

„Droga jasności mroczną się zdaje. Postęp zaś cofaniem wydać się może”. Mędrzec Wschodu – Lao Tsy

Żywot

mitów bywa czasem zastanawiająco długi. Należy do nich także i przekonanie o zasadniczej odmienności, jakiejś „tajemniczej duszy” ludzi Wschodu, której ludzie Zachodu nie są w stanie zrozumieć, o ludziach uciekających od życia aby wpatrywać się we własny pępek, uprawiających jakiś mglisty mistycyzm, ezoteryczne nauki, mające prowadzić do wyższych światów, lub do wyrwania się z łańcucha narodzin i śmierci przez wyrzucenie się wszystkiego i zjednoczenie z pustką.

Poglądy ludzi Wschodu na swoją własną kulturę nie stoją zresztą wcale na wyższym poziomie. Tradycje posiadające istotne wartości mieszają się w powszechnej świadomości z teozofią, okultyzmem czy magią. Cały ten wschodni bałagan zadomowił się już w Europie zachodniej i powoli zaczyna przenikać do nas — pojawiają się wyznawcy, broszurki, tłumaczenia książek, organizacje. Artykuły pojawiające się na ten temat w prasie, częściej dezinformują niż wyjaśniają. Jak oddzielić w tym wszystkim ziarno od plew i czy w ogóle jest jakieś ziarno?

Bez zbytecznego ryzyka utraty czegoś cennego możemy odrzucić wszelkie nauki tajemne, skrywające swoje prawdy przed światem, lub nauki oparte wyłącznie na autorytecie starożytnych ksiąg. Prawdziwa wiedza duchowa Wschodu wcale nie jest tajemnicza — aby zobaczyć to, co naprawdę tajemnicze, wystarczy podnieść głowę i spojrzeć na niebo. Albert Einstein powiedział w jednym z wywiadów: *Najpiękniejsze uczucie, jakiego można doświadczyć, to uczucie mistyczne. Leży ono u źródła wszelkiej prawdziwej sztuki i nauki. Ludzie, którym to uczucie nie jest znane, podobni są t-upom. Wiedza o rzeczywistym istnieniu tego, czego przeniknąć nie potrafimy, przejawiającego się jako najwyższa mądrość i najpromienniejsze piękno, które nasze tepe zmysły objąć mogą tylko w formach najprymitywniejszych — ta wiedza, to uczucie, jest źródłem prawdziwej religijności.*

Jeśli tylko przenikniemy przez otoczkę kulturową tak ludzi Wschodu jak i Zachodu, dostrzemy do prawdziwego znaczenia głoszonych poglądów na świat, do prawdziwych potrzeb, wspólnych wszystkim ludziom. Bardzo łatwo jest jednak pomylić symbole z rzeczywistością, i to nie tylko w stosunku do obcej kultury, lecz i do swojej własnej.

Skomplikowana i rozbudowana symbolika Wschodu sprzyja jeszcze bardziej myleniu symboli z rzeczywistością. Typowym przykładem jest popularny ruch Hare Kriszna, opierający się na dosłownej interpretacji świętych ksiąg indyjskich, co prowadzi do podobnych naiwności jak wiara w panteon bóstw u starożytnych Greków. Swoje poglądy uważała

znawca lub historyk, który takie stanowisko poprze, pisząc recenzje wydawanych przez nich książek. Jest to całkowite nieporozumienie: o ile Wedy czy inne starożytne księgi mają wartość poznawczą dla badaczy o orientacji historycznej, zawarte w nich poglądy nie przedstawiają praktycznie żadnej wartości dla nauk przyrodniczych — możemy

bujmy przez kilka minut skoncentrować się na nim — nie rozmyślać o nim, lecz tylko patrzeć. Rozmyślanie jest płynięciem w prądem myśli, które ciągle powstają; medytacja to wykraczanie poza myśli, płynięcie pod prąd, akt woli. Wspólną cechą wielu technik medytacji jest uwolnienie umysłu od konieczności zajmowania się ciałem, realizowane w praktyce przez odpowiednią postawę ciała, relaks, zamknięcie oczu. oraz wytworzenie odpowiedniego stanu umysłu przez koncentrację na jakimś przedmiocie, czynności, postawie ciała, abstrakcyjnym pojęciu. Często stosuje się też śpiewy, recytacje, powtarzanie mantry (specjalnego słowa lub zdania). Każda czynność wykonywana w pełni świadomie, w pełnym skupieniu tylko na niej — jedzenie, chodzenie, jazda samochodem — może być formą medytacji. W węższym rozumieniu medytacja jest „wylączaniem” umysłu ze zwykłej aktywności. Może dawać odpoczynek, może też być ciężką pracą. Nie wymaga autosugestii, nie jest autohipnozą — chociaż i takie przypadki na pewno się zdarzały — jest nową jakością. Żadnej nowej jakości nie da się w pełni opisać: by zrozumieć o co idzie, trzeba jej doświadczyć samemu. Tylko po co? Jaki jest cel medytacji?

