

PRZESTRZEN



- 2** *Trzy pytania (zamiast wstępu)*
- 3** *Studia Technik Relaksacyjnych i Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi*
- 4** *Ile jogi w jodze*
Iwona Kozłowiec
- 8** *Siódemka na walizkach*
Magda Grocholska
Leszek Kulmatycki
- 12** *Dziennik indyjski (fragmenty)*
Aneta Augustyn
- 16** *Kogut a joga nidra*
Joanna Malinowska
Joanna Wiśniewska
- 18** *Powiedziała mi wróżka*
Aneta Augustyn
Beata Bochorodycz
- 22** *Przyjechałem do ashramu Shankar Prasad*
oprac. grup.
- 26** *Ojciec, roshi, Ama Samy*
oprac. Leszek Kulmatycki
- 32** *Chcieć mniej, czyli o podróży do Indii z perspektywy domowego fotela*
Magdalena Karciarz
- 35** *Zapiski z drogi. Urlop w Patnie*
Iwona Kozłowiec
- 39** *Pięć dni z Gaga, czyli jak zostałam makaronem*
Aneta Augustyn
- 42** *Czym jest dla mnie muzyka*
Magdalena Karciarz
- 44** *Wielkie granie w Pustelniku*
Aneta Augustyn
- 47** *Zrelaksuj się w Tyńcu*
Barbara Kucharska
- 48** *Pasja jogi, pasja życia*
Krystyna Boroń-Krupińska
- 52** *Joga a zdrowie psychiczne - seminarium*
Magdalena Karciarz
- 56** *Podlasie SlowFest pełne Przestrzeni*
Aneta Augustyn
- 58** *2006-2017 w STiPR Przestrzeń*
- 60** Autorzy

trzy pytania

(zamiast wstępu)

Przypomina mi się filozoficzne opowiadanie Lwa Tolstoja o trzech pytaniach pewnego cesarza, który pomyślał sobie, że gdyby tylko znał na nie odpowiedź, to nie błędziłby w żadnej sprawie. Owe pytania brzmiały: Jaki czas jest najodpowiedniejszy dla każdego działania? Z jakimi ludźmi współpracować? Co jest najważniejsze do zrobienia? Na podstawie tych trzech magicznych pytań powstała książka dla dzieci autorstwa Jona J. Mutha, w której chłopiec o imieniu Mikołaj chciał się dowiedzieć, co ma w życiu robić, aby być dobrym człowiekiem. Pytania zostały więc nieco uproszczone:

Skąd mam wiedzieć, że trzeba działać?

Kto jest najważniejszy?

Jak odgadnąć, co trzeba zrobić?

Chłopiec szuka odpowiedzi, i jak to w bajkach bywa, pyta napotkane zwierzęta, które pomagają mu znaleźć wyjaśnienia. W konkluzji bajki na pytanie pierwsze odpowiada, że *najważniejsza jest tylko jedna chwila i że to jest zawsze teraz*. Na pytanie, kto jest ważny, odpowiada, że *najważniejszą osobą jest ta, z którą właśnie jesteś*. A na pytanie „co robić” odpowiada, że *po prostu czynić dobro temu, kto stoi obok ciebie*.

Jak odnaleźć proste odpowiedzi w swoim życiu? Tyle fascynujących myśli i wyobrażeń, wchodzimy w to i nuda jest nieobecna, ciało jest nieobecne, doświadczenia są nieobecne; każda chwila staje się czymś wypełnioną i atrakcyjną. I to robimy dzień w dzień, godzina po godzinie. Jak być ze sobą, skoro wokół tyle nowych faktów, rzeczy? W Indiach już po paru godzinach mam wszystkiego dość. To „dość” pozwala mi na całkowite wymięcenie resztek tego, z czym przyleciałem. Nie wiem dlaczego, ale tak to już jest w Indiach, że ilekroć tu jestem, jesteśmy, to w rozmowach pojawiają się te trzy pytania w różnych odmianach. Może decyduje o tym odległość od bezpiecznego domu? Może nieokreślona rzeczywistość? A może ów wewnętrzny duch właśnie dochodzi do głosu i pyta o to, co ważne?

Wiem po sobie, że właśnie tam na te pytania najpraktyczniej jest odpowiadać. Właściwie na nic nie trzeba odpowiadać, bo kiedy tylko

opuszczamy lotnisko i wchodzimy na indyjską ulicę, samo się odpowiada. Działania są proste, należy się przemieścić z punktu A do punktu B, najważniejsza osoba czy osoby stoją czy idą tuż, tuż i nie trzeba odgadywać, co zrobić - samo się pojawia. Sam, sama siebie musisz odszukać w tym piekle i raju zarazem, bo nikt inny nie będzie w stanie dostrzec co się w Tobie dzieje. No, chyba że możesz liczyć na bliźnich, z którymi tu jesteś. Indie jako rodzaj laboratorium, które ma sprawdzić na ile podróż do kraju, gdzie ponoć medytacja, joga i relaksacja są na wyciągnięcie ręki, może być szansą na zbliżenie się do samego siebie?

Rozeznając miejsce do dwudniowego postoju pytam, czy w tym miejscu noclegowym jest ciepła woda. Lokalny jogin-zarządca kręci głową, co oznaczać może i tak, i nie. Z jego wyjaśnień wynikają trzy odpowiedzi: że ciepłej wody chwilowo nie ma, że kiedyś była i że kiedyś będzie. Według jego logiki wcale nie można jednoznacznie powiedzieć, że jej nie ma. Ona jest, ale ukryta w czasoprzestrzeni. Racjonalnie można to przetłumaczyć tak: „Wiem, o co pytasz i teraz tej wody nie ma, ale nie jestem w stanie przewidzieć co się może wydarzyć i co może sprawić, że ta woda będzie”. W jego filozofii życiowej wszystko jest możliwe i wszystko cały czas ulega zmianom. Niczym fizyk kwantowy uznaje obecność równoległych zdarzeń wokół rury z wodą. Mój przemądry rozmówca w swojej rzeczywistości powołuje się na cząstki i kwanty, które nie poddają się żadnym prawom i tym samym mogą tworzyć równoległe światy, np. świat rury z wodą zimną, świat rury z wodą ciepłą i świat rury bez jakiegokolwiek wody. Ciekawa koncepcja teoretyczna wokół rury z wodą, co na moje kwantowe wyczucie może być metaforą całej indyjskiej filozofii jogi.

Pokreśliśmy-kiwając-balansując głowami jeszcze przez chwil kilka, a ciepłej wody w prysznicu jak nie było, tak nie ma. Ale czy to powód, aby nie zadawać trzech mądrych pytań? Życzę inspirującej lektury.

