

# PRZESTRZEN

- 2** *W poszukiwaniu samadhi (zamiast wstępu)*
- 4** *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 6** *Joga to jest to!*  
Wywiad Anety Augustyn z prof. Sat Bir Khalsą
- 9** *Czy ćwiczenia jogi mają wpływ na samopoczucie i zdrowie?*  
Lesław Kulmatycki
- 22** *Wprowadzenie do psychologii jogi (1)  
Ponad paradoksem. Mistyczna tradycja*  
Renata M. Niemierowska
- 28** *Instytut kaivalyadhama – „miejsce wyzwolenia”,  
czyli joga klasyczna z Lonavla*  
Adrianna Cisowska
- 35** *Joga jako towar*  
Magdalena Karciaz
- 49** *Badania naukowe grupy Herberta Bensona dotyczące reakcji relaksacyjnej  
z lat 2002-2008. Próba opisu*  
Wanda Rochowska
- 55** *O dobrym lekarzu, poruszeniach umysłu oraz iluzji,  
czyli moje spojrzenie na medycynę tybetańską*  
Magdalena Kłós
- 70** *Wybrane techniki wyobrazeniowe w walce ze stresem u dziecka*  
Aneta Krzyżanowska & Artur Krzyżanowski
- 89** *Ikona w twórczości Jerzego Nowosielskiego*  
Jadwiga Wais
- 95** *Nasze tetrafarmakony*  
Grażyna Czartoryska (opracowanie i wybór)
- 98** *Autorzy tego numeru*

# w poszukiwaniu *samadhi*

(zamiast wstępu)

Na początku XX wieku następuje zainteresowanie Zachodu jogą indyjską nie tylko za przyczyną misji Ramakrishny czy Joganandy, ale również w związku z sensacyjnymi informacjami publikowanymi przez naukowców. Pierwsze badania nad praktykami jogi przeprowadzone zostały w 1937 r. przez Kovoora Behanana, Hindusa który uzyskał doktorat na Uniwersytecie w Yale oraz w 1944 r. przez Theosa Bernarda, czy Therese Brosse z Francji w 1946 i latach 50. W marcu 1829 r. przeprowadzony został eksperyment przebywania „jogina-fakira” wiele godzin pod wodą. Ku zdumieniu wielu przeżył, co zostało opisane w „Assiatic Monthly Journal”. Natomiast dr J.M. Honigberger w 1850 r. opisuje historię jogina Haridasy w odniesieniu do jego stanów kataleptycznych utrzymywanych przez 40 dni, kiedy pozostawał zakopany w ziemi.

Współczesny człowiek na przełomie XX i XXI wieku zaczął się interesować jogą również z innego powodu. Zagubił swoją autentyczną duchowość i próbuje znaleźć substytut duchowości uniwersalnej. Problem w tym, że chce to uzyskać przy „minimalnych kosztach” i maksymalnie uproszczonej procedurze. Jeśli rzecz dotyczy spotkania świadomości indywidualnej i świadomości kosmicznej, to w takiej perspektywie wszystkie minimalizmy i uproszczenia czynią z jogi jej karykaturę. Aby dotykać tego, o czym mówi joga, perspektywa musi być holistyczna, wszelkie redukcjonizmy zamykają drogę autentycznym doświadczeniom. Już wyjściowo kulturowe różnice percepcji rzeczywistości są oczywiste. Zachód opanował i podporządkował sobie naturę i jest z tego dumny.

W ojczyźnie jogi dominuje pogląd z gruntu odmienny. Joga obejmuje świat wraz z człowiekiem jako „jedną wielką prawdę”, podkreśla znaczenie i konieczność harmonii, istniejącej między pojedynczą osobą, a całym wszechświatem. Toteż warunkiem jakiegokolwiek scalenia, jest tkwienie głęboko korzeniami we wszechświecie, otwarcie się nań i pełen szacunku i respektu dialog. Wówczas pojawia się przestrzeń dla współczesnych jogowych mistyków, która daje poczucie harmonijnego *sacrum*, czy szczęścia.

Arystoteles mówił, że jedynie w przeblyskach upływających chwil można dotknąć wieczności. Joga mówi, że szczęścia możesz doświadczyć tylko w okrucinach teraźniejszości. Mówi więcej, że zdarzającą się takie momenty, że ta nieskończona ilość czasu, którą chcemy przeżyć oraz niepowtarzalna jakość tego czasu mogą wzajemnie zaistnieć. *Samadhi* jest rodzajem przeblysku, dającego wgląd w ilościową i jakościową stronę jednostkowego życia. Jest to swoisty mariaż rozumienia i czucia na intuicyjnym poziomie. Na pytanie „co się dzieje, opisz to” człowiek staje się bezradny i najczęściej milczy.

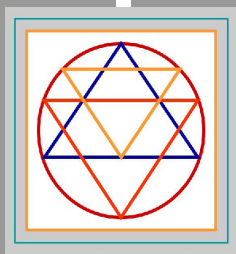
W tym numerze „Przestrzeni” sporo miejsca poświęcamy badaniom naukowym dotyczącym jogi oraz technikom relaksacyjnym. Kontynuujemy wybór fragmentów najlepszych prac dyplomowych studentów „technik relaksacyjnych” oraz rozpoczynamy cykl dotyczący psychologii jogi. Po raz kolejny otwieramy furtkę dla tekstów dotyczących filozofii przemiany.

Redakcja

*Nie krocź śladami starych, lecz szukaj tego,  
czego oni szukali!*

Kôbô Daismi

studia  
technik  
relaksacyjnych



studia  
psycho-  
somatycznych  
praktyk jogi

**Wiosną 2006 r.  
rozpoczęli zajęcia  
studenci jedynych w Polsce  
Podyplomowych Studiów  
Technik Relaksacyjnych, przy  
Akademii Wychowania  
Fizycznego we Wrocławiu.**

Obecnie techniki relaksacyjne poznaje grupa 26 studentów, w ramach czwartej edycji studiów 2010-2011. Trwa nabór do edycji piątej, a zajęcia rozpoczną się jesienią 2011 lub wiosną 2012.

**Program obejmuje 350 godzin pracy, w ramach następujących czterech bloków przedmiotów:**

- 1. Humanistyczne Podstawy Relaksacji** (historia i antropologia relaksacji, elementy psychologii stresu, filozofia przemiany);
- 2. Biomedyczne Podstawy Relaksacji** (elementy anatomii i fizjologii, podstawy psychosomatyki, makrobiotyka i dieta);
- 3. Metodyka ćwiczeń relaksacyjnych;**
- 4. Praktyka wybranych technik relaksacyjnych** (masaż relaksacyjny, trening autogenny Schultza, trening progresywny Jacobsona, hatha joga, joga nidra, tai-chi, zen-shiatzu, medytacja, ćwiczenia świadomości ciała i głosu, technika Alexandra, metoda Feldenkraisa, taniec relaksacyjny, trening interpersonalny)

**Studia kończą się** napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej techniki relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych Technik Relaksacyjnych.

**Wiosną 2010 r.  
rozpoczęli zajęcia  
studenci pierwszych w Polsce  
Podyplomowych Studiów  
Psychosomatycznych Praktyk  
Jogi, przy Akademii Wychowania  
Fizycznego we Wrocławiu.**

W kwietniu 2010 grupa 25 studentów rozpoczęła zajęcia w ramach pierwszej edycji studiów 2010-2011. Od początku tego roku trwa nabór do edycji drugiej, a rozpoczęcie zajęć przewidziane jest na początek 2012 r.

**Program obejmuje 400 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni nauczyciele oraz praktycy oraz pracownicy naukowcy, znający zagadnienia jogi. W programie studiów znajdują się następujące grupy przedmiotów:**

- Filozoficzne i etyczne podstawy jogi;
- Biomedyczne podstawy jogi;
- Psychologia jogi;
- Tradycyjne i współczesne szkoły jogi;
- *Hatha yoga* - praktyki ciała fizycznego;
- *Shat kriyas* - higieniczne zabiegi jogi;
- *Pranayama* - praktyki oddechu i energii;
- *Pratyahara* - praktyki relaksacji;
- *Dharana* i *dhyana* - praktyki koncentracji i medytacji;
- Metodyka ćwiczeń jogi.

**Studia kończą się** napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat wybranej, teoretycznej lub praktycznej strony jogi. Absolwenci otrzymują dyplom ukończenia Studiów Podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi.

# Joga to jest to!

**Wywiad Anety Augustyn z prof.  
Sat Bir Khalsą\***

**Joga to znakomita profilaktyka w wielu chorobach. Potrzeba jednak jeszcze więcej badań, które przekonają decydentów, że jest skuteczna i tańsza niż leki - mówi amerykański neurofizjolog prof. Sat Bir Khalsa, jeden z najbardziej aktywnych naukowców zajmujących się jogą**

**Aneta Augustyn: Ćwiczysz pan jogę?**

**Prof. Sat Bir Khalsa\*\*:** Przynajmniej trzy razy w tygodniu, po godzinie: najpierw ćwiczenia ciała, potem odpowiednie oddechy z mantrami, na koniec relaks.

**To działa?**

Joga jest bardzo efektywna w radzeniu sobie ze stresem i stanami lękowymi, obniża nadmierne pobudzenie; generalnie poprawia samopoczucie. Udowodniono, że wzmacnia układ immunologiczny i nerwowy. Wpływa także na układ krążenia: ćwiczenia w połączeniu z odpowiednią dietą i zmianą stylu życia mogą obniżać nadciśnienie i zatrzymać chorobowe procesy w tętnicach. Sporo badań mówi o tym, że obniżając poziom stre-

su, poprawia także gospodarkę insulinową. Techniki oddychania stosowane w jodze, które wyciszają i poprawiają wydolność oddechową, mogą być przydatne astmatykom. Istnieją także badania, które dowodzą, że po długotrwałych medytacjach w mózgu rośnie poziom GABA, neuroprzekaźnika, którego zbyt mała ilość jest związana ze stanami depresyjnymi. To sugerowałoby, że zdyscyplinowana praktyka może działać jak antydepresant. Jedne z ostatnich moich badań na osobach cierpiących na depresję opublikowałem w *International Journal of Yoga Therapy*; to dynamicznie rozwijające się pismo prezentujące naukowe doniesienia zastosowania jogi w terapii i leczeniu.

Okazuje się, że system liczący pięć tysięcy lat nie tylko poprawia kondycję fizyczną i skutecznie znosi bóle kręgosłupa, stawów, ale pomaga w wielu przewlekłych schorzeniach psychosomatycznych. Szczególnie polecana jest przy tych problemach, które związane są z reakcją stresową: alergie, choroby skóry, bezsenność, depresja, nadciśnienie, zaburzenia łaknienia, nerwice czy uzależnienia. Wielu artystów scenicznych narażonych na częste napięcia decyduje się na ćwiczenia jogi. Znakomity skrzypek Jehudi Menuhin do późnych lat swego życia regularnie praktykował jogę.

**Zwykle kojarzy się jednak z odmianą fitnessu, który obrósł w gadzety: kolorowe maty, torby, koce. Są wakacje i sylwester z jogą, filmy DVD i oczyszczające herbatki, a gwiazdy filmowe zachęcają do bicia pokłonów w powitaniu słońca. To jeszcze joga czy już moda i styl życia?**

16 mln Amerykanów praktykuje jogę, a 18 mln jest nią mocno zainteresowanych. Sklepy obfitują w książki o jodze dla kobiet, dla starszych, dla ciężarnych, dla diabetyków... Popularne pisma, np. *Time* pokazują na okładkach celebrytów poskręcanych w wygibasach.

Efekt jest taki, że joga stała się niezwykle popularna i jest pozytywnie kojarzona, co ochocho wykorzystuje reklama: widziałem już nawet butelkę wódki postawionej „na gło-

wie” i fast-foody „dla uprawiających jogę”. Oczywiście dla większości joga to tylko ćwiczenia fizyczne, podczas gdy tradycja nakazuje uwzględniać także techniki oddechowe i medytacyjne. Joga kojarzy się także głównie z atrakcyjnymi, wysportowanymi kobietami, bo taki wizerunek dominuje w mediach i reklamie.

Badania z ubiegłego roku pokazują, że większość ćwiczących Amerykanów, 70-80 procent, robi to dla lepszego samopoczucia oraz żeby skuteczniej uporać się ze stresem. Tylko 37 proc. szuka tam doświadczeń duchowych, a pięć proc. zdecydowało się na to po sugestii lekarzy.

### **Medycy przepisują jogę zamiast pigulek?**

Środowisko medyczne otwiera się coraz bardziej. Lekarze widzą, że to działa; znam takich, którzy sami praktykują.

Joga mogłaby wspierać leczenie chronicznej

bezsenności, która jest spowodowana zwiększoną aktywnością kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Robiłem spore badania, na osobach w wieku 25-60 lat, które przez dwa miesiące ćwiczyły codziennie po 45 minut. Same w domu, w sposób jaki im na początku pokazałem. Okazało się, że w stosunku do grupy kontrolnej badani zasypiali dwukrotnie szybciej, spali znacznie efektywniej i rzadziej wybudzali się w nocy. Od wielu lat znane są badania kardiologa Herberta Benaona, który językiem medycznym opisał reakcję relaksacyjną, która jest dokładnie odwrotnością reakcji stresowej. Nawiązałem z nim współpracę i będziemy razem przeprowadzać badania. Innym dobrze znanym w USA lekarzem badającym wpływ stylu życia inspirowanego jogą jest profesor Dean Ornish. W swoim artykule publikowanym w prestiżowym piśmie „Lancet” udowadnia, że joga jako pewien



Studenci i wykładowcy Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi z prof. Sat Bir Khalsą

styl życia może odwrócić procesy chorobowe układu krążenia.

### **Nie wystarczy zwykła, regularna gimnastyka?**

Na pewno gimnastyka, pływanie, aerobic, ćwiczenia na siłowni czy siatkówka dają dużo dobrego, ale piękno jogi polega na tym, że to coś więcej niż ruch. Wpływa bardziej kompleksowo, bo składa się z asan, czyli odpowiednich pozycji ciała, technik oddechowych oraz medytacyjnych. W badaniach zawsze zalecamy te wszystkie trzy elementy. W przeciwieństwie do „zachodnich” form ruchu bardzo ważny jest czynnik umysłowy: uważność, koncentracja na pogłębionym oddechu i partiach ciała. Inaczej niż w zwykłym fitnessie, mniejszy nacisk stawia się na siłę

Zaprosiliśmy do tego eksperymentu 150 osób z całych Stanów. To młodzi, uzdolnieni muzycy współpracujący z renomowanymi orkiestrami. Chciałem sprawdzić, jak techniki jogi są w stanie zmienić ich tremę przed występami, która może mieć niebagatelny wpływ na ich kariery. Przez półtora miesiąca, kilka razy w tygodniu ćwiczyli w domu po godzinie. Okazało się że w porównaniu z grupą kontrolną ich poziom lęku znacznie się obniżył, a ogólny nastrój stał się bardziej stabilny.

### **Skoro to tak dobroczynny system, może warto byłoby wprowadzić go do szkół?**

Zrobiłem badanie na losowo wybranych 17-18-latkach z gimnazjum w Massachusetts, którzy ćwiczyli jogę przez trzy miesiące, trzy razy w tygodniu. To była grupa, w której 36



Uczestnicy spotkania z prof. Sat Bir Khalsą we Wrocławiu, 6 listopada 2010

i wytrzymałość, a większy na elastyczność i odczuwanie różnic między napięciem a rozluźnieniem. Tu nie ma współzawodnictwa. Ważniejsze jest wyciszenie emocji i równowaga psychofizyczna.

### **Na przykład dla muzyków, których także pan badał.**

proc. przyznało, że doświadczyło przemocy, 25 proc., że zdarzyło im się pięć bez umiaru, a 15, że próbowało popełnić samobójstwa. Sprawdzaliśmy ich poziom lęku, agresji, złości, samoocenę, nastawienie do szkoły, umiejętność radzenia sobie ze stresem. Początkowo byłem rozczarowany wynikami,

bo poprawa była niewielka. Kiedy jednak porównaliśmy wyniki z grupą, która chodziła na zwykłe lekcje wuefu, okazało się, że tam wyniki znacząco spadły. Joga więc i tutaj była skuteczna, choć w mniejszym stopniu niż oczekiwałem.

Teraz jestem w trakcie badania młodszych uczniów, 13-14-latków. Uczy się dzieci, jak szczotkować zęby, ale nie uczy się ich jak zadbać o higienę psychiczną. Marzę, żeby joga weszła do szkół; jestem przekonany, że pomogłaby w utrzymaniu dobrego zdrowia psychofizycznego.

Może byłoby wówczas mniej dorosłych Amerykanów, którzy pędzą kanapowy tryb życia zajadając się hamburgerami, a potem lądują w szpitalach z cukrzycą i wieńcówką. Być może także mniej obywateli agresywnych.

Joga to znakomita profilaktyka, która powinna być obecna w szkołach, szpitalach, wojsku. Potrzeba jednak jeszcze więcej badań, które przekonają decydentów, że jest skuteczna i tańsza niż leki.

#### **Może szkodzić?**

Tak, trzeba być ostrożnym przy niektórych technikach oddechowych i zaawansowanych ćwiczeniach fizycznych, wymagających dobrej kondycji i elastyczności, np. pozycjach odwróconych głową w dół czy wygięciach w tył. Dużo zależy z jakiego źródła korzystamy poznając podstawy jogi. Lepiej zaczynać od zajęć z dobrym instruktorem, niż od poradnika typu „joga w weekend”.

#### **Uczy pan?**

Długo uczyłem innych, ale teraz jestem zbyt zajęty pracą naukową. W Harvard Medical School prowadzę jeszcze dla studentów me-

dycyny wykłady o jodze.

#### **Bada pan jogę intensywnie od 10 lat, a część tych prac jest finansowana przez National Institutes of Health. Rząd amerykański przekonał się do jogi?**

To zainteresowanie zaczęło się dopiero w latach 90., gdy sondaże wykazały, że Amerykanie więcej wydają na medycynę alternatywną niż na oficjalne terapie. To było duże zaskoczenie i przełom w podejściu do innych metod leczenia.

National Institutes of Health, który jest częścią najważniejszej instytucji rządowej zajmującej się badaniami związanymi ze zdrowiem, powołał wówczas National Center for Complementary and Alternative Medicine, który ma się przyjrzeć m.in. ajurwedzie, ziołolecznictwu, jodze. Zbadać, czy to jest bezpieczne, na czym się opiera, czy jest skuteczne. W 2000 roku dostałem pierwszy grant na badania nad jogą. Wiele lat



minęło, zanim mogłem zająć się jogą naukowo. Zainteresowałem się nią jeszcze jako student, w latach 70., na fali kontrkultury i masowej fascynacji Wschodem. Praktykowałem wówczas intensywnie, także w indyjskich aszramach i widziałem jej dobroczynny wpływ. Trzeba było jednak udowodnić to, a w oficjalnej nauce długo nie było miejsca na jogę. Teraz to się zmienia; udało mi się otrzymać 1,75 mln dolarów na badania. Sceptycyzm naukowców jest jednak nadal silny; kiedy aplikuję o granty, dość często spotykam się z nieufnością.

#### **Nad czym pan teraz pracuje?**

Sprawdzamy wpływ jogicznych technik relaksacyjnych na pracę układu krążenia oraz w

zespole stresu pourazowego. Zaprosilem do badan weteranow z Wietnamu, Afganistanu, Iraku, ktorym dokuczaja nawracajace koszmarmy sennie, wysoka nadwrazliwosc emocjonalna, problemy ze snem, lęki.

**Przyjechal pan do Polski po raz pierwszy?**

Tak, bylem na grobie dziadkow oraz u kuzynow w Jastkowicach koło Stalowej Woli, gdzie mój tato Franciszek Rak urodzil się w 1917 roku. Sluzyl w 10. Pulku Strzelcow Konnych generala Maczka, byl internowany na Węgrzech, a potem trafil do obozu koncentracyjnego we Flossenbürgu. Wlasnie w Niemczech, tuż po wojnie poznal moja mamę Annę Elnikową, Rosjanke z Kurska. Oboje wyemigrowali do Toronto, gdzie sie urodzilem i skonczylem studia. Sat Bir Khalsa to nazwisko duchowe, ktore dostalem od mojego nauczyciela jogi.