Żyjący w XIV wieku japoński mistrz zen, Bassui, w jednym z listów napisał: *Pragnienie nienormalnych przeżyć jest równie błędne jak chęć wydawania się innym od zwykłych ludzi... Co więcej, nie wolno ci przywiązywać się lub dać zbieć z tropu przez jakiegokolwiek rodzaju wizję, gdyż wszystkie są złudne. Przeżycia w trakcie medytacji nie mają znaczenia: mogą pojawiać się wizje, stany bardzo przyjemne, można nawet wpaść w*

ekstazę, może też być bardzo ciężko i nieprzyjemnie. Chociaż mogą mieć one czasami jakąś wartość, nie są celem medytacji. Jeden z uczestników eksperymentu polegającego na długotrwałej koncentracji na niebieskiej wazie do kwiatów, powiedział, iż doświadczył uczuć tak odmiennych od powszechnie znanych, że nie miał sposobu, by ich opisać. Być może — stwierdził — podobnie czują się dzieci pragnące coś powiedzieć, zanim nauką się mówić.

Różne systemy medytacji stawiają sobie różne cele: głęboki relaks, uwolnienie od napięcia nerwowego, uaktywnienie możliwości twórczych, walkę o pełną świadomość, głębsze doświadczenie życia, integrację psychiczną czy wywołanie doświadczeń religijnych. Omawiając konkretne tradycje, zajmę się bardziej szczegółowo celami jakie sobie stawiają.

Z własnego doświadczenia wiemy, jak trudno jest coś zmienić w swojej osobowości — nie wystarczy chcieć, trzeba przeniknąć w głębsze warstwy psychiki, ciągle z sobą walczyć. Żyjąc w sposób rozproszony, ślizgając się po powierzchni życia, myśląc o tysiącu spraw jednocześnie, niczego naprawdę nie dostrzegamy. Praktyka medytacji jest zanurzaniem się w głębsze warstwy psychiki, jest wykraczaniem poza intelekt.

waną praktyką wśród mistyków chrześcijaństwa i islamu, do dziś niektóre jej formy uprawia się w zakonach kontemplacyjnych. Medytacja nigdy nie była w naszej kulturze praktyką powszechną, a w czasach rewolucji przemysłowej, kiedy dążenie do doskonałości człowieka — zasadniczy cel kultury greckiej i hebrajskiej, leżących u podstaw kultury europejskiej — zastąpiono dążeniem do doskonałości produkowanych rzeczy, praktyka medytacji została zapomniana. Zainteresowali się nią ponownie psychoanalizy — pierwszy wprowadził medy-

tację do psychologii C. G. Jung. Do grona tradycyjnych systemów wykorzystujących medytację, dołączyły systemy współczesne, takie jak psychosynteza Assagiola, psychokataliza Mastersona, psychoterapia Rogersa i Maslowa, system Arica czy system Sofrologii. Medytacja przestała być ćwiczeniem religijnym, a stała się metodą. Chociaż przeznaczeniem tych systemów jest głównie rozwój osobowości, pozostały one przede wszystkim metodami terapii i nie mogą się równać popularnością z systemami wyrosłymi z tradycji wschodnich.

W latach pięćdziesiątych działały na Zachodzie nieliczne ośrodki jogi i buddyzmu, jednak prawdziwa moda na Wschód zaczęła się w następnym dziesięcioleciu. Z krajów azjatyckich przyjechali do Ameryki i Europy mistrzowie różnych tradycji wschodnich. Doszło do tego, że panuje powszechna opinia, iż łatwiej jest znaleźć dobrego mistrza zen w USA niż w Japonii!

Z metod tradycyjnych wyłoniły się techniki medytacji propagowane w oderwaniu od filozofii, wyłącznie jako techniki relaksu czy rozwoju twórczej inteligencji. Największą popularność wśród nich zdobyła sobie **medytacja transcendentalna**.