Lestaw Kulmatycki, Wrocław, 4 maja 2017

studia
technik
relaksacyjnych



studia
psycho-
somatycznych
praktyk jogi

**W marcu 2017 r.
rozpoczęły się zajęcia
szóstej edycji jedynych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Technik Relaksacyjnych
przy AWF we Wrocławiu**

Trwa nabór do edycji siódmej,
zajęcia rozpoczną się jesienią 2018 r.

Program obejmuje 350 godz. (trzy semestry), w ramach przedmiotów:

Medytacja w ruchu,
Taniec relaksacyjny
Ćwiczenia tai-chi, Kalarippajattu,
Hatha joga, Somayog,
Joga nidra, relaksacja jogi
Koncentracja i medytacja,
Masaż relaksacyjny, Cantienica,
Mindfulness, Metoda Feldenkraisa,
Technika Aleksandra
Metodyka ćwiczeń relaksacyjnych,
Refleksologia i shiatsu,
Relaksacja dla dzieci,
Relaksacja Jacobsona, Trening
Autogenny Schultza,
Filozofia przemiany, Historia i
antropologia technik relaksacyjnych,
Biomedyczne Podstawy Relaksacji,
Dieta a relaksacja, Relaksacja w
terapii, Teorie stresu, Elementy treningu
interpersonalnego

Studia kończą się obroną pracy dypl-
mowej na temat wybranej techniki relak-
sacyjnej. Absolwenci otrzymują dyplom
ukończenia Studiów Podyplomowych
Technik Relaksacyjnych.

**W czerwcu 2017 r.
zajęcia kończą studenci trzeciej
edycji pierwszych w Polsce
Podyplomowych Studiów
Psychosomatycznych Praktyk Jogi
przy AWF we Wrocławiu**

Trwa nabór do edycji czwartej,
która rozpocznie się jesienią 2018 r. lub
wiosną 2019 r.

**Program obejmuje 400 godz. (cztery semestry), głównie o charakterze prakty-
cznym w ramach przedmiotów:**

Biomedyczne podstawy jogi,
Psychologia i socjologia jogi,
Filozoficzne i Etyczne Podstawy Jogi
Klasycznej,
Shat Kriyas – higieniczne zabiegi jogi,
Asany, praktyki ciała fizycznego,
Pranayama - praktyki regulacji
oddechu i energii,
Pratyahara - praktyki relaksacji,
Dharana i Dhyana - praktyki
koncentracji i medytacji,
Uzupełniające techniki inspirowane
jogą (vinyasa, pilates, joga akademicka,
joga taoistyczna, somayog, joga w
ekspresji ruchu)
Joga w świecie współczesnym,
Metodyka prowadzenia zajęć jogi

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

Iwona Kozłowiec

Ile jogi w jodze?

Joga, którą dziś znamy, jest połączeniem tradycji indyjskiej, treningu wojskowego, angielskich ćwiczeń izometrycznych oraz niemieckich i szwedzkich ćwiczeń fizycznych, które trafiały do Indii pod rządami Brytyjczyków.

W 1969 r. Norman Sjoman, absolwent studiów sanskryckich na Uniwersytecie British Columbia i na Uniwersytecie w Sztokholmie, pojechał do Indii, żeby studiować sanskryt na Uniwersytecie w Punie. Uczęszczał tam również przez pięć lat na zajęcia jogi do Iyengara, znanego w Indiach i na Zachodzie nauczyciela jogi. W jego podręcznikach jest opisanych prawie 600 pozycji, o których nie ma mowy w tradycyjnych tekstach indyjskich.

Sjoman zaczął zastanawiać się, skąd pochodzą te asany.

W „Jogasutrach” Patanjalego jest zaledwie parę wersetów na temat asany. „Hathapradipika” wspomina o 18. asanach, a „Gernadasamhita” o 35. W żadnym z tradycyjnych tekstów nie ma opisanej aż tak dużej ilości asan.

Jednak głównym tematem badań Sjomana w Indiach był sanskryt. Pojechał do Mysore, aby dalej uczyć się u tamtejszych panditów (honorowy tytuł nadawany w Indiach uczonym). W Instytucie Orientalnym w Mysore pokazano mu manuskrypt „Sritattwanidhi”, XIX-wieczną księgę z ilustrowanymi opisami 122. asan. Jej autorstwo przypisuje się Maharadży Mysore, Mummadi Krishnaraja Wodeyar’owi III (1794-1868).

Dla Normana Sjomana było to interesujące odkrycie, gdyż większość systemów jogi znanych we współczesnym świecie zachodnim wywodzi się od nauczycieli jogi z pałacu w Mysore. Chodzi tu głównie o nauki Sri Tirumali Krishnamacharii, który został

zatrudniony przez Mummadi Krishnaraja Wodeyar’a, aby popularyzować jogę w Indiach, głównie wśród członków rodziny królewskiej i dworu.

W Instytucie Orientalnym nie pozwolono Sjomanowi wykonać kopii tego manuskryptu, ale Jego Wysokość Maharadża Mysore, Srikanta Datta Narasimaraja Wodeyar (1953 - 2013) pozwolił mu sfotografować swój osobisty egzemplarz znajdujący się w pałacowej bibliotece. Pracując nad nim Sjoman doszedł do wniosków, które opublikował w swojej pierwszej książce z 1996 r. „The Yoga Tradition of the Mysore Palace” (*Tradycja jogi z pałacu w Mysore*), w której zamieścił także własne tłumaczenie fragmentów manuskryptu „Sritattwanidhi” dotyczących jogi.

Powszechnie uważa się, że źródeł współczesnych systemów jogi należy szukać w naukach Krishnamacharii, Pattabhi Joisa i BKS Iyengara, jednak ten manuskrypt pokazuje, że podobne idee były już promowane w Indiach w pierwszej połowie XIX wieku. W swojej książce Sjoman chciał należycie uhonorować osobę Mummadi Krishnaraja Wodeyara, gdyż to on był osobą, która podjęła trud, aby przekazać swoim poddanym to, co najlepsze z nauk starożytnych Indii.