**rozmawiala Aneta Augustyn**

*\*Prof. Sat Bir Khalsa - neurofizjolog z Harvard Medical School, od kilku lat prowadzi intensywne badania nad joga, m.in. w leczeniu bezsenności i depresji. Przyjechal m.in. na zaproszenie Akademii Wychowania Fizycznego we Wroclawiu, gdzie prowadzil wykłady dla studentow pierwszych w Polsce Podyplomowych Studiow Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Mial rowniez wykłady na AWF w Katowicach i w najstarszej polskiej szkole jogi w Szczecinie.*

**\*\* źródło: „Gazeta Wyborcza” z 2010-11-20 wersja internetowa.**



Profesor Sat Bir Khalsa

Oczywiście dla większości joga to tylko ćwiczenia fizyczne, podczas gdy tradycja nakazuje uwzględniać także techniki oddechowe i medytacyjne.



Lesław Kulmatycki

# Czy ćwiczenia jogi mają wpływ na *samopoczucie* *i zdrowie?*

**Streszczenia opublikowanych w Polsce opracowań naukowych dotyczących jogi\*, a prezentowanych po raz pierwszy w Szkole Jogi Alły i Jurka Jaguckich w Szczecinie w październiku 2010 r.**

## 1. Prekursorzy jogi w Polsce

Wskazując na prekursorów badań nad jogą w Polsce należy wymienić profesora **Wincen-tego Lutosławskiego** (1863-1954), autora „Rozwoju potęgi woli”, wydanej w 1909 r. oraz **Józefa Świtkowskiego** (1876-1942), wykładowcę UJK, autora znanych wówczas opracowań „Okultyzm i magia w świetle parapsychologii” oraz „Radza joga” (wydana pod pseudonimem J.A.S.). **Lutosławski** od strony naukowej próbował wskazać na terapeutyczną wartość ćwiczeń jogi. W pracy swojej opisał wykorzystanie jogi oraz rolę silnej woli w nerwicy, którą sam przechodził. **Świtkowski** w 1937 roku publikuje książkę pt. „Kwiaty Lotosu i Kundalini - a gruczoły dokrewne”, która staje się podręcznikiem i daje podwaliny dla treningu jogi. Wydał również prace „Droga w światy nadzmysłowe” (1922), „Magnetyzm zwierzęcy i jego właściwości lecznicze” (1936) oraz „Okultyzm i magia w świecie parapsychologii” (1939).

Po drugiej wojnie światowej należy wspomnieć o pracy dwóch wielkich popularyzatorów filozofii indyjskiej w Polsce. Pierwszą była Umadevi, czyli **Wanda Dynowska** (1888-1971), założycielka Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Indyjskiej, a drugą był jej współpracownik, **Maurycy Frydman** (1901-1976). Oboje współtworzyli Bibliotekę Polsko-Indyjską, oboje mieszkali w Indiach, gdzie spotkali wielu wielkich mistrzów duchowych, np. Mahatmę Gandhi’ego, Shri Ramana Maharishi’ego czy Jiddu Krishnamurti’ego. To dzięki ich pracy w Polsce pojawiły się pierwsze najważniejsze przekłady takich tekstów, jak *Bhagawad Gita*, czy *Tirukural*, *Antologia indyjska* (początkowo jako *Antologia poezji indyjskiej*), w sześciu tomach, poświęconych kolejno poszczególnym grupom językowym: sanskrytowi, językowi tamilskiemu, hindi, gudżarati oraz marathi i bengali. Znalazły się tam między innymi pisma M. Gandhiego.

Pierwsze publiczne treningi jogi prowadziła w Polsce (w Warszawie) **Malina Michalska** (1916-1973), w latach 60. Jako była tancerka, zainteresowana medycyną tybetańską oraz jogą, opisywaną w zagranicznych podręcznikach, sama zaczęła prowadzić zajęcia *hatha-jogi*. W 1966 r. nawiązała kontakt z Bihar School of Yoga i do jej szkoły przyjechała jogini Ma Yoga Shakti Saraswati. Rok później ambasador Indii wręczył Malinie Michalskiej dyplom upoważniający ją do prowadzenia jogi w Polsce.

Pierwsze w Polsce naukowe podstawy do badań nad jogą zawdzięczamy profesorowi **Wiesławowi Romanowskiemu** (1913-1973), z wykształcenia lekarzowi fizjologowi, kierownikowi Zakładu Fizjologii Instytutu Nauk Biologicznych przy AWF w Warszawie. To pod jego redakcją, z inicjatywy **Tadeusza Paska** (ur. 1925), ukazał się w 1975 r. pierwszy akademicki podręcznik dotyczący ćwiczeń jogi, pt. „Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących”. W latach 60. Pasek nawiązał kontakt ze słynnym joginem, filozofem i lekarzem Swami Sivanandą, założycielem centrum jogi w Rishikesh oraz sam

wyjechał do Indii, do Bihar School of Yoga, gdzie brał udział w Międzynarodowym Kursie Instruktorów Jogi. To dzięki jego zapałowi i organizacyjnym wysiłkom podjęte zostały pierwsze próby kształcenia instruktorów jogi w Polsce. Również Pasek był inicjatorem wprowadzenia ćwiczeń jogi do terapii dla nerwowo i psychicznie chorych, gdzie wraz z autorem niniejszego opracowania tworzyli pierwsze „centra ciszy”, w których pacjenci mogli doświadczyć relaksacyjno-medytacyjnych wartości ćwiczeń inspirowanych jogą indyjską. W latach 1962-63 badania naukowe nad jogą i relaksacją podejmuje profesor **Andrzej Szyszko-Bohusz** (ur. 1934), pedagog i nauczyciel akademicki AWF w Krakowie. Jego zaawansowane badania ukierunkowały go do prezentacji swojej autorskiej teorii, dotyczącej świadomości określanej jako „stanu

nie podlegającego zmianom”. Zastosowaniem jogi jako zabiegów relaksacyjnych w medycynie pracy i rehabilitacji zajmował się profesor **Stanisław Grochmal** (1911-1995) w krakowskiej AWF, zaś w odniesieniu do zjawisk świadomościowych profesor **Andrzej Kokoszka** z Kliniki Psychiatrycznej AM w Warszawie. Nie do przecenienia są powstałe na gruncie humanistycznym prace doktora **Leona Cyborana** (1928-1977) oraz **Stanisława Tokarskiego**, pracownika naukowego Instytutu Orientalistyki Polskiej Akademii Nauk. Istotny wkład w przybliżenie praktycznych ćwiczeń relaksacyjnych inspirowanych jogą indyjską w okresie PRL ma **Julian Aleksandrowicz** (1908-1988), wybitny humanista i lekarz, oraz psychoterapeuci **Stanisław Siek** czy **Wojciech Eichelberger**. Osobną grupę stanowią nauczyciele



Podczas spotkania prezentacji w Szczecinie w Szkole Jogi Ałły i Jurka Jaguckich, 30 października 2010

jogi młodszego pokolenia, które do głosu dochodziło w okresie transformacji ustrojowej. O tej bardzo interesującej i wciąż dynamicznie się rozwijającej się grupie warto napisać osobny esej.

## 2. Joga w badaniach, ostatnie pół wieku

Niniejsze opracowanie jest prezentacją badań nad jogą, które miały miejsce w okresie powojennym w Polsce i były publikowane w Polsce. Kryteria, które brałem pod uwagę, były następujące:

- Badania opublikowane w czasopismach naukowych (z listy Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego) lub w opracowaniach zwartych, firmowanych przez instytucje naukowe.
- W tytule opracowania lub streszczeniu znajdowało się słowo „joga”, lub też użyty był termin ściśle związany z praktykami jogi (np. *suryanamaskar*)
- Prace związane z badaniami oddziaływania praktyk jogi na człowieka, czyli bez brania pod uwagę prac o charakterze kompilacyjnym, czy odnoszących się do rozważań teoretycznych, np. dotyczących opisu psychologii lub filozofii jogi.

### Badania dzielę na trzy grupy:

A. Grupa badań dotycząca głównie biologicznych i fizjologicznych aspektów funkcjonowania organizmu, przeprowadzona w ośrodku warszawskim (lata 1965-1980).

B. Grupa badań dotycząca zarówno biologicznych jak psychospołecznych aspektów wpływu ćwiczeń jogi na organizm człowieka, przeprowadzona w ośrodku częstochowsko-warszawskim (lata 2004-2006).

C. Badania koncentrujące się na psychologicznych i społecznych aspektach jogi, przeprowadzone w ośrodku wrocławskim (lata 1994-2010).

## A. Biofizjologiczne badania w ośrodku warszawskim

**Gaertner H., Gaertner L., Goszcz W., Pasek T.:**

**Wpływ pozycji jogi (*Sirshasana*) na układ krążenia i skład krwi.**

**Influence of Posture (*Sirshasana*) on Blood Composition and Circulation.**

**Acta Physiol. Polon. 1965, 1, 55**

Analiza krwi i układ krążenia przed i po wykonywaniu pozycji „stania na głowie” (*sirshasana*) przez 30-50 min. Z badań wynika zwiększenie liczby leukocytów, wzrost bezwzględnych wartości granulocytów, zwiększenie wartości procentowych i bezwzględnych limfocytów, skrócenie czasu krzepnięcia i czasu protrombinowego, spadek stężenia białka i globulin w surowicy, wzrost odsetka  $\alpha$  - globulin i spadek  $\beta$  -globulin oraz  $\gamma$  -globulin. W zapisie ekg stwierdzono nasilenie drżenia mięśniowego i nieznaczne zmiany w zakresie załamka T. Natomiast na podstawie analizy rtg klatki piersiowej zauważono zmiany sylwetki serca oraz poszerzenie naczyń płucnych.

**Nowakowska C., Fellmann B., Pasek T., Hauser J., Służewska A.:**

**Ocena wpływu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących według jogi na pacjentów z zaburzeniami psychiatrycznymi.**

**The evaluation of the influence of yoga-type relaxation-concentration training on patients with psychogenic mental disturbances.**

**Clinic of Psychiatry (AM Poznań), 1978.**

W grupie pacjentów Kliniki Psychiatrycznej Akademii Medycznej w Poznaniu (n=55) przeprowadzono badania nastroju z wykorzystaniem Skali Zerssena (średnie wartości). Badania wykonywane były przed i po zajęciach relaksacyjnych jogi. Z badań wynika wzrost nastroju wśród pacjentów (nerwice, nadpobudliwość sytuacyjna, problemy osobowościowe) w tym poprawy ogólnego

samopoczucia (+ 9,94), aktywności psychomotorycznej (+ 9,40) i nastroju (+ 12,08), wszystkie zmiany istotne statystycznie ( $p < 0,001$ ).

**Romanowski W., Pasek T., Szwarz H., Gradowska T., Turos B., Sikora J., Roniker A., Kochasz J., Eberhardt A., Jasser S.:**

**Próba fizjologicznej i psychologicznej oceny wpływu na organizm ćwiczeń wg systemu jogi.**

**Studies on Physiological and Psychological Evaluation of the Yoga System Exercises.**

**Wych. Fiz. i Sport 1969, 3, 139-170**

Badania fizjologiczne i psychologiczne praktykujących jogę przez kilka lat. Badania wskazują uzyskanie neurowegetatywnej równowagi u praktykujących jogę, z przewagą dominacji układu parasympatycznego oraz bardziej efektywnej pracy metabolicznej organizmu. Z psychologicznego punktu badań, u praktykujących zauważono poprawę nastroju, redukcję poziomu lęku oraz ogólne psychologiczne zintegrowanie.

**Pasek T., Romanowski W., Eberhardt A., Jasser S.:**

**Problematyka wpływu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wzorowanych na jodze na odporność.**

**Problem of the Influence of Relaxation-Concentration Exercises based on Yoga on Resistivity.**

**Wych. Fiz. i Sport 1971, 4, 141-146**

Badania fizjologiczne u praktykujących jogę ( $n=55$ ) od kilku lat. Eksperyment dotyczył studentów AWF Warszawa, którzy podzieleni zostali na dwie grupy. Studenci zostali zakwalifikowani do grupy eksperymentalnej i kontrolnej. Po 5 miesiącach praktyki w grupie eksperymentalnej, czyli praktykujących jogę, stwierdzono zwiększenie poziomu gamma-globulin (o 15,1 do 21,1 %), w zależności od intensywności ćwiczeń.

**Pasek T., Romanowski W.:**

**Rola sterowanych rytmów w przeciwdziałaniu i zwalczaniu stanów rozkojarzeń psycho-nerwowych.**

**Role of Steered Rhythms in the Prevention of Psycho-neurological Disturbances.**

**Medycyna Lotnicza, 1972, 38, 133-135**

Warto wspomnieć o pracy, która ze względu na nie spełnienie kryterium użycia słowa „joga” w tytule powinna być pominięta, jednak wspomniane przeciwdziałanie oparte było na treningu jogi, dlatego też zostaje wymieniona. Z badań wynika, że joga może być korzystną techniką radzenia sobie z utrzymaniem koncentracji w sytuacjach trudnych.

**Sedlak W.:**

**Joga w świetle współczesnej biofizyki.**

**Yoga in the Light of Biophysics.**

**Zesz. Nauk. KUL, 1972, 2, 43-48**

Praca ta również nie spełnia kryteriów niniejszego wykazu, ma charakter teoretyczny. Niemniej warto przypomnieć ten artykuł, ze względu na późniejsze badania fizyków i biofizyków, które potwierdzały hipotezy profesora Sedlaka. Autor podkreśla, że współcześni biofizycy dają podstawy do badań subtelnej siły życiowej, określanej przez jogę jako *prana*, a obecnie na Zachodzie jako bioplazma. Swoje naukowe hipotezy opiera na teoriach innych badań, odnoszących się do nieskończonej ilości procesów elektronicznych, dokonujących się w ludzkim organizmie.

**Skorupski L., Pasek T.:**

**Elektromiograficzne badania udziału mięśni w ćwiczeniach stosowanych w treningu relaksowo-koncentrującym według jogi.**

**Electromyographic investigation on involvement of muscles in the exercises practised in relaxing-concentrating yoga training.**

**Wych. Fiz. i Sport 1973, 2, 133-141.**

W badaniach brały udział dwie grupy studentów, kontrolna z ćwiczeniami opartymi

o szwedzką gimnastykę i ćwiczeniami hatha jogi, koncentrująca się na praktykowaniu 18 *asan*. Badana była koordynacja ruchu i ekonomia ruchów przy pomocy EMG (elektromiograf). W uzupełnieniu badań, podczas ćwiczeń, dla pełniejszego obrazu zmian mięśniowych, studenci byli filmowani na taśmie filmowej. Zebrane dane pochodziły z 16 mięśni (3 mięśnie z górnych, 9 z dolnych kończyn i 4 z klatki piersiowej) przy wykonywaniu *asan*. W wyniku badań ustalono, że praca mięśni w grupie osób praktykujących jogę fizyczną była bardziej ekonomiczna i bardziej skoordynowana, niż w grupie kontrolnej.

**Tadeusz Pasek., Henryk Gaertner., Mike J. Plyley:**  
**Świadome sterowanie w ćwiczeniach jogi.**  
**Steering awareness in yoga practices.**  
**Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2004,**  
**4, 7-11**

Praca nie ma charakteru badawczego, a jest jedynie nawiązaniem do badań wcześniej

opisanych. Tak więc artykuł nie spełnia ustalonych kryteriów. Niemniej ze względu na przypomnienie niektórych wcześniej opisanych wyników z poprzednich artykułów, z lat 60. i 70. (Romanowski, Pasek), umieszczam opracowanie w tym zestawieniu.

## **B. Biofizjologiczne i psychospołeczne badania w ośrodku częstochowskim i warszawskim**

**Buśko K. Rychlik R.:**  
**Zmiany maksymalnego momentu siły mięśniowej u kobiet trenujących Power Yoga (*astanga vinyasa*).**  
**Changes of the maxima muscle torque in women training Power Yoga (*astanga vinyasa*).**  
**Human Movement 2006, vol. 7 (2), 168–177**

Celem badań było porównanie zmian maksymalnego momentu siły mięśniowej u kobiet (n=12) bez wcześniejszego treningu wykonywania ćwiczeń według metody Power Yoga



W Szkole Jogi Ałły i Jurka Jaguckich w Szczecinie, od lewej L.Kulmatycki, B. Khalsa, K. Stec

(*astanga vinyasa*). Badane brały udział w treningu dwa razy tygodniowo przez sześć tygodni. Moment siły mięśniowej był mierzony przed i po treningu, na dziesięciu mięśniach zginaczach i prostownikach w obrębie tułowia, ramion, łokci, bioder i kolan. Z badań wynika, że sześciotygodniowy trening Power Yoga powoduje zmiany maksymalnego momentu siły mięśniowej oraz zmienia topografię mięśni.

#### **Rychlik R.:**

**Fizjologiczna charakterystyka sesji treningowej w systemie astanga vinyasa (Power Yoga)**  
**Physiological characteristic of training sessions according to astanga vinyasa (Power Yoga).**

**Wychowanie Fizyczne i Sport, 2004, 48 (3), 285**

Celem badań była analiza fizjologiczna reakcji organizmu na wysiłek występujący w czasie treningu Power Yogi oraz w czasie poszczególnych części tego treningu. W badaniu brało udział 7-dmiu instruktorów jogi (średnia wieku - 27 lat, średnia masa ciała - 73,37, średnia wysokość ciała - 178,7, średni staż treningowy - 6,1, wszyscy byli na diecie wegetariańskiej). U wszystkich badanych mierzono wskaźniki: układu oddechowego za pomocą analizatorów gazu (VE, VO<sub>2</sub>, CO<sub>2</sub>, RQ, f, koszt energetyczny z wykorzystaniem Sport-testera), spirometryczne (VC, MVV, FVC<sub>1</sub>, VT, FVC%, FVC IN, FVC EX z wykorzystaniem Lung Test 1000), układu krążenia (częstość skurczów serca, ciśnienie tętnicze z wykorzystaniem sfignomanometru) oraz wydolność organizmu z wykorzystaniem testu Astranda i Wingate. Z badań wynika, że sesja treningowa instruktorów według Power Yoga jest wysiłkiem o umiarkowanej intensywności (zużycie tlenu, skurcze serca, koszt energetyczny). Badani charakteryzują się średnimi wartościami ogólnej sprawności funkcjonalnej organizmu a wskaźniki spirometryczne kształtują się na poziomie wyższym niż norma populacyjna (VC = 109%, MVV = 129% wartości należnej).

**Górnicki J., Wiśniewska M., Mróz A., Wiśniewski A., Wit B., Rychlik R.:**

**Obniżony FEV1 jako motywacja do rzucenia palenia podczas ćwiczeń Power Yoga.**  
**Lower FEV1 as a motivation to quit smoking during Power Yoga exercises.**

**Alergia, astma, Immunologia 2004, 9 (suplement 2), 141.**

Celem pracy było ocenienie wpływu 3-miesięcznego treningu (2 razy w tyg. Po 60 min.) według Power Yoga na wydolność fizyczną kobiet (n=23) w wieku 19-30 lat, które nie uprawiały uprzednio żadnych dyscyplin sportowych, wśród badanych 4 palące. Wszystkie badane osoby były badane przed i po treningu (m.in. VO<sub>2</sub>, MMV, VC, FEV%VC, PEF). Z badań wynika, że nie zmieniła się wydolność fizyczna w teście Astranda bez względu na stan wydolności fizycznej. U osób palących stwierdzono istotnie statystycznie obniżenie FEV1, co ma być jedynie podstawą do dalszych badań, jako ewentualny motywator do rzucenia palenia.