Okres powierzchownej fascynacji Wschodem wydaje się już powoli mijać. Kończą się teoretyczne roztrząsania, pozostaje praktyka. Widać to choćby na przykładzie naszego kraju:

kilka lat temu nie było jeszcze żadnej formalnej grupy ludzi praktykujących buddyzm, a w tym roku powstała już trzecia — po tradycji japońskiej zen i tybetańskiej tradycji Kargyudpa, koreańska tradycja zen.

Na człowieka medytującego patrzy się zwykle podejrzliwie. Czy nie jest to egoistyczna ucieczka w głąb siebie przed obowiązkami życia społecznego? Pamiętajmy, że medytacja to tylko metoda, która z etycznego punktu widzenia nie jest ani zła, ani dobra, to po prostu narzędzie. Jeśli jesteśmy pełni napięcia nerwowego i konfliktów wewnętrznych, odczuwamy to całe nasze otoczenie. Nawet gdy teraz nic nas nie martwi, kto wie jacy staniemy się w przyszłości. Konfucjusz powiedział: *Kto nie umie daleko spoglądać ten blisko ma kłopoty. Przekraczaj granice to nie mniejszy błąd niż do nich nie dotrzeć.* Medytacji nie propaguje się jako ucieczki od problemów, lecz dla znalezienia siły do ich rozwiązania. Możemy zbierać znaczki, hodować kanarki czy oglądać zawody sportowe, lecz ten sam czas możemy też spędzić pożytecznie dla siebie i innych, medytując — zresztą jedno nie wyklucza drugiego. Niebezpieczeństwo

Jednak pomylone symbole z rzeczywistością, nie tylko w stosunku do obcej kultury, lecz i do swojej własnej.

Skomplikowana i rozbudowana symbolika Wschodu sprzyja jeszcze bardziej myleniu symboli z rzeczywistością. Typowym przykładem jest popularny ruch Hare Kriszna, opierający się na dosłownej interpretacji świętych ksiąg indyjskich, co prowadzi do podobnych naiwności jak wiara w panteon bóstw u starożytnych Greków. Swoje poglądy uważają przy tym za „naukowe”, i zawsze znajdzie się jakiś tytułowany religio-

znawca lub historyk, który takie stanowisko poprze, pisząc recenzje wydawanych przez nich książek. Jest to całkowite nieporozumienie; o ile Wedy czy inne starożytne księgi mają wartość poznawczą dla badaczy o orientacji historycznej, zawarte w nich poglądy nie przedstawiają praktycznie żadnej wartości dla nauk przyrodniczych — możemy zastanawiać się, na ile są one zgodne z naukowym obrazem świata.

Ponieważ kulturze naszej znane są jedynie ćwiczenia fizyczne, zmierzające do dyscypliny ciała, zredukowaliśmy praktyki wschodnie do jogi, a jogę do ćwiczeń hatha jogi. Tymczasem praktyki wschodnie zmierzają przede wszystkim do dyscypliny umysłu. Brak u nas tradycji o takim kierunku, stąd dostrzeżenie wartości tego rodzaju praktyk i ich asymilacja przebiegają powoli. Ćwiczenie umysłu może się nam wydawać czymś nienaturalnym, ograniczającym wolność wewnętrzną i spontaniczność. Chociaż brzmi to paradoksalnie — prawdziwa spontaniczność wymaga również długotrwałych ćwiczeń. Malarze japońscy malowali tuszem na bibule, zupełnie spontanicznie, w chwilach inspiracji, lecz wystarczył jeden fałszywy ruch, by zmarnować całą pracę, dlatego ćwiczyli całymi latami. Spontaniczność bez treningu pełna jest takich fałszywych ruchów.

Podstawę do oceny wywodzących się ze Wschodu tradycji może stanowić wpływ praktyki przez nie zalecanej na osobowość — wchodzi to w zakres powstałej za ledwie dziesięć lat temu gałęzi psychologii, zwanej psychologią transpersonalną. Tradycje zawierające autentyczne wartości, prowadzące do harmonii wewnętrznej,

spokoju, radości i siły chętnie zblizają się do nauki — jeśli chodzi im o dobro człowieka, a nie tylko o swoje dobre imię. Chociaż to, co tajemnicze, wydaje się bardziej interesujące niż praca nad sobą, jest jednak po prostu bezwartościowe. Prawdziwą wartość ma tylko praktyka. Jednym z często zalecanych rodzajów praktyki jest medytacja.