To on wpadł na pomysł, aby połączyć różne systemy aktywności fizycznej i stworzyć system, który znamy pod hasłem jogi współczesnej. W Mysore Sjoman natrafił również na podręcznik do gimnastyki zatytułowany „Vyayama Dipika” z 1890 r., a więc z czasów poprzedzających obecność Krishnamacharii w pałacu. Podręcznik został napisany przez angielskiego gubernanta księcia Nalwadi Krishnaraja Wodeyar’a (IV) (1894-1940). Jego celem było połączenie różnych systemów ćwiczeń fizycznych, aby stworzyć odpowiedni system edukacji księcia. Obejmowały one ćwiczenia na drążkach równoległych, podnoszenie ciężarów, ale także jogę i inne elementy z tradycji indyjskiej, które zostały połączone w jednym podręczniku do gimnastyki napisanym w języku kannada. Tak więc gdy Krishnamacharia został zaproszony do pałacu maharadży, jego lekcje były prowadzone w sali wyposażonej w liny i przyrządy gimnastyczne wykorzystywane wcześniej do ćwiczeń fizycznych wg systemów zachodnich.

Sjoman miał możliwość wglądu do pałaco-

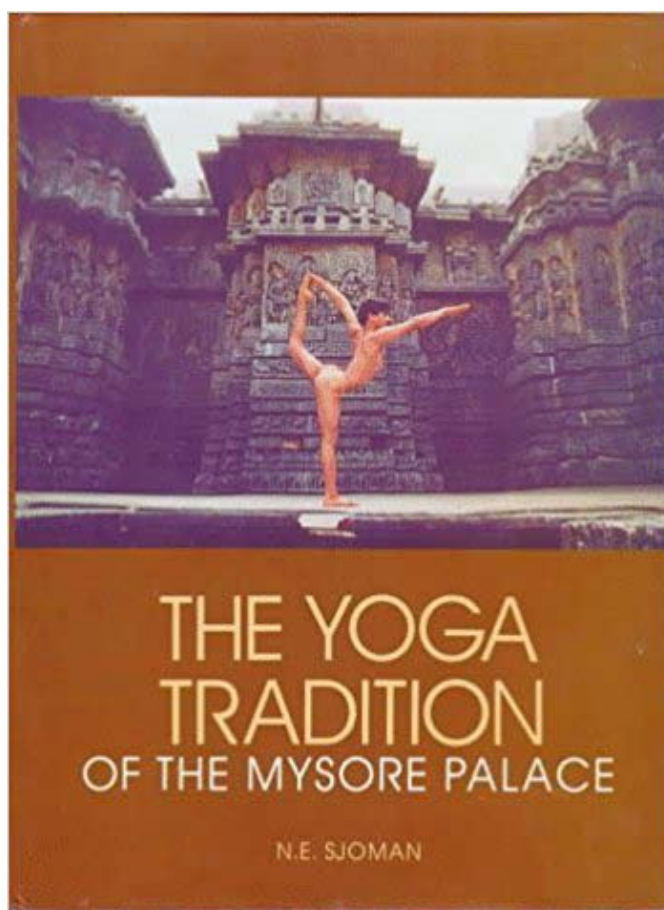
wej biblioteki i dzięki temu znalazł wiele materiałów i źródeł, z których czerpał m.in. Sri Tirumali Krishnamacharia. Niewiele jednak wiadomo na temat wcześniejszych systemów, które praktykowane były pod okiem Mummadi Krishnaraja Wodeyar'a zgodnie z przekazem z „Sritattwanidhi”, gdyż całe archiwum spłonęło podczas pożaru w pałacu. Ze swoich badań w Mysore Sjomana wyciągnął wniosek, że system jogi i asany, które znamy obecnie są systemem „odrodzonym”, a główni nauczyciele tego nurtu byli nie tyle joginami, co akademikami, a więc to, co znamy, to bardziej przekaz akademicki niż duchowy jogi. Joga, którą znamy dziś, jest połączeniem tradycji jogi i ćwiczeń fizycznych (m.in. zapasów), treningu wojskowego, angielskich ćwiczeń izometrycznych oraz niemieckich i szwedzkich ćwiczeń fizycznych, które trafiły do Indii pod rządami Brytyjczyków. Były one popularyzowane m.in. przez Eugene'a Sandowa (1867-1925), który odwiedził Indie na początku XX wieku. System, który dziś znamy jako joga, jest tak naprawdę „dziełem ruchu odnowy” („*revivalist creation*”), którego początki sięgają pierwszej połowy XIX wieku, a najstarszym dokumentem to obrazującym jest manuskrypt, o którym do czasów Sri Tirumali Krishnamacharii niewiele było wiadomo.

Podczas badań w Mysore Sjomana był już zaawansowanym praktykiem jogi i w pewnym sensie chciał „uratować” wyjątkowość asan. W swojej książce stwierdził, że nie ma wielkiego znaczenia, jaką szczególną formę dana pozycja przybiera. Chodzi raczej o specyficzny rodzaj ruchu, który jest charakterystyczny dla asany i odróżnia ją od innych form aktywności fizycznej. To rodzaj ruchu determinuje, że dana pozycja jest asaną, a nie jej forma zewnętrzna, czyli kształt.

Pierwsza książka Normana Sjomana wywołała wielkie poruszenie w zachodnich środowiskach jogi, a sam autor przez pewien czas stał się *persona non grata*. Jednak ostatnio w Encyklopedii Filozofii Indyjskiej, z której w okresie 25 lat ukazało się do tej pory około 13 wolumenów, Sjomana otrzymał aż pięć stron, gdzie mógł przedstawić swoje poglądy.

W drugiej książce „Yoga Touchstone” próbuje nadać asanom odpowiednie znaczenie, podkreślić ich należyłą wagę. Koncentruje

się na dwóch elementach: co jest istotą asany oraz jaka jest idea jogi jako „sztuki ruchu”. Uświadomił sobie, że wszelkie formy ruchu pochodzące z Zachodu opierają się na kurczeniu mięśni szkieletowych, a ich celem jest wykonanie ruchu wychodzącego *poza* ciało. Sjomana zajął się zatem analizą sutr, które definiują asany w „Jogasutrach” Patanjalego. Sutra (2.46) „*Sthira sukham asanam*” mówi o tym, że asana powinna być stabilna i przyjemna. Kolejny werset mówi o tym, że powinniśmy asany wykonywać „*bez wysiłku / medytując nad nieskończonością*” (2.47). Sjomana odniósł te dwa wersety do zasad każdego ruchu, który wykonuje nasze ciało, do naszej anatomii. Mięśnie szkieletowe są kontrolowane przez nasze pragnienie, intencję ruchu. W pewnym sensie wytrącają nas one ze stanu równowagi, a więc nie dają nam poczucia „stabilności”. Nie dają nam także poczucia przyjemności, gdyż raz aktywowane wymagają czasu, aby przejść ponownie w stan pełnego spoczynku. Ale mamy także mięśnie