#### **Ulfik A.:**

**Zapobieganie bólowi kręgosłupa poprzez ćwiczenia hatha jogi.**

**Back pain prevention by using hatha yoga exercises.**

**[w] Stres i jego modelowanie, (red.). J. Szopa, M. Harciarek, Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania w Częstochowie, 2004, s. 172-178.**

Przedstawiony w opracowaniu zestaw obejmuje głównie modyfikacje podstawowych pozycji *hatha* jogi według metody Iyengara, jakie należy stosować w przypadku napięć występujących w obrębie karku, a których przyczyną może być stres. Według autorki, przy prawidłowym wykonywaniu proponowanych pozycji, złagodzenie dyskomfortu może się pojawić już przy jednorazowym wykonaniu zestawu. Autorka zaproponowała zestaw *Adho Mukha Svanasana, Tadasana, Viparita Ardha Hastasana, Trikonasana, Parśvakonasana, Virabhadrasana II, Urdhva*

*Viparita Hastasana, Adho Mukha Vrksasana, Salamba Sirsasana, Salamba Sarvangasana, Halasana, Savasana*, szczególnie korzystnie oddziałujących na kręgosłup pozycji:

**Ortenburger D.:**

**Wpływ hatha jogi na bóle kręgosłupa w zależności od przekonań na temat zdrowia.**

**Hatha yoga effect on spine ache for individuals of different health beliefs.**

[w] **Sport Training In Interdisciplinary Scientific Researches, J. Szopa, T. Gabryś, Faculty of Management, Technical University of Częstochowa, 2004, 303-306.**

Badania zostały przeprowadzone w latach 2002-2003 w Częstochowie i Szczyrku, na grupie osób praktykujących *hatha* jogę (n=96, poniżej średniego zaawansowania). Staż badanych wahał się pomiędzy 3 miesiącami a 1,5 roku. Częstotliwość praktyk pomiędzy 1 do 2-3 razy w tygodniu. Ponad 90 % ćwiczących to kobiety. Do badań zastosowano Kwestionariusz Przekonań na Temat Kontroli Bólu (BPCQ), skonstruowany przez Skevingtona. W celu uzyskania informacji na temat subiektywnych zmian psychicznych pod wpływem ćwiczeń *hatha* jogi badani wypełniali kwestionariusz. Końcowy rezultat badań wskazuje na to, że większość

praktykujących zauważa pozytywne zmiany psychiczne. Największe pozytywne zmiany zauważane są przez te osoby, które wybierały opcje uwewnętrznionej odpowiedzialności za ból i dyskomfort (typ W), co oznacza to, że sam zainteresowany ma najważniejszy wpływ na kontrolę swojego bólu.

**Ortenburger D. Górna J., Szopa J.:**

**Wpływ ćwiczeń hatha jogi na wybrane aspekty fizycznego i psychicznego funkcjonowania w opinii studentów Politechniki Częstochowskiej.**

**Hatha yoga exercises effect on selected aspects of physical and mental functioning in opinion of Czestochowa University of Technology students.**

[w] **Sport Training In Interdisciplinary Scientific Researches, J.Szopa, T. Gabryś, Faculty of Management, Technical University of Częstochowa, 2004, 274-278.**

Zasadniczym celem badań było ustalenie wpływu ćwiczeń jogi fizycznej na niektóre aspekty funkcjonowania praktykujących, takie jak: ogólny stan umysłu, możliwości koncentracji, percepcja atrakcyjności dla samego siebie, odporność na stres. Badania przeprowadzono na studentach Politechniki



W czasie warsztatu z doktorem M. Bhole na AWF-ie w Katowicach (siedzi na krześle). 29 października 2006

Częstochowskiej (n=87). Wyselekcjonowano jednorodną grupę o średniej wieku 21 lat, praktykujących jogę dwa razy w tygodniu. Ustalono siedem kategorii zmian związanych z ćwiczeniami *hatha* jogi (w skali 1-5): 1. poprawa snu, 2. ogólny stan umysłu, 3. problem odporności, 4. sprawność kręgosłupa, 5. percepcja własnej atrakcyjności seksualnej, 6. percepcja własnej atrakcyjności interpersonalnej, 7. ogólne relacje interpersonalne. Z badań wynika, że ćwiczenia *hatha* jogi są istotnym czynnikiem wpływającym na radzenie sobie ze stresem poprzez redukcję i kontrolę reakcji organizmu. Ponadto korzystne zmiany są zauważalne w odniesieniu do lepszej koncentracji i poprawy relacji interpersonalnych.

**Palica D.:**

**Ćwiczenia *hatha* jogi a komponenty somatyczne i wybrane zdolności motoryczne 19-letnich kobiet.**

**Effect of practicing hatha yoga on somatic components and selected motor abilities in women aged 19.**

**Praca doktorska (niepublikowana) Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, obrona 2010, promotor prof. J. Ślężyński**

Badania dotyczyły weryfikacji wpływu zaawansowanych ćwiczeń *hatha* jogi, a wybrane komponenty somatyczne i zdolności motoryczne. Prowadzone były na studentkach I roku (w wieku 19 lat) Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Dwie grupy, eksperymentalna (n=43) i kontrolna (n=22), ćwiczyły 27 *asan* podczas całego semestru, przez 15 tygodni. Do zbadania sprawności i wydolności organizmu zastosowano test „Eurofit” i test Coopera, natomiast pomiaru ruchomości kręgosłupa dokonano przyrządem Ślężyńskiego. Z badań wynika, że nastąpiło obniżenie wskaźnika WHR (mniejsza ilość tkanki tłuszczowej w okolicach brzusznych), wzrost poczucia równowagi (w grupie eksperymentalnej o 36 %), siły tułowia (o 14 %), gibkości (o 29 %), a siły funkcjonalnej (aż o 86 %). Ćwiczenia jogi umożliwiły utrzyma-

nie wydolności krążeniowo-oddechowej na zbliżonym poziomie, oraz istotnie się poprawiła sprawność mięśni oddechowych, pośrednio wpływających na wydolność. Nastąpiła również poprawa ruchomości kręgosłupa we wszystkich kierunkach, również zmiana w obrazie asymetrii gibkości kręgosłupa w płaszczyźnie poprzecznej. Ogólnie badania wykazały, że ćwiczenia *hatha* jogi mogą być traktowane jako alternatywa dla innych rekreacyjnych form aktywności ruchowej.

**Grabara M, Szopa J.:**

**Wpływ *hatha*-jogi na stan zdrowia ćwiczących.**

**Hatha yoga influence for general health of practitioners.**

**Sport Training In Interdisciplinary Scientific Researches, scientific editorial J.Szopa, T. Gabryś, Faculty of Management, Technical University of Częstochowa, 2004, 274-278.**

Badania objęły kobiety (n=32) jak i mężczyzn (n=10) w wieku od 19 do 64 lat. Brany był pod uwagę wskaźnik względnej masy ciała (BMI) oraz subiektywne odczucia wpływu ćwiczeń *hatha*-jogi na stan zdrowia, zebrane na podstawie badań ankietowych. Badania wykazały ogólną poprawę samopoczucia i zdrowia, zwiększenie wytrzymałości i odporności organizmu, poprawę gibkości, wzmocnienie mięśni, kontrolę lub zmniejszenie bólu w różnych dolegliwościach, poprawę funkcjonowania narządów wewnętrznych, spadek masy ciała, odtłuszczenie ciała i uregulowanie przemiany materii, zwiększenie poczucia subiektywnej energii i psychicznej koncentracji.

### **C. Psychologiczne i społeczne badania w ośrodku wrocławskim**

**Kulmatycki L.:**

**Wpływ treningu relaksacyjnego jogi na obniżenie ciśnienia tętniczego.**

**Influence of relaxation yoga training for reducing of hypertension.**

**Postępy Rehabilitacji, 1994, 2, 55-60**



10-cio tygodniowy trening zdrowotny przeprowadzony został w ramach programu promocji zdrowia i profilaktyki chorób serca, zorganizowany przez Południowo-Wschodnie Centrum Opieki Zdrowotnej w Sydney (The South Western Sydney Health Service). Trening trwał przez 10 tygodni. Zastosowano kontrolowany trening relaksacyjny według jogi, a program treningu opracowany był na podstawie ćwiczeń jogi proponowanych w Kaivalyadhama i Bihar School of Yoga. Obejmował ćwiczenia rozciągające i pozycje ciała (*pawanmuktasany* i *asany*), ćwiczenia oddechowe (*nadi sodhana*, *ujjayi*), ćwiczenia koncentracji umysłu (*dharana*) i relaksacji (joga *nidra*). Udział wzięła wcześniej wyselekcjonowana grupa (n=16), w wieku 35-65 lat, z podwyższonym ciśnieniem (rozpiętość od 140 do 175 mm Hg dla skurczowego i 80-105 mm Hg dla rozkurczowego), 10 osób brało leki (5 regularnie, 4 nieregularnie). Po 9 tygodniach praktyki relaksacyjnych ćwiczeń wg jogi wykonano 134 pomiary (16 osób x 9 spotkań – 10 nieobecności), gdzie większość (94 pomiary) wskazywała na redukcję zarówno ciśnienia skurczowego, jak i rozkurczowego. Ćwiczenia spowodowały średnie (dla całej grupy) obniżenie ciśnienia skurczowego o 9 mm Hg i rozkurczowego o 5 mm Hg.

**Kulmatycki L.:**

**Porównanie recepcji treningu relaksacyjnego wg. systemu joga wśród studentów Wrocławia i Sydney.**

**Comparative reception study of yoga relaxation training among students from Wrocław and Sydney.**

**Kwartalnik Naukowy AWF Wrocław, 1994, nr 1, s. 31-88**

Celem badań dotyczących recepcji treningu relaksacyjnego według systemu joga było porównanie recepcji różnic i zbieżności grup studentów (18-25 lat) z Wrocławia i Sydney (n=100), w kontekście radzenia sobie ze stresem. Dla celu uzyskania informacji został przygotowany Kwestionariusz TRJ (6 grup pytań). Recepcja treningu była mierzona w

obrębie trzech obszarów: oczekiwania (przed treningiem), osiągnięcia, korzyści (tuż po zakończeniu treningu) oraz intencje dotyczące kontynuowania treningu w przyszłości. Z badań wynika, że największe, istotne statystycznie różnice ( $p < 0,05$ ) między grupami mieściły się w obszarze oczekiwań. Wrocławscy studenci liczyli na „sprawność fizyczną” i „rozwój duchowy”, natomiast sydneyjscy na „ogólne zrelaksowanie” i „wyciszenie wewnętrzne”. Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic na w dwóch kolejnych obszarach recepcji.

**Kulmatycki L., Burzyński Z.:**

**Opinie studentów na temat ćwiczeń jogi.**

**Students opinions about joga exercises.**

[w:] **Problemy kultury fizycznej w badaniach naukowych**, ed. K. Zatoń, Wydawnictwo AWF, 1999, Wrocław, (s. 47-62)

Studentom trzech uczelni wrocławskich (AWF, Politechnika, Uniwersytet) praktykujących jogę (n=90), w wieku 18-25 lat, zadano trzy pytania otwarte: motyw uczestnictwa w zajęciach, co ci dało to uczestniczenie i czy jesteś zainteresowany kontynuacją takich zajęć. Wyniki badań wskazują, że studenci AWF głównie wybierają takie zajęcia ze względu na „wyciszenie psychiczne”, natomiast studenci PW i UW ze względu na „sprawność fizyczną”. Najważniejsze korzyści dla studentów AWF związane są z możliwością „poznania czegoś nowego” i „wykorzystanie w przyszłej pracy”, natomiast dla studentów PW i UW najważniejszym motywem jest „poprawa sprawności fizycznej”. We wszystkich trzech grupach zdecydowana większość (73 proc.) chciałaby kontynuować tego rodzaju ćwiczenia.

**Kulmatycki L.:**

**Trening antystresowy według jogi.**

**Stress management yoga training.**

[w] **J. Szopa, M. Harciarek, Stres i jego modelowanie**, Wydawnictwa Wydziału Zarządzania.

**Politechnika Częstochowska, 2004, s. 141-148.**

W eksperymencie brało udział 16 osób, z czego trening ukończyło 14 (9 kobiet i 5 mężczyzn, w przedziale wiekowym 30-55 lat). Odbyło się 10 treningów jogi (po 1.5 godz. każdy). Uczestnicy badani byli przed i po treningu. Badany był efekt psychologiczny oddziaływania sesji jogi. Wykorzystany został Inwentarz Psychologiczny Syndromu Agresji (IPSA Z.Gaś) oraz Skala SOSR-J (Samooceńca-Ocena Stopnia Relaksacji - Jogi), skala opracowana przez autora. Z badań wynika, że trening jogi istotnie ( $p < 0,05$ ) wpływa na subiektywne odczucia stanu zrelaksowania. Obniżył się ogólny poziom agresji. Istnieje ujemna korelacja pomiędzy stanem zrelaksowania a agresją, co oznacza, że głębszy poziom relaksacji towarzyszy obniżonemu poziomowi agresji.



**Kulmatycki L.,  
Burzyński Z.:**  
**Relaksacja joga *nidry* i medytacji Bensona a poziom lęku oraz emocje gniewu i depresji.**  
**Yoga nidra and Benson's meditative relaxation and anxiety level, anger and depression emotions.**  
**Postępy Rehabilitacji, 2007, T. XXI, nr 3, 23-29**

Celem badań było odpowiedzenie na pytanie o skuteczność redukcji reakcji lękowej oraz depresji i gniewu w wyniku treningu relaksacyjnego, przeprowadzonego w dwóch grupach, według relaksacji „joga *nidry*” oraz relaksacji określanej jako „medytacja Bensona”. Trzecią grupą była „relaksacja pasywna”, jako grupa kontrolna. Badaniom poddane zostały osoby ( $n=34$ ) w wieku 24-42 lat, studiujące w ramach studiów podyplomowych i które uczestniczyły w 12 sesjach relaksa-

cyjnych, dobrane do grup drogą losową. Jako narzędzia badawcze zostały zastosowane Skala Kontroli Emocji (CECS) Watson i Greera oraz Inwentarz Lęku jako Stanu (STAI) Spielbergera. Wyniki wskazują, że relaksacja joga *nidry* okazała się najbardziej kompleksową techniką relaksacyjną. W wyniku sesji joga *nidry* nastąpiło obniżenie poziomu lęku jako stanu oraz w mniejszym stopniu gniewu i depresji.

**Kulmatycki L.,  
Burzyński Z.:**  
**Kto uczy *hatha* jogi w Polsce?**  
**Who is giving hatha-yoga lessons in Poland?**  
**Kwartalnik Pedagogiczny, 2008, 2, 157-172.**

Od 1995 roku sukcesywnie wzrasta liczba szkół jogi w Polsce. Podstawowym zadaniem, jakie autorzy stawiają w tym artykule, jest odpowiedzenie na pytanie o aktualny profil

instruktorów i nauczycieli, prowadzących zajęcia jogi pod koniec 2005 r. (w dniach 1-15 października 2005 r. oraz 15 grudnia). Autorzy analizowali informacje o nauczycielach ( $n=135$ ) ze 56 szkół jogi, prezentowanych na stronach WWW portalu o jodze. Dane badawcze były podzielone na dwie podstawowe grupy, informacyjne i merytoryczne. Z badań wynika, że w Polsce od 1995 r. regularnie wrasta liczba nauczycieli jogi, w większości nauczyciele jogi pracują w dużych miastach i zdecydowana większość wywodzi się z tradycji szkoły Iyengara. Większość jest w wieku 30-40 lat, a 56 % nauczycieli jogi to kobiety. Nauczyciele pracują raczej w małych szkołach (1-2 nauczycieli), gdzie w ofercie obejmującej zazwyczaj 5-10 godz./tyg. znajdują się zajęcia dla specyficznych grup (kobiety, dzieci), prawie 70 % nie podaje na stronach internetowych danych o swoim kierunkowym

wykształceniu oraz około 60 % nie wspomina o kwalifikacjach do prowadzenia jogi.

**Kulmatycki L.,  
Burzyński Z.:**

**Trening jogi posturalnej w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami.**

**Postural yoga training in coping with negative emotions.**

[w:] **M. Krawczyński (red) Psychologiczne konteksty aktywności fizycznej człowieka. Ateneum.2008, s. 81-92.**

Głównym celem badań jest ustalenie skuteczności treningu jogi posturalnej w radzeniu sobie przez uczestników treningu jogi z negatywnymi emocjami. Przez 10 tygodni prowadzone były zajęcia treningu jogi, po 1,5 godz. każda. Grupę kontrolną stanowili studenci treningu aerobiku. Uczestnicy badań (n=184) w wieku 22-28 lat, poddani zostali

pomiarowi dwukrotnie, na początku treningu i na końcu. Jako narzędzia badawcze zastosowano Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI) oraz jedną z podskal Skali Kontroli Emocji (CECS) do badania depresji. Jako uzupełnienie badań, na końcu treningu uczestnicy wyrażali ponadto pisemnie swoje subiektywne odczucia związane z treningiem jogi. Z badań wynika, że trening *hatha* jogi lub jogi posturalnej wpływa na obniżenie lęku oraz częściowe obniżenie emocji depresyjnych. Badania wskazują, że trening jogi ma tym większy wpływ na radzenie sobie z negatywnymi emocjami (istotnie statystyczne ( $p < 0,005$ ), im więcej czasu (indywidualny trening pomiędzy sesjami) dany student mu poświęcał. W wypadku lęku jako stanu, poziom w odniesieniu do średnich całej grupy obniżył się

o 2,5 (z 39,6 do 37,1). Przy porównaniu lęku jako cechy, poziom obniżył się o 2,7 (z 42,9 do 40,2). Poziom depresji obniżył się z 14,2 do 13,6. W wypadku grupy kontrolnej poziom lęku jako stanu obniżył się, ale nie na poziomie istotności statystycznej, natomiast lęk jako cecha uległ nieznacznemu wzrostowi. Podobnie o nieznacznym wzroście można mówić w wypadku poziomu depresji.



**Kulmatycki L.:**  
**Joga *nidra* – integracyjna podróż wewnętrzna.**

***Yoga nidra* – the integrative inner journey.**

[w:] **Wokół psychologii analitycznej C.G. Junga. Refleksje, inspiracje, zastosowania.**

**Wydawnictwo A. Marszałek. 2008, s. 128-139.**

Celem opracowania była próba przybliżenia samej metody joga *nidry*, przedstawienie zarówno elementów praktyki, jak i wskazanie na integracyjne wartości metody, w porównaniu z niektórymi drogami psychoanalizy. Przedstawiono wyniki analizy kilkunastu opisów sesji joga *nidry* przez osoby, które uczestniczyły (minimum 6 sesji relaksacji). Można wskazać dwa aspekty korzyści. Pierwszy dotyczy odkrywania ‘ukrytych’ wymiarów świadomościowych intuicyjnych impresji, myśli czy emocji, a drugi wskazuje jej integracyjną rolę. Dla niektórych joga *nidra* jako bardziej zaawansowana technika jest rodzajem autoterapii.

**Krzysztof Stec, Rajeev Choudhary,  
Lesław Kulmatycki:**  
**Wpływ dynamicznej *suryanamaskar* na  
dyferencyjny obwód klatki piersiowej u  
studentów wychowania fizycznego.**  
**The effects of dynamic suryanamaskar on  
differential chest circumference of phys-  
ical education students.**  
**Human Movement 2010, vol. 11 (2), 179–  
183.**

Powtarzany test pomiarowy wykonywany był w jednakowych odstępach czasu przez dwa tygodnie. Badania rozpoczęto na 4 tygodnie przed podjęciem treningów dynamicznej *suryanamaskar* i były powtarzane co dwa tygodnie, a następnie kontynuowane przez następne cztery tygodnie po zakończeniu treningu. Udział w eksperymencie brali mężczyźni (n=20) z Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu w Benares. W celu ustalenia efektu wpływu dynamicznych *suryanamaskar* zastosowano testy fizjologiczne i antropometryczne, właściwe dla pomiaru dyferencyjnego obwodu klatki piersiowej (wg formuły: dyferencyjny obwód kl. piersiowej [cm] = obwód kl. piersiowej po wdechu [cm] - obwód kl. piers. po wydechu [cm]). Wyniki badania wskazują, że najlepsze efekty treningu dynamicznej *suryanamaskar* uzyskuje się w początkowej fazie treningu i że pozytywny rezultat utrzymany jest przez kolejne dwa tygodnie (pomimo nie praktykowania), po czym, po czwartym tygodniu następuje istotnie statystycznie ( $> 0.05$ ) obniżenie rezultatów.

**Kulmatycki L., Surynt A., Torzyńska K.:**  
**Relaksacja posturalna jogi a relaksacja  
progresywna w radzeniu sobie z lękiem i  
napięciem.**  
**Postural relaxation yoga versus progres-  
sive relaxation in anxiety and tension re-  
duction.**  
**[w:] B. Bergier (ed) Physical Activity in  
Disease Prevention and Health Promotion  
Institute of Health. 2010, s. 149-158.**

Celem badań było porównanie skuteczności dwóch metod w radzeniu sobie z lękiem i napięciem, tj. relaksacji posturalnej jogi a relaksacji progresywnej Jacobsona. Udział w badaniu wzięli studenci (n= 72). Losowo zostali zakwalifikowani do jednej z trzech grup relaksacyjnych: 1. posturalnej jogi, 2. relaksacji progresywnej, 3. pasywnej relaksacji z muzyką (kontrolna). Badani wzięli udział w sześciu trwających po 60 min. sesjach i byli dwukrotnie poddani pomiarom przed i po treningu, w zakresie subiektywnego odczucia napięcia i energii oraz poziomu lęku. Jako narzędzi użyto Skali Subiektywnego Poczucia Napięcia (SSPN) oraz Inwentarz Spielbergera do badania lęku jako stanu (STAI). Końcowe rezultaty wskazują na to, że dwie eksperymentalne grupy miały niższy poziom napięcia i lęku, natomiast poziom energii wzrósł najbardziej w grupie jogi (statystycznie istotnie,  $p<0.05$ ). Z badań wynika, że grupa jogi posturalnej jest w porównaniu do relaksacji Jacobsona bardziej efektywna.

