierowanie swej uwagi na czakrę współczucia wywołuje u nas smutek i cisnące się do oczu łzy. W istocie oznacza to, że mózg kojarzy już dane miejsce ciała z daną emocją.

Na deser zostawiłem coś specjalnego, doprawdy wyborny przysmak, podawany tylko tym najlepszym. Mowa o *jodze snu i śnienia*. Praktyka ta, wywodzi się z religii bon i ma na celu doprowadzenie do stanu neutralności wobec otoczenia.

W *Cudach naturalnego umysłu* T.W. Rinpocze pisze: „Praktyka prowadzi także do usunięcia wszelkich przeszkód z naszego umysłu, abyśmy mogli wieść lepsze i spokojniejsze życie...” Ten sam autor w swej kolejnej książce zatytułowanej *Tybetańska Joga snu i śnienia* poucza: „Stosuj bez przerwy praktykę Jogi śnienia (...) Efektem pełnego urzeczywistnienia praktyki jest wyzwolenie.” [4] Wydaje się, że wspomniana technika, to dość wysoko stojąca w hierarchii religii bon „sztuka”. Podobno charakteryzuje się ona nie tylko skutecznością, ale i zadziwiającymi rezultatami (kiedyś zresztą była tajemną, czyli niedostępną dla wszystkich zainteresowanych).

W istocie składa się ona z czterech praktyk podstawowych: przemiany śladów karmicznych, usuwania przyciągania i niechęci, wzmacniania postanowienia oraz rozwijania pamięci i radosnego wysiłku. Kolejno zaś, chodzi o:

1. Wytwarzanie świadomości, iż wszystko jest snem.
2. Postrzeganie zjawisk i obiektów jako mar ze snu.
3. Przypominanie sobie przed snem całego dnia i tłumaczenia sobie, że to był tylko sen.
4. Silnego postanowienia kontynuacji *Jogi śnienia*.

Joga śnienia w dalszych swych częściach zawiera praktyki przygotowawcze przed snem. Występuje tu m.in. guru joga i dziesięć oczyszczających oddechów, czyli praktyki dobrze nam już znane. Teraz dopiero „Cezar wchodzi do miasta w oprawie triumfu”. Doszliśmy bowiem do sympatycznych praktyk głównych, a stanowią je cztery działania zmierzające do: wprowadzenia świadomości do kanału centralnego, zwiększenia przytomności, wzmacniania przytomności oraz rozwijania nieustraszoneści. Znów kolejno chodzi o:

1. Koncentrację przed snem na czakrze gardła, aby osiągnąć spokojny sen.
2. Przebudzenie się i skupienie uwagi na „trzecim oku” (punkt między oczami).

3. Pobudka i skoncentrowanie swej uwagi na czakrze serca.
4. Powtarzanie całego procesu z czakrą tajemną (okolice krocza).

Jak można zauważyć każdą z praktyk głównych rozdziela przebudzenie się praktykującego, aby wykonać instrukcje, zmieniając przy tym pozycją ułożenia ciała.

Tak poważana przez lamów praktyka, chroniona niegdyś jak cenny brylant, to już „pranie mózgu” w całej swej okazałości. Polega ona, na ciągłym wmawianiu sobie, iż rzeczywistość to sen, rodzaj mary produkujący nieprawdziwe zjawiska i przedmioty emocji. Docieramy do bytu w wysublimowanym świecie, który karze składać sobie coraz to większe ofiary. Pierwsze „dary” to znajomi, a ostatni, to sam praktykujący. W takich momentach jak ten, gdy „widzę religię wysysającą szpik ze sparaliżowanego swymi lękami człowieka”, mam ochotę z całą swą mocą wykrzyknąć słowa Bertranda Russella, iż „religie to choroba i źródło nieopisanej nędzy ludzkości”.

Na koniec chciałbym przytoczyć jeszcze jedną wypowiedź Kalu Rinpocze: „...ubolewam nad ich bólem i cierpieniem (wszystkich istot) (...) zasiawszy w strumieniu ich umysłów ziarno wyzwolenia (nauki) i w końcu uwolniwszy je od cierpienia samsary, napisałem to (książkę *Podstawy buddyzmu tybetańskiego*), aby osiągnęły stan Buddy, wieczną błogość”.

Wypada chyba przyznać rację J.J. Rousseau, iż szukamy szczęścia tam, gdzie go być nie może.
Artykuł opublikowany na łamach Ateista.pl 22.4.2006.

Przypisy:

[1] Kalu Rinpocze, *Podstawy buddyzmu tybetańskiego*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005

[2] Tenzin Wangyal Rinpocze, *Leczenie formą, energią i światłem*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2004

[3] Tenzin Wangyal Rinpocze, *Cuda naturalnego umysłu*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002

[4] Tenzin Wangyal Rinpocze, *Tybetańska Joga snu i śnienia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005.

Jacek Ponikiewski

Publicysta

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 12-06-2008)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5928) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5928>)

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