Tytułowa strona pierwszej książki Sjomana

głębokie, które kontrolowane są przez nasz autonomiczny układ nerwowy. Jego zadaniem jest przez cały czas przywracanie nas do stanu równowagi. Mięśnie szkieletowe w pewnym sensie przejmują pierwszeństwo wobec mięśni głębokich nie pozwalając im swobodnie działać. Ale to praca mięśni głębokich pozwala nam osiągnąć zupełnie inny poziom świadomości obecny w asanie. Uwagę Sjomana wzbudziła jeszcze jedna sutra, która dotyczyła sztuki (1.48): „*W tej ciszy atmana jest poznanie wypełnione prawdą*” (*rtambhara pradźna*)

Fot. ze zbiorów własnych

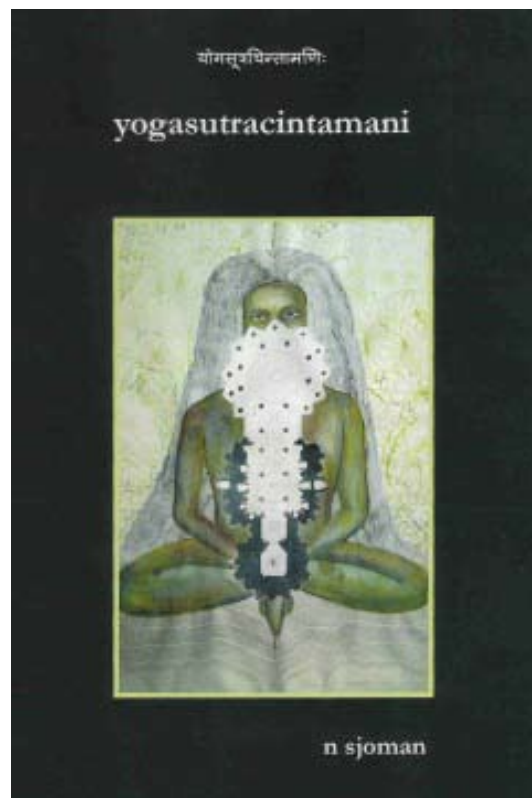


Warsztaty Sjomana w Poznaniu.
Obok stoi autorka, Iwona Kozłowiec

We frazie „*rtambhara pradźna*” Sjoman zwrócił uwagę na cząstkę „*rta*” odnoszącą się do „sztuki” jako łącznika z najwyższą świadomością. „*Pradźna*” (mądrość, wiedza, wgląd), o której mowa w tej sutrze, odnosi się do joginów, którzy osiągnęli stan tzw. inteligencji rozróżniającej (*viveka khyati*), kiedy potrafią odróżnić świadomość od obiektywnej percepcji. W naszym zwykłym postrzeganiu te dwa elementy są połączone. Gdy patrzymy na szklankę wody, to nasza

świadomość przyjmuje taką formę. Gdyby nie było świadomości, nie byłibyśmy w stanie danego przedmiotu zobaczyć. Natomiast sutra ta mówi o tym, że jogini mają jednocześnie dostęp i do świadomości, i do rzeczywistości obiektywnej, z możliwością rozróżnienia tych dwóch stanów.

Cząstka „*rta*” w „*rtambhara*” oznacza, że ta percepcja jest prawdziwa. „*Rta*” (*ruta*, *rtha*) to wedyjskie słowo określające „prawdę absolutną”. Istnieje także słowo „*satya*”, późniejszy termin sanskrycki, który był także używany w Wedach; jest to słowo, które



Tytułowa strona książki Sjomana

przetrwało w sanskrycie i mówi o „obiektywnej prawdzie”. Natomiast termin „*rta*” mówi o „prawdzie kosmicznej”, która trzyma cały wszechświat. I te dwie prawdy wcale nie muszą ze sobą korespondować lub odpowiadać sobie.

W języku angielskim wskazuje się na pochodzenie słowa „sztuka” (*art*) z łaciny (*ars*). Odnosi się ono do bardziej do formy rozrywki, zabawy, błazenady. Ale *de facto* słowo „*art*” wywodzi się z sanskryckiego terminu

„rta”. W praktyce oznacza to, że artyści to nie ci, którzy dostarczają rozrywki, ale ci, którzy mają dostęp do świadomości. Gerhard Richter, współczesny artysta niemiecki, stwierdził, że skoro nie ma już kapłanów i filozofów, to najważniejszymi ludźmi we współczesnym świecie są artyści, gdyż oni jako ostatni mają dostęp do prawdziwej świadomości.

O tym wszystkim mówi książka „Yoga Touchstone”. Intencją autora było, aby przekaz tych treści był prosty, bez używania duchowej terminologii, bez potrzeby zagłębiania się w język symboliczny i terminy typu „czakramy” czy „kundalini”.

Kolejna książka Sjomana miała być niejako komentarzem do poprzedniej i stanowiła zbiór cytatów z sanskryckich tekstów źródłowych. Tytuł „Dead Birds” to w sanskrycie gra słów, która z jednej strony oznacza „martwe ptaki”, a z drugiej to „urodzony, aby wędrować w niebiosach świadomości”.

Sjoman postanowił przyjrzeć się „Jogasutrom”, owocem tej pracy była publikacja

„Yogasutracentamani”. Wiele osób postrzeża „Jogasutry” jako ostateczne i kompletne źródło wiedzy na temat jogi. Poruszając się w ramach wyznaczonych przez „Jogasutry” Sjoman cofnął się w tradycji piśmiennictwa o 1500 lat i odnalazł cytaty z Wed, Upaniszad, tekstów palijskich, tekstów mahayany oraz innych zapisów, szukając odpowiedzi na pytanie, z jakiej tradycji wywodzą się „Jogasutry”.

Sjoman przeanalizował także teksty, które powstały w okresie 1500 lat po „Jogasutrach”, m.in. teksty lingajatów, śiwaizmu kaszmirskiego, śiwaizmu tamilskiego, teksty o hatha jodze, w tym „Hatha Pradipika” i „Yoga Vashishta”.

Opracowała Iwona Kozłowiec na podstawie wykładu wygłoszonego przez Normana Sjomana w Muzeum Azji i Pacyfiku w Warszawie 20.02.2015 r.