### **3. Weryfikacja i kontynuacja**

Pomysł prezentacji badań jogi kiełkował od dawna, ale nabrał przyspieszenia w związku z wizytą w Polsce profesora S. B. Khalsy. Wówczas wydawało mi się rzeczą zupełnie naturalną przedstawienie polskiego wkładu w badania nad jogą. Inspiracją była nie tylko jego wizyta w Polsce i sesja naukowa, zorganizowana przez Szkołę Jogi Jurka i Ałę Jaguckich w Szczecinie, ale też rozpoczęte 10 kwietnia 2010 r. pierwsze w Polsce studia „psychosomatycznych praktyk jogi”. Zdaję sobie sprawę z tego, iż przedstawiony zestaw streszczeń nie wyczerpuje wszystkich badań przeprowadzonych w ciągu ostatnich 50. lat w Polsce. Niemniej jest to chyba pierwsza, choć wstępna próba selekcji i weryfikacji stanu dostępnych badań. W moim odczuciu, w porównaniu z innymi krajami Europy, jest to próba całkiem przyzwoita, a co ważniejsze powinna być kontynuowana. Ufam, że prezentacja ta może być również inspiracją do

podejmowania nowych badań przez całkiem sporą grupę nauczycieli jogi oraz młodszą generację naukowców, zainteresowanych tą problematyką.

\* niniejszy tekst w formie wykładu prezentowany był po raz pierwszy przez autora w Szkole Jogi Ałły i Jurka Jaguckich w Szczecinie w ramach seminarium i warsztatów „Uzdrowiająca moc jogi” 30-31.10.2010

*Chyba wypada,  
żeby smutnemu w tańcu  
klaskano w dłonie?*

Hyakuchi



Renata M. Niemierowska

# Wprowadzenie do psychologii jogi (1) Ponad paradoksem. *Mistyczna tradycja*

Zrozumienie psychologii jogi wymaga otwartej wyobraźni i pewnej praktyki introspekcyjnej, a przede wszystkim poczucia humoru i świadomości ograniczającej, redukcyjnej właściwości dyskursu, którym się posługujemy, dotykając doświadczeń możliwych do uchwycenia przede wszystkim intuicyjnie. Różnicę między racjonalnym, analitycznym aktem poznawczym, odwołującym się do zasady „wyłączonego środka” (*a* nie może być jednocześnie *nie-a*, np. *b*), a głębokim, intuicyjnym wglądem, mądrością, trafnie ujmuje chętnie przeze mnie cytowany D. T. Suzuki:

„Dzielenie się jest cechą *widźniany* (dyskursywnego myślenia), natomiast *pradźnia* (intuicja) jest czymś wręcz przeciwnym. *Pradźnia* to samowiedza o całości, w kontraście do *widźniany*, która zajmuje się częściami. *Pradźnia* jest zasadą integrującą, podczas gdy *widźniana* zawsze analizuje. *Widźniana* nie może działać, jeśli nie ma za sobą *pradźni*. (...)

*Pradźnia* jest zawsze szukaniem jedności na największą możliwą skalę, tak, że pod żadnym względem nie może być doskonalszej jedności; cokolwiek wyraża ona i twierdzi,

jest przeto z natury poza porządkiem *widźniany*. *Widźniana* poddaje to intelektualnej analizie, usiłując odnaleźć coś zrozumiałego na swoją miarę. Ale *widźniana* nie może temu podołać z tego oczywistego powodu, że *pradźnia* zaczyna się tam, gdzie *widźniana* nie może przeniknąć. *Widźniana*, będąc zasadą różnicowania, nigdy nie może zobaczyć *pradźni* w jej jedności, a z powodu samej natury *widźniany pradźnia* okazuje się dla niej całkowicie niepojęta.” [1]

Przede wszystkim, podobnie jak na Zachodzie, nie istnieje jedna „psychologia jogi”, a wiele szkół, wykraczających poza 21 znanych nam systemów jogi (wymieńmy najważniejsze: Bhakti joga, Japa joga, Dhyana joga, Ajapajapa joga, Samarpana, Purna joga, Sahaja joga, Hatha joga, Asztanga joga Patańdzalego [zawiera Raja jogę], Jnana joga, Vichar joga, Anapanasati joga, Turiya joga [nirvikalpa joga], Surat-shabda joga, Krija joga, Kundalini joga [Siddha joga lub Laja joga], Tantra joga). Wszystkie one wywodzą się ze wspólnej tradycji, jaką jest mitologia i kosmologia indyjska, Wedy i literatura wedantyczna, *aranjaki*, „księgi leśne” – Upaniszady, oraz cały ogrom literatury filozoficznej Indii, począwszy od wedyjskiego hymnu *Nasadiya*, poprzez rozważania w *Bhagavad-gicie*, *Dharmamokshy*, komentarze do filozofii adwaita-wedanty i krystalizację filozofii samkhji, inspirowanej między innymi sutrami Patańdzalego. Ten ogrom i bogactwo literatury filozoficznej poprzedzała wyrafinowana tradycja ustna: *sutry* (zwięzłe formuły, zawierające wskazówki) i *karika* (wierszowane aforyzmy), przekazy nauczycieli, stąd trudno ustalić rozsądną „datę” narodzin psychologii jogi. Możemy przyjąć, że jest to okres między rokiem 4000 p.n.e a wiekiem V p.n.e. Słowo *psychologia* zawiera w sobie 2 greckie rdzenie: *psyche* (gr. dusza) i *logia* od *logos* (gr. mowa, słowo, wypowiedź, myśl, opinia, dowód, księga, wartość, stosunek). Dla Greków epoki Pitagorasa, Parmenidesa, Sokratesa, czy Heraklita, *logos* interpretowany kontemplacyjnie oznaczał także rozumny

ład bytu, jednoczącego ducha w wymiarze mikrokosmosu (ciało i umysł człowieka) i makrokosmosu (życie przyrody, życie Ziemi i planet, życie Wszechświata). Taka perspektywa poznawcza bliższa jest psychologii jogi, niż racjonalny, personalistyczny i antropocentryczny horyzont intelektualny, proponowany przez młodą naukę empiryczną, jaką jest współczesna psychologia Zachodu. *Logia* (gr. *zbiór*) w słowie *psychologia* oznacza dla psychologa przede wszystkim teorię, lub model teoretyczny, który można udowodnić lub obalić za pomocą argumentów wyrażonych w języku logiki dwuwartościowej, lub też przebadac empirycznie, posługując się narzędziami matematycznymi (statystyka). Pierwszym zachodnim psychologiem, który w racjonalny sposób podjął badania nad procesem integracji *psyche* i indywidualnej ewolucji świadomości był C. G. Jung. Na setki lat przed Jungiem uczynili to *riszi*, komentatorzy i twórcy Upaniszad, mędrcy indyjscy.

Psychologia jogi jest jednocześnie racjonalna i transracjonalna, bliska rozwijanej i pielęgnowanej przez indyjskich filozofów logice wielowartościowej (odkrytej przez cywilizację Zachodu w XX w.), współcześnie określanej mianem *fuzzy logic* (ang. logika rozmyta), w której *a* (element zbioru A) może być jednocześnie nie-*a*, np. *b* (elementem zbioru B). Jest to być może jeden z powodów, dla których C. G. Jung, starannie wystrzegając się terminu „nadświadomość” w swej interpretacji czakramów (jako centrów procesu indywidualności) [2], umieścił transpersonalną, duchową pełnię Hindusa (w odróżnieniu od Jaźni Europejczyka) u podstawy, to znaczy w *muladharze*, a nie w *sahasrarze*, co wydaje się paradoksalne. *Widźniana* i *pradźnia* mówią rzeczywiście różnymi językami.

Psychologia jogi nie narodziła się wraz z *Jogasutrami* Patańdzalego (ponieważ jak wiemy joga jest o wiele starsza od *Jogasutry*), lecz rozwijała się jako uprawiana w wielu ośrodkach szkoła mądrości, której podstawową praktyką była introspekcja, wgląd w indywidualne życie psychiki, ćwiczenia koncentracji (medytacja) i kontemplacji (relaksacja),

integralnie związane z ćwiczeniami kontroli psychosomatycznych procesów organizmu (oddech, rytm serca, temperatura ciała, higiena nosa i zatok, oczyszczanie okrężnicy, poznawanie i doskonalenie *asan*, etc.) oraz rozmowy mistrzów z uczniami.

Wraz z upowszechnianiem się pisma lakoniczne i oszczędne przekazy mistrzów rozwijano w komentarze, łącząc *sutry* i *karika* różnych szkół i systemów (pochodzących z różnych epok) w zbiory rozważań filozoficznych oraz analiz filologicznych. Wnikliwe omówienie wszystkich dzieł i nurtów literatury filozoficznej, związanej z krystalizacją filozofii i psychologii *samkhji* i jogi znacznie przekroczyłoby ramy naszych skromnych dociekań. Musimy sobie uzmysłowić, że między 425 r. a 500 r., kiedy żyją Windhjawasin, Wasubandhu (buddysta) i Iśwarakrishna (autor *Sankhjakarika*), psychologiczne rozważania wokół pytania „czy najwyższe poznanie można osiągnąć na drodze rozumowania czysto logicznego, czy też na drodze kontemplacji i medytacji (dzięki jodze)?”, liczą co najmniej 1000 lat.

*Samkhja* przybrała postać systematycznej szkoły filozoficznej w V w. p. n. e, prawdopodobnie niedługo po śmierci Buddy. Jej twórca, Kapila (któremu przypisuje się autorstwo *Samkhja-sutry* i *Tattwasamasy* – „Streszczenia Prawdy”) jest postacią mityczną, podobnie jak żyjący „w nieokreślonym czasie”, między II w. p.n.e, a V w. n.e. Patańdzali, autor *Jogasutry*.

W tym okresie oba systemy inspirowały się wzajemnie i przyjmowały tę samą psychologię, w późniejszym ich drogi się rozeszły. *Samkhja* pozostała ateistyczną filozofią, joga stała się przestrzenią integralnego doświadczenia wewnętrznego, otwartą na mistyczne *tat tvam asi* (*to ty jesteś tym*) Upaniszad. To ty jesteś Ostateczną Rzeczywistością, Bogiem (Iśwarą), której poszukujesz. To proste i nie-proste wskazanie jednocześnie dopełnia stanowcza negacja: absolut, Brahman (poznawany jako Atman, Iśwara) jest *neti, neti – ani to, ani to*, nic z tego, co mógłbyś pomyśleć na poziomie wnioskowania dedukcyjnego lub

indukcji. Joga pozostała więc przede wszystkim *darśana* (l.mn.) – widzeniami, wglądami, oglądami z różnych punktów widzenia i z różnych poziomów doświadczania wewnętrznego, nie zaś spekulacją intelektualną. I dla filozofów *samkhji* i dla joginów, systematyzujących filozoficzno-psychologiczną wiedzę swych wielkich poprzedników, źródłem rozważań było przekonanie, iż byt, będąc absolutną, niepodzielną jednością (Brahman) ma 2 wymiary. Są to nieprzejawiony, bierny, ukryty Purusza, czyli *noumen* świadomy („podmiotowe, czyste ‘ja’ w swej naturze duchowej”, „widz w swej naturze”) oraz przejawiony, czynny – *pradhana*, „podstawa”, *prakriti*, czyli *noumen* nieświadomy, twórcza, dynamiczna, procesualna materia. Realna w bogactwie swego istnienia, materia/energia jest zarazem nierzeczywista, podobnie jak myśl, lub sen, jej prawdziwą rzeczywistością jest bowiem Purusza (=Brahman), nazywany w starszej literaturze Atmanem. *Prakriti* można pomyśleć jako wyobraźnię twórczą Brahmana, obecną w każdej istocie przejawionej i manifestującą się w 3 wymiarach (właściwościach, *gunach*) nieustannego procesu twórczego: *tamas* (ciemność, ciężenie, wilgoć, opór, bezwład), *rajas* (ruch, ogień, ciepło, zmiana, energia) i *sattwa* (równowaga, harmonia, dobro, światło). „Przejawiona rzeczywistość” każdego indywiduum (*samskara*) jako *Atman-Świadek* (duchowa Jaźń) uczestniczy w procesie *samsary*, wielkiego koła ewolucyjnych wcieleń, trwających w kolejnych stadiach ewolucji kosmosu (*jugach*) tak długo, póki nie odkryje ona, iż nie tylko jest Kontemplującym swe niezliczone formy i postaci Duchem (*Purusza*) i *Mahat*, nieuwarunkowaną Świadomością Kosmiczną, ale absolutem – Brahmanem. W porównaniu z tą tradycją, korzenie psychologii europejskiej, chrześcijańska, racjonalna teologia i racjonalna, materialistyczna, „medyczno-terapeutyczna teleologia” („naprawiać zaburzenia”, „przystosowywać”), przedstawiają się nader skromnie. Człowiek jako istota dwoista, „grzeszne ciało” i oczekująca zbawienia „dusza”, jest oddzielony

od swego Ducha, Nauczyciela i Boga nie tylko grzechem pierworodnym, ale i dogmatem Trójcy Świętej (czemu w ciągu wieków żywo i bezskutecznie przeciwstawiali się chrześcijańscy mędrcy - mistycy i heterodoksją). Trwające przez stulecia wielkie wyparcie i zagubienie własnej duchowości, na rzecz religijności, wierności i posłuszeństwu autorytarnej instytucji (w istocie polityce Kościoła), owocuje dzisiaj materializmem i rozkwitem szkół i technik manipulacji – psychologią biznesu. Duchowa nauka Pana (poznanie siebie jako tożsamości „Jedynego Ojca” i „Syna Człowieczego”) ostatecznie legła w gruzach w V w. n. e. Nie dziwi zatem, że „poszukiwacze integralnej *psyche*”, najwybitniejsi myśliciele i psychologowie XX wieku (Jung, Gebser, Fromm, Assagioli, Maslow, Pearls, Capra, Mindell, Wilber i wielu innych) czerpali inspiracje z „jogi bez formy” – mądrości *advaita wedanty* (filozofii Upaniszad) lub buddyzmu *zen*.

Zanim Patańdźali usystematyzował koncepcję 25 *tattw* (pierwiastków rzeczywistości psychicznej), czyli podstawę psychologii *raja* jogi, istniało wiele szkół i technik pracy z ciałem i umysłem, a także wiele propozycji psychologicznych. W jednym z rozdziałów *Mahabharaty*, *Mokszadharmie*, możemy przestudiować jedną z tych wielu ciekawych prób, zarys, będący śladem dużo starszych systematyzacji. Dusza (indywidualny *atman*) posiada 5 elementarnych zmysłów, odpowiadających pięciu „żywiolom” *prakriti* (słuch, wzrok, kontakt, smak, zapach), narząd myślenia (*manas*), intuicyjny intelekt (*buddhi*), uczucia, związane z własnymi stanami świadomości (*bhava*), oraz jest *kshetrajña* - „znawcą pola”. Rzeczywistym polem poznania jest *Atman*, tożsamy z Brahmanem. Wszystko, co pojawia się dla *manas* (umysłu) w wymiarze zmysłowym, w polu świadomości manifestuje się jako jedna z 3 *gun prakriti* i odczuwane jest albo jako cierpienie (*duhkha*), albo radość (*priti*), albo jako stan pośredni między brakiem przyjemności, a otepieniem lub omamieniem (*moha*). Zadaniem „znawcy pola” jest rozpoznać oszalałamiącą grę *prakriti*, za



pomocą narządu myślenia dokonać „wycofania zmysłów” i trwając w stanie wewnętrznego wyciszenia przezwyciężyć wszelkie *bhava* („w tej trójce stanów są zawarte wszelkie stany”), by ostatecznie osiągnąć najgłębszy, wewnętrzny pokój, „wygaszenie” wszelkich namiętności i przywiązań, wolność od *citta writti*, psychomentalnych „wirów” *citta* (świadomości). A poprzez to oświecenie, nadświadomie uświadomioną jedność Najwyższej Rzeczywistości [3].

Postulat poznania integralnej *psyche* (*Atmana* lub *Puruszy*, *Jaźni*), która istnieje w każdym człowieku, jako z jednej strony jego duchowy potencjał, „prawdziwa natura”, zaś z drugiej oczekująca samorealizacji rzeczywistość Brahmana, wyraża się także w przekonaniu, iż asceza, surowe powściągnięcie zmysłów i dokuczliwych *kleśa* (wynikających z *tamasu* „skalań”, innymi słowy „grzechów” *psyche*, skłonności i stanów świadomości), nie musi oznaczać życia w ukryciu lub całkowitym odosobnieniu. *Jogawashishta* (której autorstwo przypisywane jest mitycznemu *Riszi Waszishta*, nauczycielowi królewicza Ramy, bohatera *Ramajany*), arcydzieło mądrości, zawiera między innymi takie wskazówki:

O Raghawo

Nieustannie stan pełni utrzymując, co promieniuje, gdy wszystkie znikną pragnienia,  
Spokojny, w wolności życia, działaj lekko,  
jakbyś igrał, o Raghawo.

Wolny wewnętrznie od pragnień wszelakich,  
beznamiętny i bezosobisty, jednak na zewnątrz  
Czynny najwszechstronniej, działaj w świecie lekko,  
jakbyś igrał, o Raghawo.

Zewnętrznie pełen zapału w działaniu, lecz  
wolny odeń w twym sercu, czynny wśród  
świata,

Lecz wewnątrz niewzruszenie spokojny, pracuj  
w świecie lekko, jakbyś igrał,  
o Raghawo.

Swobodny od egoizmu, z myślą cichą, jak

podczas snu, czysty jak niebiosa, nieskalany  
Wiecznie, działaj w świecie lekko, jakbyś  
igrał, o Raghawo.

Postępując szlachetnie i z tkliwą dobrocią,  
zewnątrznie stosując się do wymagań wszelakich,

Wewnętrznie wyrzekając się wszystkiego,  
pracuj w świecie lekko, jakbyś igrał, o Raghawo.

Sercem z niczym nie związany, w czynie  
działając jak z przywiązaniem największym,  
Wewnętrznie w ciszy beznamiętnej zimny, na  
zewnątrz w akcji pełen żarliwości,

Działaj w świecie lekko, jakbyś igrał, o Raghawo. [4]

Ten głos, tak bliski duchowej gnozie greckich stoików, przypominający rozważania ostatniego, wielkiego epigona tej szkoły, Marka Aureliusza, przemawia do nas z czasu dużo wcześniejszego, niż II wiek p.n.e., wtedy bowiem dopiero porządkowano i spisywano wielkie narracje epickie kultury Indii: *Ramajanę* i *Mahabharatę*.

*Jogawashishta* uprzedza myśl Kanta, Hegla, mistrza Eckharta i Junga, filozofię Einsteina, psychoanalizę i psychosyntezę, teorię systemów, medycynę psychosomatyczną. Uprzedza filozofię procesu Whiteheada, i psychologię procesu Mindella, a także nieśmiałe współczesne próby psychologii transpersonalnej (Wilber), filozofię D. Bohma, teorię fraktali i holografii. Jest najstarszym (przechowanym przez ludzkość) filozoficznym studium wyobraźni twórczej, analizą i kontemplacją „kosmicznej świadomości i nieświadomości”, jej duchowych aspektów i roli w życiu wszystkich istot.

Wszechświat (a raczej Wszechświaty) jest twórczą, ewoluującą Świadomością wyobraźni Absolutu, dokonującą dezintegracji i integracji na obserwowalnych i nieobserwowalnych poziomach bytu. Przestrzeń i czas są abstrakcjami umysłu, „myślo-kształtami”; widzimy i pojmujemy świat stosownie do

tego, co pragniemy w nim widzieć i rozumieć. Mamy więc do dyspozycji jedynie pewne obrazy świata i ich percepcyjno-mentalne lub abstrakcyjne interpretacje, a poznając świat w istocie poznajemy własną świadomość, lub wnিকamy w nieświadome procesy psychiczne, z których utkana jest jawa bytu:

Nic się właściwie nie zna poza zawartością swej własnej świadomości. [5]

(...)