Trudno podać definicję medytacji, łatwiej powiedzieć czym ona nie jest — nie jest synonimem rozmyślań, chociaż w tym znaczeniu najczęściej używa się tego słowa. Weźmy dowolny przedmiot i spró-

dosławimy i koniunktury wewnętrznych, odczuwa to całe nasze otoczenie. Nawet gdy teraz nie nas nie martwi, kto wie jacy staniemy się w przyszłości. Konfucjusz powiedział: *Kto nie umie daleko spoglądać ten blisko ma kłopoty. Przekraczać granice to nie mniejszy błąd niż do nich nie dotrzeć.* Medytacji nie propaguje się jako ucieczki od problemów, lecz dla znalezienia siły do ich rozwiązania. Możemy zbierać znaczki, hodować kanarki czy oglądać zawody sportowe, lecz ten sam czas możemy też spędzić pożyteczniej dla siebie i innych, medytując — zresztą jedno nie wyklucza drugiego. Niebezpieczeństwo ucieczki od świata jest takie samo w przypadku medytacji jak w przypadku gry w szachy.

Erich Fromm w książce „Sztuka miłości” pisze tak: *W naszym nowoczesnym społeczeństwie człowiek jest uważany za aktywnego, jeśli prowadzi interesy, studiuje medycynę, pracuje przy taśmie automatycznej lub uprawia sporty... Nie bierze się jednak pod uwagę motywacji tej aktywności. Weźmy na przykład człowieka, którego do pracy popycha uczucie głębokiej niepewności i osamotnienia, albo kogoś, kim powoduje ambicja lub żądza pieniędzy. W obu tych przypadkach człowiek jest niewolnikiem namiętności, a jego aktywność jest w rzeczywistości biernością, ponieważ jest popędzany... Z drugiej strony człowiek spokojnie siedzący i medytujący bez żadnego innego celu poza doświadczeniem siebie i swojej jedności ze światem uważany jest za biernego, ponieważ nie robi „nic”. W rzeczywistości taka postawa skoncentrowanej medytacji jest najwyższą aktywnością, tzn. aktywnością duszy, która możliwa jest jedynie pod warunkiem wewnętrznej wolności i niezależności.*

Odkrycie medytacji musiało nastąpić w bardzo wczesnych stadiach rozwoju ludzkości. Pierwotnie łączono ją ściśle z religią. W Indiach znana była już w okresie kultury Harappy, a w czasie powstania Wed, ponad 3000 lat temu, była szeroko rozpowszechnioną praktyką. W tym czasie zarysował się podział na medytację abstrakcyjną, praktykowaną w jodze, buddyzmie

i taoizmie, oraz na medytację posługującą się zewnętrznymi symbolami (takie jest prawdziwe znaczenie wielu bogów hinduistycznych) praktykowaną powszechnie w wielu szkołach hinduizmu a częściowo buddyzmu. Wiele systemów medytacji powstało w starożytnej Europie. Jednym z bardziej oryginalnych był system Plotyna. W średniowieczu jest szeroko stosowa-



Na ilustracjach: 1. Lama Govinda, 2. D. T. Suzuki, 3. Ramakrishna, 4. Vivekananda, 5. Sri Ramana Maharishi, 6. Krishnamurti, 7. Sri Aurobindo, 8. Paramahansa Yogananda, 9. Meher Baba, 10. Bhaktivedanta Prabhupada. Każda z tych osób przyczyniła się do powstania na Zachodzie organizacji związanych z wschodnimi tradycjami.

Wszystkie uwagi ogólne mają to do siebie, że stosują się wszędzie i nigdzie zarazem. Nie wszystko, co nazywa się „medytacją” ma taką samą wartość, chociaż każdy zachwala swoją metodę jako najlepszą i najskuteczniejszą. Kilka najbardziej popularnych metod i tradycje z nimi związane omówię w następnych artykułach. □

nauk medycznych znaleźć można w książce „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących”, pod redakcją prof. W. Romanowskiego.

Medytacja nie jest niczym nadzwyczajnym. Działa na umysł podobnie jak ziola na ciało — nie czynią cudów, lecz pite regularnie powoli prowadzą do poprawy.

Zrozumienie mechanizmu działania niektórych technik medytacji i badanie ich efektów, to sprawy ostatnich dziesięciu lat. Ujęcie tego zagadnienia od strony

medytacji jest takim samym w przypadku gry w szachy.