Dr Norman Sjoman - urodził się w Kanadzie; ukończył studia sanskryckie na Uniwersytecie British Columbia oraz Uniwersytecie w Sztokholmie. W 1969 r. wyjechał do Indii, zdobył tytuł doktorski w Centrum Zaawansowanych Badań nad Sanskrytem na Uniwersytecie w Punie. Tytuł pandita został mu nadany przez Mysore Maharaja Mahapathasala. Spędził 14 lat w Indiach studiując u panditów cztery różne *śastry* (starożytne hinduistyczne traktaty na tematy filozoficzno-religijne) w sanskrycie. Jest także malarzem. Przez ponad 30 lat podróżował po świecie ucząc jogi. Autor wielu książek o jodze i sztuce.



Magda Grocholska
Leszek Kulmatycki

Siódemka na walizkach

Gdzie jest joga w Indiach? Jeśli jej w sobie nie odnajdziesz, to raczej długo będziesz szukał - stwierdziliśmy na koniec wyprawy. Można zejść kilometry i na nią nie trafić albo posiedzieć nad oceanem i już ją masz.

Pewnego dnia po prostu skonstatowaliśmy, że czas na kolejne Indie. Nie da się ukryć, że wbrew zdrowemu rozsądkowi i logice ciągniemy nas tam, choć wiemy, że prawdziwej jogi tam jak na lekarstwo.

Ale cóż, drażymy z wiarą, miłością i nadzieją. Indie u progu XXI wieku? Oto nasza definicja: „Mieszka tu blisko 1,3 miliarda ludzi, czyli 1/5 ludności całego świata. Średnia wieku wynosi 26 lat, przyrost naturalny wzrósł od 1900 r. z 230 mln do 1252 mln w 2016 r. Gęstość zaludnienia: ok. 400 osób/ km kw. (w Polsce 120 osób/km kw.). 15 proc. ludności cierpi na niedożywienie, kolejne 20 proc. głoduje, można mówić o powszechnym ubóstwie. Za 2 dolary dziennie utrzymuje się 80,4 proc. populacji. 39 proc. obywateli indyjskich to analfabeci. 33 proc. rzek funkcjonuje jako ścieki. Wszyscy są religijni i tylko 0,07 proc.



Fot. ze zbiorów własnych

Siódemka w Bodhi Zendo, styczeń 2017. Od lewej stoją: Aneta, Piotr, Joanna W., Leszek, Joanna M. Siedzą Magda i Beata

ludności nie wyznaje żadnej religii. Istnieje tu ponad 1000 języków i dialektów.”

Byliśmy tam w ostatnich latach kilka razy, w wielu miejscach, głównie pod kątem poszukiwań prawdziwej jogi. Tym razem jednak chcieliśmy zaprosić tylko kilka osób, które już wcześniej zdradzały ochotę na podróż w te strony i ruszyć tylko do dwóch-trzech wybranych miejsc. Nasza indyjska siódemka to: Aneta Augustyn, Beata Bochorodycz, Piotr Jodko, Joanna Malinowska, Joanna Wiśniewska i niżej podpisani. Pierwszy komunikat brzmiał tak: *Drodzy pielgrzymi: Aneto, Joanno I, Joanno II, Beato, Piotrze (i oczywiście piszący te słowa Magda i Leszek), czyli nasza siódemka - Indie 2017 już niedługo, więc dzielimy się informacjami związanymi z wyjazdem. Oto w punktach najważniejsze sprawy:*

1. *Celem naszej wyprawy jest połączenie praktyk medytacyjno-jogowych z lenistwem.*

2. *Praktyki łączą się wizytą w dwóch miejscach, Kodaikanal Bodhi Zendo (Zen Meditation) oraz z udziałem w kursach Shankar Prasad Foundation (w tradycji Satyananda Yoga) - kurs „Yoga Nidra” i kurs „Meditations from the Tantras”.*

3. *Lenistwo łączy się z bliskim trzymaniem się plaży i nicnierobieniem, być może jakieś wypadły tu i ówdzie w zależności od aktualnej potrzeby i wspólnych ustaleń.*

4. *Praktyki wymuszają na nas trzymanie się zarezerwowanych terminów oraz intensywnego poszukiwania (w trakcie) połączeń pociągowo-autobusowych, co próbujemy rozznawać i może drogą internetową uda nam się coś zarezerwować.*

Tuż przed wyjazdem w drugim komunikacie piszemy: *Drodzy pielgrzymi (uczestnicy już otrzymali duchowe imiona z „anandą” w pakiecie): Anetaananda, Wisienkaananda, Malinkaananda, Beataananda, Piotrowaananda - Indie 2017 tuż, tuż, więc w punktach najważniejsze sprawy przed odlotem:*

1. *Czy wszystko spakowane (paszporty, e-vizy, dolary, karty, ubezpieczenie, coś do czytania, coś do pisania, coś do higieny, coś do leczenia przypadłości indyjskich, coś do przegrzyzienia na pierwszy kontakt z Indiami (suchary, suche owoce, butelkowana woda jest bez problemu na miejscu), śpiwory, latarki, wygodne buty, coś ciepłego itp. Niezbędne będzie posiada-*

nie czegoś do kontaktu internetowego: ipada, komórki, laptopa. Oczywiście pieniądze, karty bankowe i gotówka na wydatki w walucie zachodniej (USD lub EUR). Wymianę pieniędzy i ewentualne karty tel. powinniśmy załatwić na lotniskach (Mumbai i Kochin)

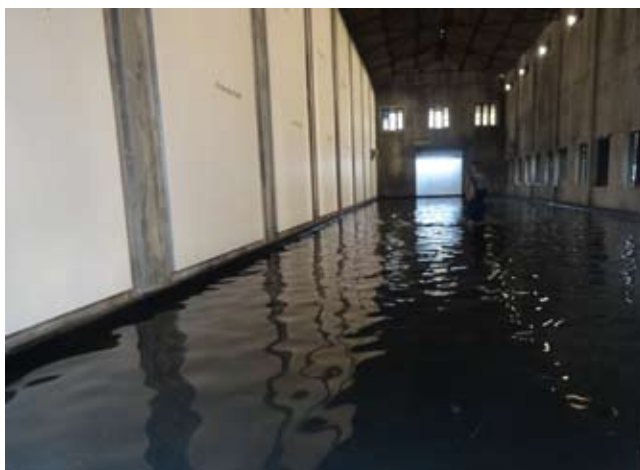
2. *Pakując się weź pod uwagę „zagubienie” na kilka dni głównego bagażu, więc pakuj się tak, aby w podręcznym było to, co niezbędne dla przetrwania przez 2-3 dni.*