Właściwie znamy tylko świat, który powstaje w naszym umyśle, podobnie jak przedmioty są widziane we śnie takimi, jakie je stwarzamy. [6]

Czyli, jak powiedziała Kant, nie poznajemy „przedmiotów samych w sobie”, lecz ich „odbite światło”, sekwencje świadomości. Myśl jest twórczą, ale i destrukcyjną rzeczywistością energetyczną, człowiek staje się i jest tym, kim tworzą go jego własne myśli:

Gdy się narusza harmonia myśli i zapanowuje w ciele chaos, organizm również popada w stan dysharmonii i rozstroju. Troski, zmartwienia i kłopoty nad którymi myśl wciąż się zatrzymuje, stwarzają w skutku najróżniejsze choroby, a usunięcie dysharmonii z myśli, przywraca po pewnym czasie i ciału równowagę. [7]

Materialno-energetycznym światem *prakriti*, koliskiem *samsary* rządzi prawo *karmana*:

Każdy czyn, spełniony dziś, czy w najdalszej przeszłości, jest pewną energią, która nigdy nie pozostaje bez skutku. Mówiono nam, jak i stwierdzono doświadczeniem, iż źródłem wszelkiego czynu jest ruch myśli. [8]

Natomiast Absolut, będący poza poznaniem (jawiający się integralnej świadomości po wygaśnięciu *ego* i egocentrycznego poziomu „oddzielonej tożsamości” jako poznający siebie *Atman*) jest

... jak las, w którego każdym atomie zawiera się całość jakiegoś świata, podobnie jak w nie-

zliczonych ziarenkach owocu *gundža*, a wszystkie te światy nic o sobie nie wiedzą. [9]

Zatem Absolut-Twórca jest jednocześnie nieświadomością bytu, ewoluującą ku świadomości i nadświadomości (świadomości kosmicznej *Mahat*), a zarazem integralną całością bytu, jednością ponad wszelkim poznaniem.

Szczegółowa analiza filozofii *Jogawisziszty* przekracza nasze założenia, lecz zatrzymujemy się na chwilę nad paroma myślami, które są śladem zaawansowanych doświadczeń joginów i ich poszukiwań duchowych.

Istnieje stan bytu, w którym znika poczucie „ja” i „nie-ja”, bytu i nie-bytu, wszystko jest zawieszane w absolutnej równowadze. Stanu tego doznaje jogin gdy przekroczy swą oddzielną osobowość i indywidualność; równowaga jest wówczas całkowita, a myśl zawisa w bezruchu całkowitej ciszy. [10]

Istnieje w organizmie człowieka pewien organ o zamkniętym wylocie, położony u nasady kręgosłupa, a w nim ukrywa się uśpiona święta energia, zwana Kundalini. Organ ten jest kulisty, nazywa się go również Kundalini. Jest on ośrodkiem najwyższej potęgi i źródłem wszystkich energii w organizmach istot żywych. [11]

Pojęcia „ja” i „moje” są przyczyną wszystkich cierpień człowieka. Wciąż myślą podtrzymywane pojęcia „ja”, „moja jaźń” stają się przyczyną więzów i niewoli. Człowiek, który ze swego nieskończonego i bezgranicznego Ducha wyobraźnią swą wyodrębnia cząstkę i zakreśla jej ciasne granice (...), sam siebie więzi i zamyka. [12]

Człowiek staje się wolny, gdy zdoła widzieć Ducha we wszystkim i wszystkich, a wszystko w Duchu. [13]

Jaźń jest jedynym Jaźni przyjacielem i jaźń jest jedynym Jaźni wrogiem. [14]

## Przypisy

[1] D.T. Suzuki, *The Japanese Mind: Essentials of Japanese Philosophy and Culture*, [rozdział *An Interpretation of Zen Experience*], Ed. Ch.A. Moore, Honolulu, East-West Center Press, 1967.

[2] C. G. Jung, *Psychologia Kundalini-Jogi*, Oprac. Sonu Shandasani, Przeł. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 2003.

[3] Por. E. Trauwallner, *Historia Filozofii Indyjskiej*, T. 1, Przeł. L. Żylicz, PWN, Warszawa 1990, s. 280-284.

[4] *Antologia Indyjska*, Tom I, *Sanskryt*, Przeł. W. Dynowska, Biblioteka Polsko Indyjska, 1959, Wyd. II Rozszerzone, s. 239-240.

[5] op. cit., s.222

[6] op. cit., s. 222

[7] ibidem, s. 227

[8] tamże, s. 225

[9] op. cit., s. 223

[10] op. cit., s. 227

[11] op. cit., s. 228

[12] tamże, s. 232

[13] ibidem, s. 233



Podczas spotkania, Renata Niemierowska i prof S.B.Khalsa, 30 października 2010





























































Magdalena Kłos

# O Dobrym Lekarzu, poruszeniach umysłu oraz iluzji, czyli moje spojrzenie na medycynę tybetańską

*Z lipcowego programu Brave Festival<sup>1</sup>, który corocznie odbywa się we Wrocławiu, wybrałam latem 2010 r. uczestnictwo w trzydniowych warsztatach medycyny tybetańskiej. Określenie „warsztat” w tytule programu dało nadzieję na dotknięcie strony praktycznej. Spotkanie miało formę cyklu wykładów, prowadzonych przez tybetańskich lekarzy, astrologów i mnichów. Wiedza przekazywana uczestnikom w trakcie warsztatu, dla mnie w większości nowa, inspirowała nie tylko do głębszego poznania wschodniego podejścia do medycyny, lecz także do zmiany widzenia życia, w wymiarze bardziej naturalnym i całościowym\*.*

Trzydniowe spotkania odbywają się w sali Muzeum Narodowego i to już tworzy specyficzny klimat - zetknięcie historii kultury Zachodniej, głównie XVI-wiecznych obrazów i pięknie zdobionych skrzyń, z bogactwem kultury i filozofii tybetańskiej. W sali bowiem zostają zawieszane *thanki*<sup>2</sup>, przywie-

1 Warsztat odbył się w dniach 6-8.07.2010 r.

2 *thanki* - „zwijane obrazy”, rodzaj malowideł na materiale; te na warsztatach związane są z Buddą Medycyny. W sumie w sali jest ich 9, z motywami

z buddyjskiego klasztoru Samye Ling ze Szkocji.

Warsztaty otwiera Anna Zubrzycka, aktorka i współtwórczyni Teatru Pieśń Kozła, wrocławskiego teatru, który jest pomysłodawcą, organizatorem i realizatorem Brave Festival. Wita wszystkich zgromadzonych i przedstawia wykładowców: Mingji Cuomu<sup>3</sup>, Troru Tulku<sup>4</sup>, Khenpo Damcho Dawa<sup>5</sup>.



charakterystycznymi dla ośmiu głównych buddyjskich szkół wadźrajany.

3 zdobywała wiedzę w Tibetan Medical College w Lhasie, następnie studiowała antropologię medycyny na Berlińskim Uniwersytecie im. Humboldta i Departamencie Zdrowia Publicznego na Hamllam University w brytyjskim Sheffield. Pracowała jako lekarz w prowincji Nagchu, wykładała w Tibetan Medical College oraz współpracowała z międzynarodowymi fundacjami ds. żywienia i badań klinicznych w medycynie tybetańskiej. Specjalizuje się w diagnozowaniu chorób wewnętrznych związanych z układem pokarmowym, nerwowym i sercem. Leczy również za pomocą akupunktury i ignipunktury.

4 urodził się w 1963 r. we Wschodnim Tybecie. Kiedy miał 10 lat, jego wuj zorganizował mu rozpoczęcie nauki medycyny tybetańskiej z tybetańskim lekarzem Sem-nyi Dzawo. W wieku 13 lat wrócił do swojej wsi, aby tam praktykować medycynę. Kiedy miał lat 17 i rząd zezwolił na ponowne otwarcie klasztorów, wrócił do klasztoru Chapché, gdzie miała miejsce jego ordynacja i gdzie studiował dharmę oraz był szkolony we wszystkich praktykach religijnych, takich jak taniec lamów i gra na instrumentach muzycznych, używanych w liturgii. Miał 20 lat kiedy XVI Karmapa i Khentin Tai Situpa rozpoznali w nim wcielenie Troru Lagen, tulku klasztoru Troru i nadali mu imię Troru Tulku. Od 1995 do 2004 zgłębiał medycynę u Troru Khempo Tsénam. W wieku 33 lat Troru Tulku rozpoczął działalność szkoły monastycznej (shédra) oraz kliniki przy klasztorze Troru, które to sponsorowane są przez Rokpa International. Jest również odpowiedzialny za sponsorowaną przez Rokpę działalność wydawniczą. Jego obecne działania obejmują opiekę nad Klasztorem Troru oraz praktykowanie medycyny. Nadzoruje również sporządzanie specjalnych leków.

5 studiował medycynę i buddyzm tybetański wszystkich czterech głównych szkół. Obecnie kieruje Yushu Tulkus' College w Prefekturze Yushu w Tybecie. Od lat przewodzi zbiorowym modlitwom w intencji pokoju.

Wspomina również o dr Tenzin Jangchubie<sup>6</sup>, który ma dojechać w ostatnim dniu warsztatów. Podczas prelekcji związanych z astrologią tybetańską za stołem wykładowym pojawia się także nie przedstawiona oficjalnie Tybetanka, z długim, pięknym warkoczem, ubrana w narodowy strój. Kolejnego dnia dołącza do nas także Akong Tulku Rinpoche<sup>7</sup>. Tłumaczenia z języka tybetańskiego na angielski podejmuje się Ken Holmes<sup>8</sup>, a wspaniałym tłumaczeniem symultanicznym



Khempo  
Damcho  
Dawa

6 jest mnichem, lekarzem medycyny tybetańskiej, specjalistą ziołolecznictwa. Ukończył studia w Tybetańskim Instytucie Medycyny i Astrologii Jego Świątobliwości Dalajlamy w Dharamsali w Indiach. Od ponad 10 lat mieszka w Polsce i przyjmuje pacjentów z całego kraju. Założył i zarejestrował w Warszawie Tradycyjną Tybetańską Klinikę Ziołolecznictwa, którą w lipcu 2009 r. oficjalnie otworzył i pobłogosławił Jego Świątobliwość Dalajlama.

7 jest uznanym mistrzem medytacji buddyzmu tybetańskiego w tradycji Karma Kagyü. Jest założycielem klasztoru Samyé Ling i Ośrodka Tybetańskiego, zainspirował Projekt „Święta Wyspa” i dał impuls do powstania wielu ośrodków Samyé Dzong i Rokpa na całym świecie.

8 z klasztoru Samyé Ling, m.in. Dyrektor Studiów Tybetańskich.

z angielskiego na polski wyróżnia się Olaf Budek.

Część mnie samej - ta bardzo na co dzień emocjonalna - od początku warsztatów jest pod wrażeniem spowolnienia, odczuwalnego w gościach z Tybetu. Spowolnienia w pozytywnym znaczeniu. Spokój, uśmiech, ciepło, uważność w poruszaniu się, gestach, obserwowaniu, nawet mówieniu. Ale ponieważ intonacja w języku tybetańskim jest bardzo żywa i emocjonalna, odnosi się wrażenie, że każde zdanie kończy się wyrzuconym z siebie pytaniem.

Całość programu stanowią przeplatające się, naprzemiennie tematy wokół tybetańskiej medycyny, astrologii i ich korzeni, tybetańskiej psychologii, a wszystko to w powiązaniu z buddyzmem i filozofią buddyjską. Medycyna tybetańska jest holistyczna: nie może być rozumiana jako odrębny od nich obszar. Jest spojrzeniem na życie i śmierć przez pryzmat szerszy, aniżeli czas od chwili fizycznych narodzin do fizycznej śmierci. Dotyczy nie tylko ciała i jego zdrowia, ale i wszystkich pozostałych obszarów istoty ludzkiej: umysłu, emocji, duchowości. Także przekonań, wzorców zachowania, aktywności, moralności, środowiska, roli życiowej i wielu innych aspektów życia. A przede wszystkim *karmy*<sup>9</sup>.

### ***Wprowadzenie: korzenie medycyny tybetańskiej, związki z astrologią***

Stara tradycja medycyny tybetańskiej nie jest dobrze znana światu Zachodniemu. Mimo ścisłych powiązań i analogii z medycyną chińską, czy *ayurwedą*, jest to niezależny system, opierający się na badaniach przyczyn chorób. Bazuje na teorii pięciu żywiołów. Te żywioły to Woda, Ziemia, Ogień, Powietrze i Przestrzeń, chociaż najczęściej medycyna, a także bardzo blisko z nią związana astrologia tybetańska, skupiają się na czterech

9 określenie *karma* używane podczas warsztatów objaśniano jako prawo przyczyny i skutku.



żywiolach. Przestrzeń stanowi podstawę pozostałych. Istnienie i wzajemny wpływ pięciu żywiołów to główna zasada astrologii chińskiej, włączona do tybetańskiej filozofii i nauki.

Rozpatrując 5 elementów z punktu widzenia medycyny tybetańskiej, rozróżniamy trwałe części ciała (układ kostny, mięśnie) jako powiązane z Ziemią; płynne (np. krew, płyny limfatyczne, osocze) to Woda; Ogień to m.in. ciepło ciała, a np. energia ruchu stanowi element Powietrza (wiatr). Nasza świadomość to Przestrzeń.

Dynamiczny rozwój medycyny tybetańskiej nastąpił wraz z powstaniem Imperium Tybetańskiego, około VII w. Na terytorium Tybetu odbyła się w tym czasie wielka międzynarodowa konferencja medyczna<sup>10</sup>. Zaowocowała wzmocnionym tłumaczeniami wiedzy medycznej z języka chińskiego, sanskrytu, a także źródeł perskich i greckich. Lekarze tybetańscy zaczęli wyjeżdżać po nauki do Chin, czy jeszcze częściej do Indii. Podstawowy tekst medycyny tybetańskiej to *Cztery Tantry Medyczne*.

Rozwój medycyny tybetańskiej można wiązać z rozwojem buddyźmu w Tybecie, niemniej wywodzi się z dużo wcześniejszego okresu, gdy dominującą filozofią i religią był bon. Od starożytnych czasów wiedza medyczna była przekazywana<sup>11</sup> ustnie, dziedzicznie, z nauczyciela na ucznia, z ojca na syna. Wielu kolejnych władców Tybetu, a także wielkich lekarzy i uczonych przyczyniło się do integrowania wiedzy napływającej z poza granic Tybetu z tą przekazywaną w rodzimych rodach. O tym podczas swoich wystąpień opowiadają Troru Tulku i Ken

---

10 w pierwszej połowie VII wieku, w czasach panowania Songcena Gampo. Międzynarodowa konferencja trwała 2 lata, goście z Chin, Indii oraz Persji spisali w tym czasie wiedzę medyczną swoich krajów, następnie stworzono wspólny tekst, który dyskutowano i wymieniano się doświadczeniami.

11 aż do przetłumaczenia właśnie *Czterech Tantr*, pierwszego źródła w formie zapisanej.

Holmes<sup>12</sup>. Spojrzenie przez pryzmat astrologii tybetańskiej na wiedzę medyczną ułatwia kolejny mówca – Khenpo Damcho Dawa. To jedna z pierwszych osób mówiąca w Polsce o astrologii tybetańskiej. Moją uwagę podczas jego wykładu przykuwa często Tybetanka z długim warkoczem, zasiadająca za stołem wykładowym. Momentami wspomaga Kena Holmesa w zrozumieniu i tłumaczeniu na angielski cytowanych po tybetańsku przez Khenpo Damcho Dawa oryginalnych wersów. Częściej jednak bezgłośnie recytuje *mantry*, równocześnie przesuwając w dłoniach piękną turkusową *malę*.

Pierwsze słowa Khenpo podkreślają ważność widzenia człowieka, jego zdrowia, choroby, zachowania i ogólnie życia na tle zjawisk, pór roku, sił przyrody, etc. Tak można rozumieć najprostsze powiązanie pomiędzy tybetańską medycyną i astrologią. W języku tybetańskim astrologia to *Tsi*, co w dokładnym tłumaczeniu oznacza *kalkulację, obliczenia* – wszystko to, co można obliczyć. Tak więc Zachodnie rozumienie astrologii nie całkiem odpowiada pojęciu astrologii tybetańskiej. W tradycji mówi się o trzech głównych źródłach astrologii tybetańskiej. Pierwsze to rdzenna wiedza astrologiczna, doświadczenia astrologiczne w kontekście pór roku, miesiący, dnia, nocy – wiedza zbierana i systematyzowana przez Tybetańczyków od niepamiętnych czasów. Drugie źródło wywodzi się z „czarnej astrologii”, jak nazywana jest od koloru ubioru mieszkańców Chin astrologia chińska. Analogicznie (od dominującego koloru okrycia), trzecie źródło – astrologia indyjska – jest nazywana „białą astrologią”. W bardzo szerokiej perspektywie astrologię można rozpatrywać w kategoriach buddyźmu tybetańskiego i wtedy znajduje się ona w obszarze prawdy relatywnej<sup>13</sup>.

---

12 dodam, że w Tybecie założono kilka Akademii Medycznych. Na przełomie XVII i XVIII w m.in. Zakład Akademii Medycznej, a na przełomie XIX i XX w. Medical College w Lhasie.

13 tzn. to, w jaki sposób postrzegamy rzeczy i jakie rzeczy nam się wydają, jak się przejawiają, zależność jednych zjawisk od drugich.

Ale podobnie jak się rzecz ma z medycyną, astrologia sięga wcześniejszych czasów, starszej aniżeli buddyzm tradycji, filozofii i religii, czyli bon. Bon mówi o 12 najważniejszych obszarach nauki, a medycyna i astrologia są dwoma z tych dwunastu. Astrologia w tradycji bon nazywana jest „ziemską astrologią”. Brzmi jak paradoks? Gdy się to spróbuje zrozumieć, okazuje się, że to przejrzysty, kompletny system,

we Wszechświecie znajdziemy w podstawowym dla astrologii tybetańskiej dziele, zatytułowanym *Kalaczakra*. Reasumując podstawy nauki tybetańskiej (czy to astrologii, czy medycyny), obydwie obszary – świat zewnętrzny i świat wewnętrzny – są zbudowane ze wspomnianych 4 żywiołów.

W porównaniu z nauką zachodnią, w nauce tybetańskiej nie ma tak dobrze rozwiniętych



Od lewej:  
Troru Tulku,  
Khenpo  
Damcho Dawa,  
Mingji Cuomu

opierający się na obserwacji nieba, chmur, pór roku, a w kontekście tych przemian np. rytm wzrastania roślinności, dojrzewania zbóż, przemieszczania się zwierząt, etc. Można usystematyzować tę wiedzę łącząc ją w trzy obszary nauki astrologicznej: o niebie, o ziemi i „o tym co pomiędzy”. Wracając do widzenia astrologii jako prawdy relatywnej, Tybetańczycy mówią, że wszystko opiera się na współzależności, wszystko dzieje się, istnieje na skutek działania 4 żywiołów, będących także podstawą medycyny tybetańskiej: Ziemi, Ognia, Wody, Powietrza. W astrologii rozumiane są one jako materia, energia, ruch, związki zależności. Zebrane i usystematyzowane opisy zewnętrznych przejawów tych żywiołów, ale także i poruszeń wewnętrznej energii w ciele, oraz jak to się ma do ciał

badan nad światem zewnętrznym, natomiast bardzo dużą wagę przywiązuje się do wnętrza istot, zwłaszcza w kontekście rytmów życia. Zrozumienie tych różnic i konsekwencji podejścia obydwu nauk ułatwia mi porównanie uczynione przez Khenpo. Z jednej strony zachodnie badania świata zewnętrznego, także Wszechświata, dające nam, ludziom, moc robienia rzeczy, których wcześniej nie mogliśmy robić (a teraz potrafimy dzięki TV, telefonom, precyzyjnym narzędziom, teleskopom, sondom kosmicznym...). A z drugiej wschodnie badania świata wewnętrznego. One też przynoszą cudowne rezultaty, dzięki zrozumieniu „poruszeń umysłu”, tajemnicy umysłu, jego rytmu, struktury, potencjału. Owocami tych badań jest, według filozofii i nauki tybetańskiej, uwolnienie umysłu od

cierpienia, nadal dostępne tylko dla niewielu. Służy tej pracy nad umysłem właśnie kalkulacja, obliczenia opisane w *Kalaczakrze*<sup>14</sup>, bo szczęście można znaleźć „tylko we wnętrzu własnego umysłu”. Olbrzymią wagę w astrologii tybetańskiej przykłada się do czasu. Właściwego czasu dla danego wydarzenia. Czas jest relatywny, nie jest niczym absolutnym, jest procesem, który jest współzależny, a tę współzależność można zgłębić poprzez kalkulację<sup>15</sup>.