Wyjazd, od 30 grudnia 2016 do 25 stycznia 2017, podzieliliśmy na cztery etapy. Pierwszy z nich to Bodhi Zendo w Kodaikanal. Miejsce na wysokości ponad 2100 m n.p.m., nazywana Princess of the Hills (księżna gór) leży po wschodniej stronie pasma górskiego Ghatów Zachodnich. Ośrodek medytacyjny prowadzony jest przez jedyne w Indiach mistrza medytacji zen Ama Samy’ego, który jest również księdzem katolickim. Pięciodniowy pobyt obejmował codzienne kilkugodzinne praktyki medytacji (zazen), teisio, czyli wykłady mistrza oraz dokusan (indywidualne rozmowy pouczenia, co do praktyki). Przy wejściu do ośrodka zen zaskakuje nas połączenie dwóch światów, japońsko-zenistycznego (posążki buddyjskie, ogród wzorowany na japońskim) i chrześcijańskiego (choinka ze światełkami, szopka z Jezusem). Sala do medytacji, czyli zendo, to połączenie symboliki krzyża i statuetki Buddy. Te dwa symbole dominują w centrum. Mamy dziesiątki pytań do Ama Samy’ego (Mistrza? Ojca?), który w swoisty sposób łączy te dwie role.

Etap drugi to Koczin - miasto w południowej części Indii, w stanie Kerala, będące jednym z najważniejszych portów kraju oraz łącznikiem Bliskiego i Dalekiego Wschodu. Już w starożytności i wczesnym średniowieczu przybywali tu kupcy rzymscy i arabscy. W historii Indii Radżowie zawsze byli przyjaźni wszelkim innowiercom. Niestety, wraz z podbojami europejskich podróżników w 1503 r. Kochin staje się pierwszą placówką portugalską w Indiach. 60 lat później Portugalczycy tracą miasto na rzecz Holendrów, a ci z kolei na rzecz lokalnych władców Mysore. Od 1814 r. miastem władają Brytyjczycy. O losach miasta przypomina zapis w synagodze Paradesi: po wylądowaniu Portugalczyków

Żydzi popadli w niełaszkę, później kolejny raz od strony muzułmanów; obecnie prawie ich nie ma. Koczin jest pełne wody, wysp, półwyspów, rozlewisk, rzek. Przekonaliśmy się o tym wybierając się łodzią do okolicznych lasów tropikalnych, gdzie nadal toczy się życie miejscowej ludności.

Cały region Kerali jest znany z tradycyjnego teatru-tańca indyjskiego *kathakali* oraz najstarszej sztuki walki *kalaripayattu*. W tym też lokowaliśmy nasze nadzieje, ale niestety, spektakle nas rozczarowały: rutynowa demonstracja w lokalnym domu kultury dla turystów. Pewną rekompensatą okazały się wydarzenia Kochi Muziris Biennale 2016, przegląd sztuki współczesnej. Szczególne wrażenie robi na nas instalacja „The Sea of Pain” (Morze bólu) Raula Zurita: artysta z Chile wypełnił wodą wielką halę przemysłową, na której ścianach są wypisane pytania. Aby je przeczytać trzeba wejść do wody i pozostać w ciemnej pustej przestrzeni czytając proste pytania kierowane zapewne do Boga. Przestrzeń ta powstała dla upamiętnienia Alana Kurdi, syryjskiego chłopca znalezionego na plaży tureckiej.



Kochi Muziris Biennale,
„Morze bólu” Raula Zurita

Trzeci etap – jedziemy nocnym pociągiem do wsi Bankikodla w pobliżu Gokarny. Tam trafiamy do Shankar Prasad Foundation, ośrodka jogi prowadzonego przez Swami Yogaratnę, która stworzyła to miejsce dla praktyk medytacji i relaksacji inspirowanych jogą klasyczną w tradycji Satyanandy. Uczestniczyliśmy nie tylko w całonocnym programie będą-

cym integralną częścią życia aszramowego, ale na nasze życzenie braliśmy udział w kilkudniowym treningu „joga nidry” (rodzaj relaksacji wg jogi z wykorzystaniem wizualizacji i świadomości ciała). Swami Yogaratna pochodząca z rodziny francusko-australijskiej to założycielka i szefowa miejsca, ale również główna prowadząca. Pewnego dnia miała wizję stworzenia takiego miejsca i je założyła. Uczestniczymy w recytacjach i medytacjach (mantry i kirtany) o 6 rano oraz w klasach asan i pranayam o godz. 8, i w wieczornych medytacjach połączonych z wykładami. Ekstra płatny jest kurs joga nidry (pięciodniowy kosztuje 1500 rupii). Nie da się ukryć, że ważną informacją w decyzji wyboru tego miejsca było nastawienie do zwierząt. Ten aszram pomaga chorym i rannym psom i kotom - mieliśmy w tym swój wkład. Niestety, nadal w Indiach współzucie i aktywna pomoc zwierzętom to rzadkość. Owszem, hinduizm jako dominująca religia pomaga ludziom w „nieczynieniu krzywdy”, ale już „czynna pomoc” jest prawie nieobecna. Jest to też nadal rzadkie wśród wszelkiej maści joginów. W większości sytuacji taką pomocą zajmują się ludzie spoza Indii. Pobyt w tym aszramie był najślabszym etapem naszej wyprawy.



Ranna praktyka na plaży w Gokarnie

Od samego początku mamy wiele wątpliwości, co do funkcjonowania aszramu. Zbyt dużo tu tzw. „duchowych” praktyk, a za mało rzetelnej praktyki z możliwością uzyskania komentarzy i wyjaśnień. Mammy też poczucie chaosu i przypadkowości oraz brudu i zaniedbań higienicznych.

Tutaj też uczestniczymy w ceremonii *havan* - to oczyszczenie przez ogień, starożytny rytuał indyjski pochodzący z tradycji *agnihotry*. Havan jest ceremonią o charakterze szamańskim. I nie jest to bynajmniej dyskredytacja, a tylko wskazanie na magiczność ceremonii i rytuału. W kulturze hinduistycznej taki rytuał czyniony jest w wyjątkowej sytuacji, kiedy mamy jakąś intencję, na niej się skupiamy i prosimy wszystkich, aby w czasie takiej ceremonii ukierunkowali swoje myśli i emocje na tym ważnym wątku, który wymaga zmiany lub wsparcia. Niezbędna jest cisza i koncentracja, gdyż odprawiając *havan* zasilamy swoją pojedynczą intencję intencją wspólną. Taka ceremonia może być znakomitą czasem medytacji przy recytacjach grupy pod warunkiem, że jest ona skoncentrowana i zdyscyplinowana. Niestety, w aszramie dominowała posthipisowska rozlazłość i rozproszenie.

Antidotum była dla nas prześliczna pusta plaża, gdzie spędzaliśmy sporo czasu. Ta przestrzeń, szum fal to bez wątpienia najbardziej naturalne środowisko dla naszych praktyk.

Z ulgą opuszczaliśmy aszram w poszukiwaniu świeżego powietrza i smacznego jedzenia.

Tak rozpoczął się ostatni etap. Miejsce tuż nad oceanem w pobliżu Gokarny znalazły Asia Wiśniewska i Beata. Nasz pensjonat całkowicie oddalony od ludzi i ruchu był usytuowany na zboczu opadającym do morza. Mamy trzy dwuosobowe pokoje z sympatycznym wyposażeniem, łazienkami, moskitierami i tarasami z widokiem na morze i skaczące delfiny. Jedną z najbliższych plaż nazwie Om i druga Kundi pozwalają na regularne pływanie w ciepłej wodzie. Wszyscy jesteśmy zgodni, co do tego, że to jest to docelowe miejsce i najbardziej przez nas poszukiwana joga w tym sezonie.

Zatem, gdzie jest joga w Indiach? Stwierdziliśmy na koniec, na plaży, że jeśli jej w sobie nie odnajdziesz, to raczej długo będziesz szukał. Można zejść kilometry i jej nie znaleźć, albo posiedzieć nad oceanem i już ją masz. Co pozostaje? Szukajcie!



Fot. ze zbiorów własnych

Magda i Piotr ze znanym napojem indyjskim. Indie 2017

Aneta Augustyn

Dziennik indyjski (fragmenty)

2 stycznia 2017, Bodhi Zendo

Nasz pokój przypomina klasztorną celę: łóżko twarde jak stół dla mnie, materac na podłodze dla Piotra. Szafa, stolik przy oknie i plastikowe wiaderko do mycia. Pierwszego poranka, o 5.30 wszystkich budzi ktoś, kto z głośnym dzwonkiem w ręku szybkim krokiem obchodzi korytarze. Jest ciemno, na drzewie pośrodku dziedzińca migoczą światełka choinkowe. Pulsują w rytmie głośnej pieśni dochodzącej z oddali, odbijającej się od gór; brzmi jak nawoływanie muezina połączone z disco polo. O szóstej około 40 osób spotyka się na godzinę w zendo; niektórzy w czapkach, otuleni chustami. Przed wejściem kłaniają się – posążkowi Buddy? Krzyżowi, który stoi obok? Mam opór na te pokłony i religijną symbolikę. Siadamy na matach i poduszkach wzdłuż ścian, w ściśle przypisanych miejscach. Przez pół godziny wpatruję się w płomień świecy, kątem oka rejestrując jaśniejące niebo i coraz wyraźniejsze kontury drzew. Przerwa na kilkuminutowy bezgłośny spacer po dachu i ponownie pół godziny znieuchomienia. To dobry czas. Myśli przychodzą i odchodzą, nie ma natręctw, niepokoju, emocji. Jest spokój, wdzięczność i poczucie grupy. Wybrałam stołeczek zamiast poduszki i noga nie cierpi tak, jak wczoraj.

Po śniadaniu moja pierwsza seva, praca na rzecz ośrodka: siekam marchew i płuczę sałatę z Gabriellą z Ottawy i z Paolą z Elby. Inni zamiatają werandy, myją ubikacje, pracują w ogrodzie. Uwijam się w pół godziny zamiast przepisowych dwóch i możemy z Piotrem wyjść w góry. Kolejny kontrast: nasza harmonijna, niemal luksusowa enklawa i górskie wioski pełne prowizorki. Domy sklecone z byle czego, nędzne ubrania na sznurkach, woda, którą trzeba nosić z ujęć przy drodze. Życie toczy się na zewnątrz: ludzie siedzą

w kucki i jedzą, piorą, myją naczynia. Pogodni i pogodzeni.

Sporo tej indyjskiej serdeczności ma w sobie ks. Jan, który nas odwiedza, Polak ze zgromadzenia marianów. Zaprasza nas do budynku nowicjatu na pobliskim wzgórzu; on i dwóch uczniów Hindusów w całym gmachu. W prywatnym pokoiku stoi wielki wizerunek Jezusa, przed nim poduszka do medytacji, różaniec. Obok, w niewielkiej sali dwa stoły, krzesła i tablica. Temat na dziś: „Ubóstwo”. W kaplicy migocze świąteczna choinka, przed ołtarzem z obrazami Jezusa, Maryi i Stanisława Papczyńskiego, założyciela zgromadzenia marianów. Z przodu kilka mat i poduszek. Ksiądz Jan dla swoich nowicjuszy prowadzi codzienne medytacje. Zanim trafił dwa lata temu do Indii, był misjonarzem na Filipinach. Tam jeden z jezuitów wprowadził go w medytacyjną technikę vipassany. „Siedziałem po osiem godzin dziennie, przez kilkanaście dni i coś we mnie kliknęło”, wspomina. Kolega jezuita połączył medytację z ćwiczeniami Ignacego Loyoli; przekonał, że katolicyzm i zen się nie kłócą. Za zgodą swojego przełożonego ks. Jan pojechał do Japonii, do jednego z mistrzów zen. „Poszerzył mi horyzonty”, przyznaje. „Podczas medytacji słabnie ego i umysł, które separują. Zaczynam być u siebie. Otwiera się nowa przestrzeń, poczucie jedności z Bogiem. To wejście w głęboką osobistą ciszę, w której spotykam się z ciszą wszechświata. Wokół nas jest za dużo słów. W medytacji nie mówię, nie działam. Uświadamiam sobie myśli i emocje, i pozwalam im odejść. Let it go.”

5 stycznia 2017, Bodhi Zendo

Kolejny kontrast: Bodhi Zendo wydawało się bezpieczną przystanią, a jednak okazuje się, że kilkanaście lat temu robotnik na farmie rozciągającej się wokół zamordował Szwedkę, która tu przyjechała na medytację. Britt-Marie Enquist (1943-2005) – na jej nagrobku stoją posążek Buddy i krzyż. Mimo wszystko opuszczam zendo po pięciu dniach z poczuciem, że byłam w raj. To dobre miejsce na indyjski start, dobry bufor. Nowicjusz, jak ja, jest tu wciąż izolowany od indyjskiego nadmiaru; powoli i asekurancko poznaje realia kraju. Higiena: czyste łazienki, papier toaletowy, pitna woda w osobnym kranie. Bezpie-

czeństwo: zostawiałam, tak jak inni, otwarty pokój, z dokumentami, w poczuciu zaufania. Rytm: zamiast chaosu i zgiełku ustalony plan dnia, dużo ciszy. Komunikacja: angielski, francuski, włoski, rosyjski. Klimat: 17-20 stopni, przyjemnie chłodne noce, czyste górskie powietrze. Posiłki nie tak diablo ostre, jak zwykle w indyjskich lokalach. To wszystko sprawia, że wchodzę w Indie bez szoku, bez problemów zdrowotnych. Jednak także z poczuciem, że to nie jest prawdziwy kontakt.