W tym momencie wykładu Tybetańczycy starają się przybliżyć słuchaczom praktyczną stronę wiedzy, pokazując jak dokonywać obliczeń za pomocą palców dłoni. Trochę przypomina mi to odliczanie na paliczkach podczas medytacji. Tu też liczy się za pomocą opuszka kciuka, wędrującego po kolejnych paliczkach pozostałych palców<sup>16</sup>. Każdy paliczek ma wiele znaczeń – jest tu i symbolika zwierzęca, skorelowana z kolejnymi latami, jak i kierunki świata, a wszystko oczywiście w kontekście 4 żywiołów. Taki (obecnie uproszczony) sposób liczenia przedstawiano tradycyjnie na diagramach, rysunkach tworzonych na skorupach żółwi<sup>17</sup>.

Podobnie jak w przypadku przybliżania słuchaczom historii medycyny, także astrologii i jej korzeniom poświęcone zostaje bardzo wiele czasu podczas warsztatów, a zapamiętana przeze mnie wiedza jest zaledwie niewielką częścią zasłyszanych informacji.

Dla mnie najciekawszą częścią spotkań okazuje się być ta ściśle poświęcona medycynie tybetańskiej, także w powiązaniu z filozofią buddyjską.

14 rozumianej jako koło czasu, okrąg zawierający w sobie wszystko, co ma związek z umysłem.

15 wiążąc z medycyną temat czasu dopowiem, że sposób leczenia zależy jest także np. od pory roku.

16 i w ten sposób uzyskujemy 12 obszarów.

17 legenda mówi o przeszytym strzałą żółwiu: drewno strzały to jeden żywioł, następnym jest metal – grot strzały, krew żółwia to ogień, moc – woda, łapy próbują uchwycić oznaczają ziemię; każdy żywioł jest powiązany z kierunkiem świata (symbolika żywiołów zaczerpnięta wprost z tradycji chińskiej).

## ***Medycyna tybetańska. Czym jest zdrowie, czym choroba? Holistyczna tradycja lecznicza***

Obszar medycyny przybliża Mingji Cuomu, w mniejszym wymiarze także Troru Tulku. Obydwoje, tak jak i pozostali Tybetańczycy, ubrani czy to w czarno-niebiesko-granatowe tradycyjne stroje (kobiety), czy żółto-bordowo-czerwone mnisie szaty. W przerwie utrwalam obraz trójki z nich, na jednym ze zdjęć: są na nim bardzo otwarci, uśmiechnięci, podobnie jak podczas całego warsztatu. Podziwiam ich za ten spokój i uśmiech, zwłaszcza biorąc pod uwagę niesprzyjająca temperaturę we wnętrzu sali. Na dworze jest upał, parno. Tu, wewnątrz, jeszcze bardziej duszno, bo ewentualny przewiew od otwartych okien jest blokowany przez ciężkie kotary, chroniące eksponaty przed światłem słonecznym. Zmęczenie daje się powoli we znaki. Staram się dzielić od czasu do czasu uwagę pomiędzy to, co słyszę, a to co obserwuję – porozwieszane wokół sali wielkie, oryginalne *thanki*, czy samych prelegentów. Jeden z mnichów wydaje się medytować z zamkniętymi oczami, chociaż po chwili domyślam się, że raczej także walczy ze zmęczeniem i zapada od czasu do czasu w lekki, bardzo uważny sen. Na szczęście to, co mówi Mingji jest bardzo ciekawe, nowe i inspirujące. Udaje mi się więc przewyciężyć zmęczenie, senność i podążać już tylko za wiedzą o medycynie tybetańskiej.

Kolejny raz zostaje wymieniony podstawowy tekst medycyny tybetańskiej, czyli *Cztery Tantry*. Obszar medycyny został tu usystematyzowany w czterech częściach: we wprowadzeniu, w teorii medycyny tybetańskiej, praktyce klinicznej, zewnętrznych metodach terapii. Według Mingji mocną i pozytywną stroną medycyny tybetańskiej jest to, iż cały proces edukacji jest dokładnie opisany i kontrolowany. Opiera się na dowodach, na teorii, ale przede wszystkim na bogatym tysiącletnim doświadczeniu (np. sprawdzane od wieków substancje lecznicze). Równie



istotna różnica między medycyną tybetańską a zachodnią dotyczy relacji lekarz-pacjent. Każdy pacjent jest postrzegany indywidualnie i badany bardzo skrupulatnie.

Nie jest dla mnie niespodzianką, gdy Mingji, wyjaśniając czym jest zdrowie, ponownie omawia o 4 żywioły. Ogień, Woda, Powietrze i Ziemia mogą się łączyć w 3 humory: wiatr (Powietrze), porównywany do strumienia życia, energii życiowej; żółć (Ogień), energia życiowa w formie m.in. emocji i flegma lub życiowa siła przyswajania (Woda, Ziemia).

W Tybecie znane są humory jako lung (*rLung*) – powietrze, tripa (*mKhris-pa*) - ogień oraz badken – woda, ziemia. Otóż zdrowie jest wtedy, gdy istnieje równowaga pomiędzy tymi humorami. Ich zaburzony balans owocuje złym samopoczuciem, nastrojem, czy w konsekwencji chorobą.

### **Jak jest diagnozowana choroba? Poprzez dotyk, badanie moczu, oglądanie języka i wywiad z pacjentem**

#### **Diagnoza poprzez dotyk**



Istnieją trzy rodzaje dotyku, pozwalające na dokonanie diagnozy. Może to być badanie guzów w ciele (gdy są), badanie obszaru, który jest bolesny, ale nade wszystko czytanie pulsu. Tybetańska metoda badania pulsu jest czymś zupełnie różnym od zachodniego kilku-kilkunastosekundowego wczuwania się w tętno. Żałuję, że czas prelekcji czas nie pozwala Mingji Cuomu na zademonstrowanie tej sztuki. Jednakże jedno badanie pulsu trwa do 20 minut. Przy dotyku powstają istotne dla lekarza wrażenia, związane z energią ciała. Dobrze wykształcony lekarz, co oznacza co najmniej 10 lat praktyki i bardzo głęboką osobistą wrażliwość<sup>18</sup>, potrafi rozpoznać w pulsie bardzo subtelne zmiany i zaburzenia równowagi. Na tej podstawie określa nie tylko zaburzenia energii w ciele, lecz także stan umysłu, ducha, rozmaite karmiczne przejawy

<sup>18</sup> a także głębokie współczucie i czyste intencje.

życia i oczywiście diagnozuje schorzenie<sup>19</sup>. Badanie pulsu dokonywane jest na obydwu rękach i w kilku miejscach. I oczywiście wiąże się z poznaniem, który z czterech żywiołów jest w nierównowadze<sup>20</sup>.

#### **Badanie moczu**

Obserwuje się zmiętnienia (białko), kształt pęcherzyków powietrza, zapach, kolor, etc.

W dawnych czasach, gdy silne powiązania z filozofią buddyjską pozwalały na rozwinięcie głębokiego współczucia (ale i nie było dzisiejszych możliwości zakażeń: AIDS, wirusowego zapalenia wątroby, gruźlicy, itd.) lekarze często także smakowali mocz chorego. Dziś już się tego nie praktykuje.

#### **Oglądanie języka**

Dokonyje się obserwacji i analizy jego koloru, rodzaju przebarwień, ich kształtów.

#### **Wywiad z pacjentem**

Od 60–70 % diagnoz można postawić na podstawie badań dotykowych, badań moczu, czy obserwacji języka. Ale aby w pełni pomóc pacjentowi, lekarz przeprowadza z nim wywiad. Wśród zadawanych standardowo pytań są m.in.:

- Jak pacjent doświadcza choroby – jakie są symptomy ?

<sup>19</sup> po warsztatach doczytałam w urywkach książki Marka Kalmusa *Tybet, Legenda i Rzeczywistość* (Wyd. Dom Książki, Wydawnictwo Bertelsmann, Warszawa, 2000) potwierdzenia ogromnych możliwości diagnostycznych, płynących z tego badania. Tybetański lekarz zdiagnozował w ten sposób żonę autora, wymieniając wszystkie choroby jej życia, od urodzenia, łącznie z mniejszymi dolegliwościami, zwyczajowo niezauważanymi przez lekarzy zachodnich.

<sup>20</sup> żywioły mają bardziej złożoną strukturę i diagnozując ból, chorobę, trzeba mieć tę wiedzę. Na przykład jest 5 rodzajów wiatrów: 1. rozprzestrzeniający się z serca; 2. płynący do góry (związany m.in. z mową, oddychaniem); 3. na szczycie głowy (energia siły życiowej); 4. lung – pozwalający na przyswojenie wszystkich substancji; 5. poruszający się w dół – odpowiedzialny za wydalanie produktów przemiany materii.

- Jakie uczucia, emocje towarzyszą gorszemu samopoczuciu?
- Jakie odczucia występują w ciele?
- Historia pacjenta – np. od jak dawna utrzymuje się złe samopoczucie, wcześniejsze choroby?
- Sytuacja życiowa – co jest najtrudniejsze w obecnym czasie życia dla niego?
- Genetyczne obciążenia.

### **Metody terapii w medycynie tybetańskiej**

Także terapia opiera się na równowadze czterech żywiołów. Skupia się na przywróceniu równowagi w ciele, pobudzeniu i zrównoważeniu energii ciała. Na zachodzie, gdy badania wykazują przekroczenie jakiegoś wskaźnika, leczenie polega na zastosowaniu takich leków, aby go obniżyć lub podwyższyć. W medycynie tybetańskiej lekarze starają się zrównoważyć wszystkie elementy. To skutkuje mniejszą ilością niepożądanych efektów ubocznych<sup>21</sup>.

### **Do głównych metod terapeutycznych należą właściwa dieta, zmiana stylu zachowania pacjenta i lekarstwa.**

Czasem wystarcza sama **dieta**, aby nastąpił powrót do zdrowia, stosowana również wtedy, gdy choroba jeszcze nie rozwinęła się. Według lekarzy tybetańskich rzecz w metabolizmie pacjenta, czyli czy ciało jest w stanie przyjąć dany pokarm i przekształcić go. Główną przyczyną chorób (abstrahując od przyczyn psychologiczno-karmicznych) w tym kontekście jest albo rodzaj pożywienia, albo niezdolność trawienia i przemiany (słaby metabolizm). Ważny jest tak zwany „ogień metabolizmu”, o który należy dbać, w pełni

<sup>21</sup> przykład różnych podejść świata zachodniego i tybetańskiego do leczenia: podwyższone ciśnienie, infekcja i krwawienie poporodowe u pacjentki po porodzie. Medycyna zachodnia traktuje te objawy jako oddzielne i oddzielnie je leczy – inny lek na krwawienie, inny na infekcję, czy obniżenie ciśnienia. W medycynie tybetańskiej traktuje się je jako jedną chorobę, jedną przyczynę i podaje jedno lekarstwo na te 3 symptomy.

wykorzystując go poprzez to, to co jemy. Gdy doprowadzimy do właściwego „ognia trawienia”, organizm sam sobie poradzi z chorobą. Właściwe odżywianie wpływa na wszystkie organy.

Proces trawienia to 3 stadia, związane ściśle z 3 humorami, tj. *lung*, *tripa* i *badken*:

- Żujemy, połykamy (ważność przeżuwania pokarmu) – *badken* (woda, ziemia);
- Trawienie, praca żołądka – *tripa* (ogień);
- Praca jelit, wydalanie – *lung* (wiatr) – podtrzymuje energię ciała, związany z ruchem, krążeniem krwi, cyrkulacją płynów limfatycznych, hormonów.

Do jedzenia należy podchodzić w bardziej naukowy sposób, przez co filozofia medycyny tybetańskiej rozumie, że nie zawsze należy jeść i pić to, na co mamy ochotę (to osobiście najtrudniej byłoby mi wdrożyć, więc przyjmuję tę wiedzę z mieszanymi uczuciami). Dla dobrego trawienia musi być odpowiednia ilość pokarmu i główną zasadą każdego posiłku jest, aby zapelnąć żołądek odpowiednio: w ¼ płynami, w ¼ pozostawić „pustą przestrzeń”, a pozostała część to solidne jedzenie. Ponieważ metabolizm zmienia się wraz z porami roku, dieta jest ustalana w zależności i od pogody i właśnie pory roku<sup>22</sup>. W pewnych okresach ciało gromadzi pożywienie. Dieta jest też uzależniana od naszego stylu życia, rodzaju wykonywanej pracy.

Na koniec słyszę jedno z powiedzeń, tkwiących prawdziwie głęboko w każdym lekarzu tybetańskim, przychodzącym do chorego: „Jeśli lekarz nie potrafi zadbać o żołądek pacjenta to nie jest prawdziwym lekarzem”.

Przez **zmianę stylu zachowania** pacjenta medycyna tybetańska rozumie zwłaszcza to, czy codzienna aktywność<sup>23</sup> pacjenta jest adekwatna do pogody, pór roku, dnia, etc. Nacisk

<sup>22</sup> przykład: dobroczynne działanie cynamonu – rozgrzewające, ułatwia trawienie, ale w odpowiedniej porze roku.

<sup>23</sup> nie tylko zawodowa, dotycząca różnych obszarów, także seksualna.

kładzie się na sposób myślenia, na wyciszenie umysłu, np. poprzez medytację<sup>24</sup>. Stres, napięcie osłabia funkcjonowanie nerwów, sprzyja rozwojowi chorób, ale też powoduje problemy z pamięcią i przyspiesza starzenie się. Gdy umysł jest zrelaksowany, osoba będzie miała kontakt ze sobą.

Coraz częściej w wypowiedzi podkreślana jest relacja „ciało, umysł, a choroba”. I coraz bliżej do filozofii buddyjskiej. W ciele przyczyną rdzenną wszystkich kłopotów jest ignorancja. Nie wiemy kim, czym jesteśmy. Nie znamy czystej prawdy – to skutek bycia zanurzonym w czasie, zbudowanym także z 5 żywiołów. Nie rozpoznajemy prawdziwej rzeczywistości i ciało choruje. Zazdrość, gniew, pożądanie, wynikają także z ignorancji. Wszystko skupia się wtedy wokół „ja”, a z tego wypływa pragnienie i niechęć. Stajemy się oddzieleni (oddzielamy się) od pełnej prawdy o istocie rzeczywistości. A przecież gdy przyjrzymy się naszemu „ja”, zauważymy, że nie istnieje nic stałego, wszystko przepływa, jest rodzajem gry.

*I dopiero w następnej kolejności lekarz zaleca lekarstwa. Są dwa rodzaje lekarstw: pokonujące chorobę oraz oczyszczające, np.:*

- oczyszczanie krwi – bardzo złożona metoda i gdy źle zastosowana, może być niebezpieczna;
- oczyszczanie dróg moczowych;
- upuszczanie krwi – tu ważne m.in. jaka jest pora roku (generalnie najlepiej upuszczać krew na wiosnę) i jaka choroba – od tego zależy np. miejsce upustu krwi;
- przypalanie mokszą. Często stosowana jest w chorobach nowotworowych, czy zaburzeniach chronicznych. W chorobach onkologicznych przykładą się mokszą tam, gdzie jest „brama tej choroby” i zazwyczaj stosuje kilkakrotne przypalania. Moksa – w formie dwóch kawałków metalu, różnych stopów metali, złota, miedzi, etc. Jeden kawałek metalu przykładą

<sup>24</sup> jednakże nie stosowanej w cięższej chorobie, gdyż może skutkować w tym stanie zwiększonym napięciem.

się w odpowiednie miejsce na ciele chorego, a drugi, rozgrzany, kładzie się na ten pierwszy. Są dwie metody określania miejsca, gdzie przykładą się mokszą;

- terapia „złotej igły” – przypomina akupunkturę, a stosowana w ostateczności, gdyż nakłuwane jest tylko jedno miejsce, na szczycie głowy. Może to wpłynąć na późniejsze pogorszenie pamięci. Dlatego zazwyczaj stosowana tylko w przypadkach zagrażających życiu;
- terapia masażem;
- kąpiele lecznicze.

Lekarstwa stosowane w medycynie tybetańskiej to nie tylko substancje ziołowe, ale także leki złożone ze sproszkowanych minerałów, kamieni szlachetnych, czy pochodzenia zwierzęcego, oczyszczone wcześniej z elementów szkodliwych. Mogą one być aplikowane w różnych formach<sup>25</sup>. W sumie medycyna tybetańska zna ok. 10000 substancji o właściwościach uzdrawiających<sup>26</sup>.

<sup>25</sup> najważniejszych jest 18 form czy sposobów stosowania lekarstw:

1. medyczne napoje lecznicze (w tym i na bazie alkoholowej);
2. proszki;
3. kulki, pigułki;
4. napoje – wywary bardziej gęste, aniżeli pkt 1;
5. maśła, tłuszcze lecznicze;
6. olejki lecznicze;
7. oczyszczające zioła, substancje;
8. przeczyszczające;
9. proszki wciągane przez nos;
10. lewatywy i substancje *per rectum*
11. jw.
12. oczyszczające naczynia krwionośne;
13. opuszczanie krwi;
14. moksa;
15. masaż;
16. kąpiele lecznicze;
17. nacieranie;
18. rodzaj chirurgii – nazywane w MT „leczeniem za pomocą łyżeczki”. W medycynie tybetańskiej nie stosuje się zbyt wiele chirurgii, jedynie w sporadycznych przypadkach.

<sup>26</sup> substancje lecznicze są zestawione w *Czterech Tantrach* (ok. 300 głównych), a także w innych tybetańskich tekstach, np. w *Kryształowym zwierciadle* i w *Kryształowej girlandzie*.

## Filozofia medycyny tybetańskiej i jej związki z buddyzmem<sup>27</sup>

Mówiąc o terapii, leczeniu, należy pamiętać, że czterema aspektami determinującymi zdrowie według medycyny tybetańskiej są: psychika, biologia, aspekty społeczne oraz środowiskowe. Wszystkie aspekty są ze sobą powiązane, wpływają na siebie. Są też powiązane ze zjawiskiem iluzji, rozpoczynającej istnienie życia. Gdyby udało się uniknąć tej podstawowej iluzji, wtedy powrócilibyśmy do natury.

To krótkie wprowadzenie o naturze iluzji rozpoczyna część, poświęconą filozofii medycyny tybetańskiej i jej związkom z buddyzmem. Część chyba najtrudniejszą do pojęcia dla osób nie znających kultury tybetańskiej, czy wręcz cywilizacji buddyjskiej. Dla mnie jest to raczej inspiracja, rodzaj dotknięcia, posmakowania, aniżeli pełne zrozumienie. Filozofia medycyny tybetańskiej opiera się na filozofii „środkowej ścieżki”, niewidocznej linii pomiędzy tym, co realne, a tym, co konstruktywne<sup>28</sup>. Nic nie istnieje samo w sobie. Wszystko zależy od wzajemnie wpływających na siebie warunków i przyczyn<sup>29</sup>. Tożsamość każdego z nas zależy od tego, kto nas postrzeża. Dla kogoś jesteśmy lekarzem, dla kogoś innego przyjacielem, żoną, czy rodzicem. Z pojęciami iluzji, ścieżki środka, wiążą się kolejne, tworzące podstawę filozofii medycyny tybetańskiej<sup>30</sup>: pustka, a także karma.

<sup>27</sup> punkt spotkania filozofii buddyjskiej i medycyny tybetańskiej jest następujący: buddyzm tybetański zajmuje się przyczyną 3 cierpień, a medycyna tybetańska rezultatami gry 3 humorów (powiązania pomiędzy 3 truciznami, a 3 humorami) – brak miejsca na szersze opisanie tego powiązania.

<sup>28</sup> pomiędzy realizmem, a idealizmem, filozofia środkowej ścieżki – *madhjamika*

<sup>29</sup> prosty przykład podany przez Mingji – mleko zdrowe dla ludzi jest trucizną dla węży.

<sup>30</sup> pochodzące z filozofii buddyjskiej

Mingji tłumaczy określenie „pustka” jako oznaczające, że nic nie istnieje niezależnie<sup>31</sup>. Mówiąc o karmie, prawie przyczyny i skutku, wiąże z nią odpowiednią postawę życiową, która może pomóc wyzwolić się – postawę pełną otwartości na doświadczanie smutku, problemów, cierpienia. Bo tylko wtedy przeminą i znikną. Walka z doznaniem cierpienia powoduje, według filozofii środkowej ścieżki, jeszcze większe ich narastanie. W medycynie tybetańskiej wszystkie te pojęcia: iluzji, karmy, pustki, środkowej ścieżki, są uwzględniane, zwłaszcza przy terapii związanej ze zmianą stylu zachowania chorej osoby. Podkreślana jest waga umiejętności przyjmowania cierpienia, ale także waga życzliwości dla innych, dobroci. Czegoś, co często w świecie zachodnim uważane jest za słabość.



Ken Holmes,  
Hingji Cuomu

Ludzie zachodu zatracają współczucie, a ono właśnie, zgodnie z filozofią Tybetu, daje siłę i prowadzi do stabilności umysłu. A im bardziej umysł jest niestabilny – tym bardziej cierpimy. To zamknięte koło. Spostrzeżenia

<sup>31</sup> nic nie posiada własnej natury; wszystko jest tym, czym jest, w relacji do innych rzeczy, nic nie posiada niezależnej egzystencji. Wszystkie rzeczy są ze sobą wzajemnie powiązane i uzależnione; ta zależność i wzajemne powiązanie sprawia, że są one tym, czym są. Przyczynowa i uwarunkowana natura wszystkich rzeczy, ich wzajemna zależność, tworzą ich pustkę. Rodzaj rzeczywistości, której nie da się poznać myślą i która jest nieuwarunkowana, spokojna, nieokreślona i niemożliwa do wyrażenia za pomocą słów, rodzaj prawdy ostatecznej – pustka naszego bytu.

Tybetańczyków odnośnie ludzi Zachodu, ich postawy życiowej, obejmują także nieumiejętność dawania. To także blokuje osobę, jej energię i w konsekwencji może przyczynić się do powstawania chorób. Tak więc podstawą zdrowia jest moralne życie. Filozofia buddyjska pomaga znaleźć wewnętrzną równowagę tak potrzebną dla zdrowia - stąd między innymi jej ścisłe powiązanie z medycyną tybetańską. Także w buddyzmie ma źródło rozpatrywanie zdrowia w kontekście dwóch prawd: relatywnej i tej ostatecznej, wykraczającej poza to, co postrzegamy zmysłami na zewnątrz, czy wewnątrz. Pierwsza – związana, jak już powoli sama zaczynam sobie tłumaczyć, z zależnościami, relacjami, uwarunkowaniami, coś co ewentualnie możemy próbować badać empirycznie, próbować wpływać na to lecąc – dietą, zmianą stylu zachowania, czy lekami. I ta druga związana z pustką naszego bytu – czymś niemożliwym do ujęcia w słowa i zbadania, czymś stałym, niezmiennym, nieśmiertelnym, związanym z karmicznymi przejawami życia, co można przyjąć z pokorą i akceptacją.

Jeszcze bardziej rozmywają się dla mnie granice pomiędzy filozofią medycyny tybetańskiej, a filozofią buddyjską, gdy spoglądam w trakcie wykładu na slajd z listą 18 pól nauki tybetańskiej, ujmującej całość wiedzy:

1. Natura czasu
2. Nauka o odżywianiu
3. Epistemologia
4. Stworzenie
5. Karma (działania, konsekwencje)
6. Uzdrawianie
7. Logika (badania różnych poglądów na Rzeczywistość)
8. Ścieżki (którymi możemy podążać w życiu)
9. Nauka o umyśle, świadomości i ich działaniu
10. Historia
11. *Bodhisattwa* (o współczuciu) – jak doprowadzić umysł do doskonałości
12. Nauka o mądrości, która rozpoznaje

różne mądrości

13. Nauka dotycząca różnych pól, czy obiektów, wobec których zwracamy się
14. Przetwarzanie substancji
15. O chorobach
16. Jak powstają rzeczy, które wcześniej nie istniały (bramy postrzegania)
17. Jak rzeczy się kończą
18. Nauka o mantrach

Niektóre z tych obszarów wiedzy odnoszą się co prawda wprost do wiedzy medycznej, ale inne wydają się związane jednak z filozofią buddyjską: chociażby o *Bodhisattwie*, ścieżkach, którymi możemy podążać w życiu, bramach postrzegania, czy nauka o mantrach.

Po wysłuchaniu kolejnych prelekcji nie zauważam już czytelnych rozgraniczeń, wszystko jest zależne, przenika się, także filozofia buddyjska z filozofią medycyny tybetańskiej. Trudno określić co jest czym, i gdzie prawda rzeczywista.

### ***Cztery najważniejsze nauki w medycynie tybetańskiej***

Kolejny dzień warsztatów. Rozpoczęty tradycyjnym tybetańskim pozdrowieniem – Tashi deleg. Dzisiaj prelekcja wspomagana jest cyklem slajdów. Na ekranie pojawia się tytuł prelekcji – „Cztery najważniejsze nauki w medycynie tybetańskiej”. Jeśli się nie mylę, czuję, że oczywiście nie będzie to medycyna w rozumieniu zachodnim. Sporo będzie odniesień i analogii z buddyzmem, astrologią, a także podkreślanie związków z porami roku i dnia, z rytmem natury.

Przed rozpoczęciem spotkania udaje mi się wymienić kilka słów z pracownicą muzeum, oddelegowaną na te trzy dni do pilnowania eksponatów (i dbania, by kotary pozostawały zasłonięte, gdy jest największe słońce). Dla niej słuchana przez kolejną godzinę wiedza jest czymś zupełnie nowym i świeżym, ale jakby skądś już znanym, rodzaj *déjà vu*, coś naturalnego. I powoduje rozbudzenie tęskno-





ty za znalezieniem własnego miejsca na wsi, bliżej natury, przeprowadzeniem się poza miasto. Bo jak zauważyć rytm natury w mieście? - pyta, kończąc krótką rozmowę.

### **Cztery najważniejsze nauki medycyny tybetańskiej są następujące:**

1. *Człowiek, jego ciało i umysł, kim jest ta osoba, z czego składa się, jak jest zbudowana?*
2. *Lekarstwa, sposoby leczenia, co może nam pomóc?*
3. *W jaki sposób zastosować właściwy lek dla konkretnej osoby (indywidualnie), przy jej chorobie?*
4. *Jakie właściwości musi posiadać Dobry Lekarz?*

Obszar „**człowiek i jego ciało**” - dla każdego lekarza tybetańskiego człowiek zbudowany jest z agregatów, obejmujących: fizyczne ciało, uczucia, działania, świadomość, postrzeganie. Diagnozując więc i lecząc ma to na uwadze. Jednakże „człowiek i jego ciało” to nie tylko wiedza o budowie człowieka, ale także poznanie wszystkich stadiów życia, od urodzenia aż do śmierci. I odpowiedź na pytanie, czym jest zdrowie w każdym z tych stadiów, jakie mogą być choroby tego czasu. W oryginalnych tekstach medycyny tybetańskiej spisane jest całe życie człowieka, bardzo szczegółowo. Dla nas wręcz zaskakująco szczegółowo. Trudno naszemu empirycznemu umysłowi, nie rozróżniającemu prawdy relatywnej i ostatecznej, zrozumieć jak to możliwe, że na przykład, dokładną wiedzę na temat etapów rozwoju płodu ludzkiego lekarze tybetańscy posiadli już ponad 1000 lat temu<sup>32</sup>, a zachodnia medycyna ze swoim zapleczem wiedzy technicznej (choćby mikroskopami), dopiero ok. 100 lat temu? Patrząc na slajd przedstawiający 2 z 80 ilu-

<sup>32</sup> na starożytnych *thankach* zostały opisane tydzień po tygodniu etapy rozwoju człowieka, łącznie z przechodzeniem płodu w czasie ontogenezy przez wszystkie stadia rozwoju życia na ziemi. Także informacje związane z zapłodnieniem (rola plemników), czy pierwszymi dniami po zapłodnieniu, łącznie ze stanem komórki jajowej i jej podziałem!

stracji z *Czterech Tantr* i zastanawiam się coraz bardziej nad pojęciem iluzji i prawdy ostatecznej.

Punkt drugi dotyczący **lekarstwa**, a więc terapii, został omówiony już we wcześniejszej fazie wykładów. Pozostaje przypomnienie, że jest to dieta (jej dostosowanie), zmiana zachowania, lekarstwa oraz inne sposoby leczenia ciała poza lekami (szerzej nie omówione). Zastosowaniu **właściwego leku** dla konkretnej osoby (punkt 3) także nie zostaje poświęcone zbyt wiele czasu, jest to jednak jasne i zrozumiałe w kontekście bardzo indywidualnego podejścia lekarza medycyny tybetańskiej do każdego człowieka, do uwarunkowań w których żyje pacjent (cztery determinanty zdrowia: psychiczne, biologiczne, społeczne i środowiskowe).

Dla mnie najciekawszą i inspirującą w tej części warsztatów stała się odpowiedź na pytanie: **Jakie właściwości musi posiadać Dobry Lekarz?** Wiem już z wcześniejszych wykładów, że osoba stanie się być może Dobrym Lekarzem dopiero po około 10 latach praktyki<sup>33</sup>. Pamiętam też o wymogu głębokiej wrażliwości, zdolności do współczucia i czystych intencji. Teraz temat zostaje rozszerzony. Dlaczego na przykład współczucie, tak bardzo powiązane z buddyzmem, ma takie znaczenie? Otóż według Tybetańczyków jest ono źródłem mądrości. Współczucie otwiera nas całkowicie, otwiera wszystkie kanały energetyczne. Umożliwia zaistnienie, dopiero wtedy, bezpośredniego związku pomiędzy lekarzem, a pacjentem. Prosty akt dotknięcia pacjenta w powiązaniu ze współczuciem i głęboką wrażliwością, pozwala odczuć jego sytuację fizyczną, stan ducha i świadomości, pozwala na oddziaływanie na bardzo subtelnym poziomie. Pewne powiązanie z filozofią buddyjską znajduję też, gdy mowa o stoso-



<sup>33</sup> w tym czasie kilka lat podróżuje ze swoim mentorem po górskich wsiach Tybetu ucząc się wiedzy medycznej w kontekście środowiskowym. Musi także zdać egzamin polegający m.in. na tym, aby zdiagnozować pacjenta tylko na podstawie badania pulsu. Egzamin jest uznany za pomyślnie zdany, gdy na 100 badań pulsu zdiagnozuje stan faktyczny u minimum 80 osób.

waniu *mantr*<sup>34</sup> w przypadku niektórych chorób<sup>35</sup>. Reasumując, można wyodrębnić cztery najważniejsze warunki dla stania się Dobrym Lekarzem:

- Osoba wykształcona, która przestudowała wszystkie teksty medyczne i zna je na pamięć;
- Osoba oświecona jak tylko możliwe, z motywacją pomocy i współczucia dla innych osób;
- Osoba doświadczona – powinna poznać pacjentów, leki, choroby. Musi rozumieć każdą osobę, znać wszelkie możliwe choroby, wiedzieć co powoduje podatność na choroby. Mieć wyczucie co gnębi pacjenta i jaki lek zaaplikować;
- Musi znać wszystkie procedury duchowe, nierozzerwalnie związane z buddyzmem, a dotyczące wszystkich etapów wokół leków, pacjenta i choroby: od sztuki zbierania roślin, poprzez przygotowanie pacjenta, aż do modlitwy, gdy nie pomagają inne sposoby uzdrowienia.

Osoba lekarza musi być wręcz nieskazitelna. Jak Lama, mnich, Rishi, z wewnętrznym spokojem, właściwym wglądem i duchowością. Pada nawet sformułowanie: lekarz sam musi być *Bodhisattwą*<sup>36</sup>. Gdy spotyka się w swojej chorobie taką osobę, można oddać się jej z pełnym zaufaniem, jest całkowicie uczciwa, jej intencje są czyste. Patrząc na medycynę tybetańską przez pryzmat osoby lekarza można mówić nie tylko o osobie, która przekazuje wiedzę (i leczy), ale i o duchu wiedzy oraz boskim objawieniu tej wiedzy. Gdyż wiedza medyczna według Tybetańczyków pochodzi od boga Brahmy (*brahma* – czystość). Opowieść o Dobrym Lekarzu, czyli Latsje (pisownia fonetyczna), kończy kolejne powiedzenie tybetańskie: „**Lekarz to mędrzec, który przemawia w imieniu Bogów**”.

34 w medycynie tybetańskiej oczywiście mantry są związane z energią różnych żywiołów.

35 np. AIDS, gruźlicy.

36 osoba, która dzięki wytrwałej pracy nad samym sobą osiąga stan poprzedzający nirwanę, w którym może zostać Buddą. Ale troszcząc się o ludzi pozostaje człowiekiem i pomaga im w osiągnięciu stanu najwyższej doskonałości.

## Medycyna tybetańska a wewnętrzna wiedza

Wykład zatacza koło i powraca do obszarów nauki tybetańskiej, czyli 18 pól wiedzy<sup>37</sup>. Widać prelegentka przyjęła, że jesteśmy już dostatecznie przygotowani, aby drażyć temat nauki tybetańskiej, zwłaszcza **wewnętrznej wiedzy**. Na ekranie ponownie pojawiają się slajdy z opisem w języku angielskim. Można zrobić zdjęcia wyświetlanych obrazów, aby potem spokojnie wrócić do nich jeszcze raz, gdy coś wyda się niezrozumiałe. Skrzętnie skorzystam z tej możliwości. Tym bardziej, że na pierwszym ze slajdów widzę ponownie 2 ilustracje ze starożytnej księgi *Czterech Tantr*. Pierwsza to opis procesu rozwoju człowieka, a druga ukazuje spójną strukturę medycyny w formie drzewa o czterech pniach, oznaczających podstawy, część wokół terapii i lekarstw, praktykę kliniczną i praktyczne aspekty zachowania. Ciekawe, nawet ze względu kulturowo-historycznego. Teraz dowiaduję się, że z 18 pól obejmujących całą naukę Tybetu, 5 nauk jest wyróżnianych jako najważniejsze, a wśród nich dwie to właśnie medycyna tybetańska (uzdawianie) i wewnętrzne nauki, wewnętrzna wiedza.

I tak pięć głównych nauk to:

1. *Badania nad stworzeniem (wytwory naszego umysłu, jak i mowy, serca. Nic nie wykracza poza umysł, mowę, serce. Nic nie istnieje poza nimi) – zo rigpa*
2. *Nauki dotyczące uzdawiania – sowa rigpa*
3. *Badania nad językiem (gramatyka) – dra rigpa*
4. *Logika – jak można znaleźć i opisać prawdę relatywną i ostateczną – tsema*
5. *Wewnętrzna wiedza – dotyczy duchowości - nanga rigpa*

Mingji zatrzymuje się przy wewnętrznej wiedzy, **nanga rigpa**, i wyjaśnia że to budyzm.

37 spis wszystkich pól znajduje się w części artykułu poświęconej filozofii medycyny tybetańskiej i jej związkom z buddyzmem.



W Tybecie nie używa się określenia buddyzm. Chyba, że ktoś bardzo chce odróżnić go od innych nurtów, religii. Czy, jak domyślam się, na potrzeby osób z Zachodu, jak w przypadku tego wykładu. Dla Tybetańczyków buddyzm to system bardzo głęboki i nie można go sprowadzać ani do religii, ani do idei filozoficznej. Często kojarzone z buddyzmem rytuały, czy wiedza religijna, to tylko niewielka jego część. Wszystkie nauki tybetańskie wiążą się i przenikają z pozostałymi, szczególnie zaś właśnie wewnętrzna wiedza, będąca równocześnie podstawą pozostałych, w tym wiedzy medycznej. I kolejna porcja nowego dla mnie spojrzenia na buddyzm, przez pryzmat pojęcia *dharma*<sup>38</sup>, od którego pochodzi. *Dharma* po tybetańsku to *chos* (wymowa: *cze*) i ma wiele znaczeń:

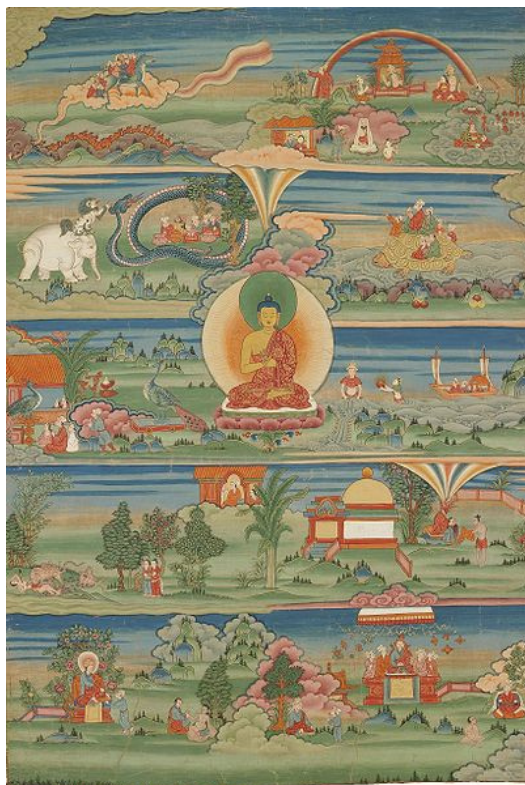
- wiedza i wszystko co może być poznane przez umysł;
- nasza ścieżka;
- *nirvana – gdy przezwyciężymy tożsamość i nie będziemy ograniczeni do małego „ja”;* stan poza cierpieniem. Prawdziwe współczucie jest w dostrzeżeniu rzeczywistości;
- świat zjawisk – podmiot umysłowej świadomości;
- powodzenie – zasługa, wartość;
- życie / okres;
- słowa Buddy (nauczanie);
- przyszłość;
- czas;
- religia / duchowa tradycja.

*Chos* zatem to ani nie religia (będąca jak widać jej niewielką częścią), ani system filozoficzny. Bliższym dla *chos*-buddyzmu określeniem będzie: bardzo precyzyjna wewnętrzna nauka, odnosząca się do istoty życia, do umysłu. Przypominają mi się słowa Khenpo Dam-

<sup>38</sup> *dharma* (sanskryt) - w jodze klasycznej w znaczeniu formy, czy właściwości. Patrząc przez pryzmat etyki oznacza prawość lub cnotę, czyli porządek moralny. Można dodać, że w znaczeniu historycznym istnieje napięcie pomiędzy ideałem *dharma* i wyzwolenia, gdyż to ostatnie znajduje się poza zasięgiem zła i dobra, cnoty i występku [za: *Joga encyklopedia*, Georg Feuerstein, Brama, Poznań, 2004].

cho Dawa z części wykładu poświęconego astrologii, o badaniach nad „poruszeniami umysłu”, nad tajemnicą umysłu, jego rytmem, strukturą, potencjałem i ich znaczenie dla uwolnienia umysłu od cierpienia, teraz już w formie fragmentu wpasowującego się w coraz obszerniejszy obraz całości.

Ale jak zbadać umysł? Podstawą nauk w Tybecie jest obserwacja. To, co widzimy, wydaje nam się co prawda bardzo realne, ale gdy umrzemy, wtedy nic z tego nie będzie istnieć. Dzieje się tak, gdyż wszystko co istnieje, jest doświadczane przez nasze zmysły. Wpleciony w wykład bardzo obrazowy przykład pomaga mi pojąć ważność badania umysłu. Gdy ludzie Zachodu chcą poznać góry i rzeki to je badają. Dla Tybetańczyka lepszym sposobem na poznanie rzeki będzie analiza samego siebie, swojego umysłu, czyli znalezienie odpowiedzi na pytanie: jak postrzegamy to, co na zewnątrz? **Wtedy zobaczymy, że świat można postrzegać na różne sposoby.**



Thanka do baśni Jataka. Butan, początek XIX w.

Trochę mam skojarzeń z filozofią jogi, gdy słyszę zdanie, że celem filozofii buddyjskiej jest dotarcie do świadomości, aby zbadać i kontrolować samych siebie. Ale następne ukazuje różnicę. Aby zacząć inaczej postrzegać innych ludzi dzięki oczyszczeniu umysłu i rozwijaniu pozytywnych właściwości. Nie jest więc celem, tak to rozumiem, własne wyzwolenie, czy przede wszystkim własne wyzwolenie. Tybetańczycy bardzo dbają o swój rozwój duchowy nie tylko w kontekście uzyskania korzyści na następne życie, ale i na ludzi wokół. To także rodzaj higieny psychicznej. Ciekawa sprawa z rozumieniem pojęcia „higiena” przez Tybetańczyków. Nie ma wiele wspólnego z naszym pojmowaniem tego słowa. „Higiena” w filozofii tybetańskiej nie oznacza czystości w sensie „braku brudu fizycznego”. Brud tego rodzaju nie przeszkadza, czy wręcz nie ma znaczenia. Brakiem higieny natomiast będzie zła atmosfera pomiędzy ludźmi, w rodzinie, niedobre relacje, także naruszenie psychicznej, czy fizy-



Thanka przedstawiająca Milarepę.  
Butan, początek XX w.

cznej granicy prywatności, chociażby w formie położenia ręki na ramieniu drugiej osoby. Tybetańczyk może być brudny fizycznie, ale moralnie stara się (jest) czysty i nastawiony na innych ludzi. Nasze codzienne modlitwy o zdrowie i pomyślność dla siebie i swoich najbliższych nie są tym samym, co tybetańskie modlitwy o uwolnienie się od cierpienia wszystkich ludzi. Takie podejście wpajane od urodzenia buduje prawdziwie mocną moralną podstawę. A to owocuje w dłuższym okresie czasu i ma oczywiście przełożenie na zdrowie. Problem depresji nie jest w Tybecie tak częsty, jak w przypadku ludzi Zachodu. Jeśli nawet pojawią się symptomy stanu około depresyjnego, to dość szybko mijają. Medycyna tybetańska łączy depresję z mocną chęcią „brania”. Tybetańczycy uczą się „dawania”. Nie jest to trudne, gdy pamiętać, że wszystko i wszyscy jesteśmy wzajemnie powiązani i zależni. Tak więc naszym szczęściem będzie szczęście innych. Także ważny jest szacunek dla środowiska<sup>39</sup>. I rozwijanie szerszego poczucia „ja”<sup>40</sup>. Stan pożądany naszego umysłu to *gnyug ma* – stan czystości umysłu, wolny od cierpienia. Jeśli nie w tym życiu, to w następnym.

W ostatni dzień prelekcję ma również dr Tenzin Jangchub, specjalista od ziołolecznictwa. Ale albo przez to, że jestem już bardzo zmęczona intensywnością warsztatów, albo przez wrażenie, że jego wykład jest w części powtórzeniem wcześniejszych prelekcji, a być może po prostu dlatego, że dotyczy diety, a ona nie leży w zakresie mojego zainteresowania, nie robię już notatek, skupiam się na „otoczce” wystąpienia. A wystąpienie Tenzina Jangchuba jako jedyne spowite jest rytualnym ceremoniałem. Zanim zasiada za stołem, wykonuje trzykrotnie sekwencję przypominającą rodzaj *suryanamaskar*

39 powiedzenia tybetańskie: „Liście na drzewie to włosy bóstwa, które opiekuje się drzewem”, „Przed wejściem do akwenu wodnego należy się obmyć, bo tam mieszkają bóstwa”.

40 nasze małe „ja” jest iluzją.

(od pozycji stojącej, przejście przez klęk do leżenia i powrót tymi samymi fazami), cały czas dzierżąc w dłoniach nad głową posążek Buddy Medycyny, *Sangje Menla*. Następnie recytuje Medytację Buddy Medycyny, a do modlitwy przyłączają się pozostali Tybetańczycy. Tak więc esencja, treść trzydniowych wykładów, otrzymała na zakończenie formę. Dla mnie, czuję, mniej ważną wobec wszystkiego co usłyszałam podczas warsztatów, a co zainspirowało mnie w obszarze tego co dla mnie samej istotne, a co mogę wykorzystać do bycia i pracy z innymi.

\* Jest to jedynie próba zapisu warsztatu, toteż zdaję sobie sprawę z ewentualnych nieścisłości, które mogły powstać nie tylko z mojej niewiedzy na temat kultury tybetańskiej, jak i powstałych w wyniku ciągu tłumaczeń z tybetańskiego na angielski i z angielskiego na polski.

*tejata om bekanzde  
bekandze maha bekanzde  
randza semudgate soha*















































**II**













# NASZE TETRAFARMA- KONY

w opracowaniu i wyborze  
Grażyny Czartoryskiej

Przygotowując zadanie domowe w ramach Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych na zajęcia z Filozofii Przemiany, prowadzonych przez dr Jadwigę Wais, zdarzyło się nam popelnąć takie oto tetrafarmakony. Zaczęło się od lekcji, na której poznaliśmy **czwórmian leczniczy Poe'go**:

1. Życie w przyrodzie
2. Miłość drugiego człowieka
3. Oderwanie od ambicji (pozbycie się ambicji)
4. Twórcza postawa.

Następnie usłyszeliśmy **tetrafarmakon Epikura**:

1. Radość jest łatwa do zdobycia (jeśli człowiek żyje rozumnie)
2. To nie cierpienie dokucza człowiekowi, lecz lęk przed cierpieniem
3. Bogów nie trzeba się lękać, bo nie mieszają się do ludzi
4. Śmierci nie trzeba się lękać, bo ona nas nie dotyczy. Jak ona jest, to nas nie ma, a jak nas nie ma, to ona jest.

oraz **cztery reguły szczęścia Teillard'a de Chardin**:

1. Przeciwstawić się tendencji do obie-rania drogi najmniejszego oporu
2. Przeciwstawić się egoizmowi, który popycha nas bądź w kierunku zamknięcia się w sobie, bądź do podporządkowywania sobie innych
3. Osadzić oś swego istnienia w czymś większym, niż my sami
4. Czynić w sposób niezwykle rzeczy najzwyczajsze.

Na następnej lekcji poznaliśmy **poczwórne**

**lekarstwo napisane przez Platona,**  
w odpowiedzi na tetrafarmakon Epikura:

1. Bogów należy się bać
2. Śmierci należy się bać, bo jest ryzyko zmiany na gorsze
3. Dobro jest trudno zdobyć
4. Cierpienie trudno jest znieść.

Odrabiając zadanie domowe, czyli wymyślając własny czwórmian leczniczy, lub przedstawiając tetrafarmakon swojego ulubionego autora, myśleliśmy o zasadach, którymi chcemy kierować się w życiu. Tak powstały piękne słowa i zdania.

**Basia Ezman:**

1. Stosowanie filozofii małych przyjemności
2. Bycie sobą w relacjach ze sobą
3. Dawanie sobie prawa do niedoskonałości
4. Mniej znaczy więcej.

**Wiola Paszek:**

1. Odkrywać w sobie bezinteresowną miłość
2. Do nikogo i do niczego się nie przyzwyczajając
3. Stronić od ocen, osądów, wartościowań
4. Uczyc się obserwacji i akceptacji

**Grażyna Czartoryska** zacytowała słowa **Swamiego Sivanandy**:

1. Prawda
2. Czystość
3. Nie używanie przemocy
4. Samorealizowanie się

**Małgorzata Gortel:**

1. Żyć w praktykowaniu Obecności Bożej
2. Celebrować, cieszyć się każdą minutą życia
3. Być z ludźmi w relacjach, które: dotyczą dusze, są inspirujące, są wymianą myśli i wsparciem
4. Szukać prawdy i doświadczać.

**Kasia Koziol:**

1. Zdrowie - dbaj o siebie!
2. Szczęście rodzinne - wszyscy się szanują
3. Dbaj o swoje otoczenie - szanuj zwierzęta i zielen
4. Kochaj Boga - postępuj zgodnie z przykazaniami.

**Dominika Wiktoro:**

1. Rozwijać się, realizować pasje, marzenia, cele
2. Mieć oparcie w sobie i bliskich
3. Doświadczać zatrzymania w czasie przez uważny kontakt ze sobą i światem
4. Cieszyć się zdrowiem, równowagą, energią życiową.

**Magda Marciniak:**

1. To my stwarzamy naszą rzeczywistość
2. Przydarza nam się zawsze to, co jest dla nas najlepszą lekcją
3. Idź drogą swojego serca, realizuj marzenia
4. Podjęcie ryzyka okazuje się często najbezpieczniejszym krokiem.

**Małgorzata Jęcek:**

To jest fragment Modlitwy o pogodę ducha: Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić. Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić. I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.

**Ewelina Żyźniewska - Banaszak:**

1. Wczoraj i jutro nie istnieje
2. Żyjemy w świetle gwiazd, których już nie ma
3. Co dajemy, to dostajemy
4. Jesteśmy tacy, jakimi chcemy być.

**Maria Podgórska :**

1. Kierować się w życiu miłością – jest lekiem „na całe zło”
2. Szukać sensu we wszystkim, co robię – nie trwonić czasu bezsensownie

3. Pozwalać sobie także na małe szaleństwa – jeśli nie krzywdzą innych
4. Mieć w sobie radość i ciekawość dziecka, aby umieć zachwycać się światem nie myśląc o jego zagrożeniach.

**Marta Szalacińska :**

**CZWÓRMIAN LECZNICZY** dla otwartych oczu i głowy:

1. Dbaj o ludzi i ciesz się ich obecnością. Bez ludzi dookoła nawet najpiękniejsze i najważniejsze chwilę tracą połowę swojego blasku
2. Znajdź czas na to, na co zawsze go brak. Działanie po linii najmniejszego oporu to dopiero prawdziwa strata czasu
3. Nie rób nikomu tego, co Tobie nie miłe. Złe wróci do Ciebie i wtedy będziesz żałować podwójnie
4. Zmiana jest dobra, a zadaniem innych ludzi nie jest realizacja Twoich oczekiwań..

**Martyna Pańczyk :**

1. Bądź dobry i czyn dobro
2. Dobro jest w Tobie, odszukaj je
3. Tego co najlepsze nie zaplanujesz, To przyjdzie samo
4. Wymagaj od siebie dwa razy więcej niż od innych.

**Anna Jugo :**

1. Nie szukaj oparcia w ludziach, lecz w Bogu
2. Nie szukaj Boga na zewnątrz, lecz wewnątrz
3. Uwierz w siebie, kochaj siebie i nigdy się nie poddawaj
4. Jeżeli zrealizujesz 3 powyższe punkty – nie wcześniej – możesz zacząć pomagać innym.

**Robert Choiński zacytował Berta Hellin-gera:**

1. Sukces ma twarz Matki
2. W trudnych chwilach znajdź horyzont
3. Pojednanie jest warte starania
4. Najpiękniejsza jest radość dziecka.



### **Ilona Molenda-Grysa:**

1. Życie w prawdzie i prawości
2. Szacunek do ludzi i zwierząt
3. Spokój wewnętrzny
4. Miłość do siebie i innych.

### **Iza Gryszan:**

1. Być ogrodnikiem swojego ogrodu życia
2. Dobro dobrem powraca
3. Kto kocha, zawsze wygrywa
4. Raj i piekło bywa na ziemi.

### **Marta Tomczak:**

1. Zatrzymaj się, popracuj z ciszą
2. Wsłuchaj się w siebie.

### **Piotr Jodko:**

1. Uśmiechaj się do siebie i innych ludzi
2. Odkrywaj co dzień świat ze zdziwieniem dziecka
3. Szukaj równowagi w każdym działaniu
4. Staraj się niczego nie oczekiwać.

Pomysł dr Jadwigi Wais (zebrania naszych prac) zaowocował powstaniem tego opracowania. Chcemy nasze prace udostępnić innym. Może zdarzy się, że ktoś wybierze sobie z tego zbioru jedno zdanie lub słowo i będzie się nim kierował w życiu. Nawet jeśli nie zawsze uda mu się stosować to słowo w życiu codziennym, lecz będzie do niego wracał – to tak jakby świadomie wszedł na swoją ścieżkę.

### **Grażyna Czartoryska**

W jaki sposób mogę włączyć elementy Metody Feldenkraisa w życie osobiste i zawodowe? By odpowiedzieć na to pytanie wybieram kilka sentencji Feldenkraisa, które odnoszą się do tego, jak rozumiem istotę jego pracy, odnosząc te myśli jednocześnie do osobistego doświadczenia, zdobytego na zajęciach Metody Feldenkraisa.

*To, co mnie interesuje, to nie giętkie ciało, ale giętki umysł.*

*Metoda Feldenkraisa to poszukiwanie harmonii między układem nerwowym, a siłami grawitacji.*

*Wraz z nabywaniem nowej wiedzy i umiejętności osiągamy coraz większą niezależność od ograniczających nas uwarunkowań.*

*Każda myśl i uczucie znajduje swoje odzwierciedlenie w ruchu. Poprzez zmianę sposobu w jaki się poruszamy, możemy zmienić sposób, w jaki odczuwamy.*

*Celem jest ciało tak skoordynowane, aby poruszało się z minimalnym wysiłkiem i maksymalną wydajnością, nie poprzez siłę mięśni, lecz zwiększoną świadomość tego, jak funkcjonuje.*

*Zaufaj sobie, aby wypracować to, co jest dla Ciebie dobre.*

*Ruch to życie, życie to proces. Popraw jakość tego procesu, a poprawisz jakość samego życia.*

*Jeśli wiesz co robisz, możesz robić to co chcesz.*

*Nie do pomyślenia jest życie bez ruchu.*

*Poprzez pierwsze lata życia organizujemy nasz cały system w kierunku, który zawsze będzie nas prowadził w tę stronę. Co ważniejsze, potrafimy robić tylko te rzeczy, które już znamy.*

*Lekcje są tak przemyślane, aby poprawić umiejętność, czyli poszerzyć granice tego, co możliwe: zwrócić się ku poprawieniu tego, co niemożliwe, w łatwą umiejętność, i łatwej w przyjemną umiejętność. Tylko wtedy działania, które są łatwe i przyjemne, staną się częścią zwykłego życia człowieka i posłużą mu w każdym czasie.*

Wrocław, maj 2010 r.

## Autorzy tego numeru

**Aneta Augustyn** - ur. w 1968 r. we Wrocławiu. Ukończyła filologię romańską na Uniwersytecie Wrocławskim (wówczas jeszcze im. B. Bieruta). Od 18 lat związana z Gazetą Wyborczą, gdzie pisze m.in. o sprawach społecznych, zdrowiu, nauce. Kiepsko próbuje godzić sprzeczne żywioły - pracę dziennikarza z potrzebą ciszy, izolacji i nieoceniania innych. Ceni zasadę „mniej znaczy więcej”, kontakt z naturą, ruch i swobodną przestrzeń - wewnątrz i wokół siebie.

**Adrianna Cisowska** - ur. 1978 r. we Wrocławiu. Absolwentka Kulturoznawstwa na Uniwersytecie Wrocławskim. W 2010 ukończyła *Diploma in Yoga Education w Lonavla*, w Indiach, który był pogłębieniem jej kilkunastoletniej praktyki. Obecnie mieszka w Krakowie. Uczy jogi oraz jest tłumaczem i nauczycielem angielskiego. Obecnie poznaje techniki indyjskiego tańca klasycznego, uwielbia podróże, poza krajem spędziła ponad 6 lat. Jej pasją jest też teatr alternatywny i gotowanie.

**Grażyna Czartoryska** – ur. w 1950 r. w Środzie Śląskiej. Absolwentka wydziału GN wrocławskiej AE oraz studiów podyplomowych na AE w zakresie analizy ekonomicznej w systemach zarządzania przedsiębiorstwem. Studentka Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu. Działalność zawodowa w statystyce i bankowości. Obecnie na emeryturze. Zainteresowania z zakresu pracy z ciałem, powiązań ciała, umysłu i duszy, od kilku lat praktykuje jogę. Ceni sobie kontakt z naturą: szczególnie deptanie górskich ścieżek oraz pracę w ogrodzie.

**Magdalena Karciarz** - ur. 1979 r. Absolwentka Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, od 2004 pracownik Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Techniki Relaksacyjnych na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jej wielką pasją jest joga, w której od paru lat odkrywa ciągle nowe drogi samorozwoju. Dodatkowo interesuje się wpływem odżywiania na zdrowie oraz zastosowaniem technik relaksacji w codziennym życiu.

**Sat Bir Khalsa** - ur. się w Kanadzie, prof. neurofizjolog z Harvard Medical School, od kilku lat prowadzi intensywne badania nad jogą, m.in. leczeniem bezsenności i depresji. Przyjechał m.in. na zaproszenie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie prowadził wykłady dla studentów pierwszych w Polsce Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Miał również wykłady na AWF w Katowicach i w najstarszej polskiej szkole jogi w Szczecinie. Pochodzi z rodziny o polskich korzeniach.

**Magdalena Klos** - ur. w 1959 r. we Wrocławiu. Absolwentka Wydziału ZI wrocławskiej AE oraz Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych AWF Wrocław. Członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Przywiązuje wagę do tematyki współtowarzyszenia umierającym, świadomości godnej śmierci i prawa oraz możliwości do celebracji życia osób starszych i terminalnie chorych. Zainteresowania z kręgu psychologii i „pracy z ciałem” - zwłaszcza nabywania umiejętności odczytywania powiązań ciała-umysłu-emocji-duszy. Odnajduje siebie w tańcu. Usilnie stara się łączyć swój świat wewnętrzny z zewnętrznym.

**Lesław Kulmatycki** - ur. w 1951 r. w Kłodzku. Studiował nauki w zakresie kultury fizycznej, psychologii, psychoterapii, etyki, jogi, zen-shiatzu w Polsce, Australii i Indiach. Pracuje jako profesor na AWF Wrocław. Kieruje Podyplomowymi Studiami Techniki Relaksacyjnych oraz Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Autor książek i naukowych opracowań z zakresu technik antystresowych i relaksacyjnych, jogi i promocji zdrowia. Interesuje się filozofią Dalegiego Wschodu i nie może żyć bez naturalnej przestrzeni.

**Aneta Krzyżanowska** - ur. 1971 r. Studiowała psychologię, teologię. Jest psychologiem i psychoterapeutą w konwencji systemowej. Pracuje z dziećmi i młodzieżą. Zainteresowana wykorzystaniem technik relaksacyjnych, szczególnie jogi w pracy z dziećmi upośledzonymi. Nastawiona na pracę z ciałem. Prowadzi grupy wsparcia dla rodziców dzieci z deficytami rozwojowymi.

**Artur Krzyżanowski** - mieszka i pracuje w Koninie. Psycholog, psychoterapeuta, doktorat w dziedzinie seksuologii, absolwent Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych. Praktykuje i naucza sztuk walki i wschodnich systemów ruchowych. Wykładowca akademicki. Zainteresowania z zakresu psychologii transpersonalnej, odmiennych stanów świadomości, hipnozy, pracy z ciałem, psychosomatyki.

**Renata M. Niemierowska** - ur. 1952 r. w Łodzi. Studiowała filologię polską na Uniwersytecie Wrocławskim oraz ukończyła Podyplomowe Studia Techniki Relaksacyjnych. Redaktorka kwartalnika „Promotor zdrowia”. Inspiratorka i członek założyciel Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Poetka, opublikowała cztery książki, członek SPP. Zainteresowana psychologią, filozofią, duchowością i antropologią kulturową. Od 1978 tworzy Teatr Jaźni. Zajmuje się pisaniem wierszy.

**Wanda Rochowska** - ur. 1958 r. we Wrocławiu. Tu także ukończyła studia na Uniwersytecie Wrocławskim, na kierunku fizyka. Jest również absolwentką Studiów Podyplomowych Techniki Relaksacyjnych. Pracuje w Bibliotece Uniwersyteckiej we Wrocławiu. Ze względu na siedzący tryb życia opowiada się za medytacją w ruchu. Ostatnio odkryła niezaprzeczalne uroki chodzenia z kijkami: nordic walking.

**Jadwiga Wais** - socjolog, antropolog baśni. Pracuje na Akademii Medycznej w Zakładzie Humanistycznych Nauk Lekarskich. Wykładowca Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych przy AWF Wrocław. Zajmuje się zagadnieniami przemiany duchowej, obejmującej pogranicze filozofii, psychologii, mitologii, baśni i literatury pięknej. Autorka książek *Gilgamesz i Psyche* (2001) oraz *Ścieżki baśni* (2006)

*Cokolwiek się zdarzy  
mogę szukać schronienia w tobie – moje stare drzewo.*

Bashô

Redakcja:  
**Lesław Kulmatycki, Renata M. Niemierowska**

Opracowanie graficzne: MC-K.

Ilustracja na okładce autorstwa Michaliny Cieślikowskiej-Kulmatyckiej.  
Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez Grzegorza Pawlaczka, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką, Magdę Kłós oraz studentów studiów podyplomowych i autorów artykułów.

**Adres Redakcji:**

“Przestrzeń” - pismo Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych,  
Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi  
oraz Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej  
Akademia Wychowania Fizycznego  
51-612 Wrocław, ul Paderewskiego 35,  
tel: (071) 34 73 618