6 stycznia 2017, Koczin

Mamy za sobą pierwszą eksperymentalną noc. „John’s Residency” to niewielki hotelik w Koczin, od trzech pokoleń w tej samej rodzinie. Beata i Piotr, oboje kaszlący, śpią we wspólnym pokoju bez klimatyzacji. Ja, obie Asie, Magda i Leszek zajmujemy jeden pokój z huczącym wentylatorem, z jedną łazienką z zimną wodą. Śpię na podłodze przy drzwiach, w śpiworze, z zatyczkami w uszach. Jaka noc, taki dzień. Wreszcie prawdziwie indyjski: ponad 30 stopni, smród spalin, nieustanny frenetyczny ruch i zgiełk, żebracy wyciągający ręce, nadgorliwi sprzedawcy plastikowych zabawek, okularów i ubrań, których żywot jest obliczony na kilka dni, stopy kokosów i mango, śmieci i uliczny pył. Koczin - jeden z najważniejszych portów Indii, 600 tys. mieszkańców. Kontrasty widać tu jeszcze wyraźniej niż na prowincji: wielkie galerie handlowe z międzynarodowymi markami obok nędznych chat, sznury skuterów i tuk-tuków, a obok drogie samochody.

600 lat temu przyplynie tu Portugalczycy, potem Holendrzy, Brytyjczycy – Wybrzeże Malabarskie kusilo przyprawami, które były na wagę złota. Całe kwartały ulic przypominają tę kolonialną potęgę. Szkoły założone przez Anglików w XIX wieku, opuszczone ogrody i domy z ażurowymi okiennicami, zapadnięte dachy, bramy spowite pnączami; całe posiadłości w półmroku, w zapomnieniu, pogrążone w mirażach. Nieobecne, śnią swój złoty sen o Radżu, o brytyjskim panowaniu, po którym pozostał język, koleje i krykiet.

11 stycznia, aszram Shankar Prasad

Aszram to dwa i pół akra otoczone murem, wewnątrz którego pozornie niewiele się dzieje. A jednak to wielość światów, języków

i oczekiwań. Ofer, atletyczny 47-letni osteopata z Izraela naciąga mi ramiona i nogi. Starr, młodziutka Australijka z kolczykiem w nosie uczy, jak walcować czapati, cienkie placki z praśnego ciasta. Wąłuję razem z Ravim, roześmianym śniadym Hindusem spod Himalajów. Jogi uczy mnie Mitsuko, delikatna Japonka, przy śniadaniu gawędzę z Francuzami i Szwajcarami, a po ośrodku oprowadza Basti z Niemiec. Wszystko trzyma w rękę Swami, ok.70-letnia Australijka; nieco apodyktyczna i chaotyczna. Zabiera nas na medytację na plaży przed wschodem słońca. Rozkładamy maty na skałach, wysoko ponad morzem. Jest cicho i pusto, tylko my – kilkanaście znieruchomiałych postaci w polarach i chustach. Swami mówi kilka słów o każdym z żywiołów przypominając, że wszystko jest jednością. Pięć żywiołów wokół nas i w nas. Woda – morze i płyny w ciele. Ziemia – skały, grunt i kości, stawy. Ogień – słońce i emocje, układ trawienny. Powietrze – oddech. Eter – przestrzeń i myśli.

Energii brakuje w całym ośrodku: nie ma jasno ustalonych zasad, kto i w czym pomaga, terminy są nieprecyzyjne, zachowania bezcelowe, rozlazłe. Bałagan, brud, niedopowiedzenia. Śpimy w dwóch kilkusobowych pokojach, które za całe umeblowanie mają chude materace i wentylator. Codziennie przez okna bez szyb wpływa powietrze z ognisk, na których w kotłach gotuje się woda do pralni. Nasza grupa to Polaki-kaszlaki: niemal wszyscy niedomagają, łykają tabletki na przeziębienia i niestrawności.

A jednak czuję się tu dobrze. Z każdym kolejnym dniem uczę się, żeby nie oczekiwać za wiele i nie przywiązywać się do ustaleń. Obserwuję swoją irytację – i odpuszczam. Poddaję się temu, co się pojawia. Ten komfort zapewnia mi bycie w grupie, która myśli i działa jak siedmiogłowy smok: każda głowa dba o pozostałe. Zawsze jest ktoś, kto zadzwoni w sprawie noclegu (improvizujemy w trakcie pobytu), zawoła na zajęcia, pomoże nieść bagaże czy kupi papier toaletowy, którego zwykle brak w ubikacjach.

Każdy dzień zamykamy podsumowaniem, zwykle przy wódce, łamiąc aszramowe reguły. Dobry zwyczaj, który pozwala ogarnąć minione godziny, przekonać się, że to samo widzimy czasem zupełnie inaczej, przegadać wątpliwości i nabrzmiewające problemy.

Jesteśmy na półmetku podróży i dotąd obyło się bez większych napięć.

17 stycznia, Shantidham Cafe and Guest House k/Gokarny

Wszystkie poranki świata mogłyby się zawierać w tym jednym poranku. Obudził mnie szum morza i świergot ptaków; reszta naszej siódemki jeszcze spała. Krętymi schodkami zeszłam na taras na skale. Powietrze było jeszcze rześkie, słońce niskie. Trzy Hinduski w różowych, wysoko podwiniętych sari brodziły po cyplu zalewanym wodą wyszukując skorupiaków w skalnych niszach. Obok przepłynęła bezszelestna łódka; mężczyzna w kapeluszu prowadził ją jednym wiosłem. Ćwiczyłam, oddychałam, patrzyłam. Byłam w czasie, który rozplynął się w gładkim morzu, zlewającym się na horyzoncie ze spokojnym niebem. Fale obmywały skały, moje oczy, nadawały rytm oddechowi.

Zjedliśmy śniadanie obserwując baraszkujące delfiny. Rozmowa o medytacji, o myleniu pojęć. Zwykle należałoby mówić o koncentracji, czyli wstępie, przedpolu medytacji. Można koncentrować się na obrazie, dźwięku, płomieniu, oddechach, na różnych podpórkach, z pewnym wysiłkiem. Medytacja przychodzi samoistnie, bezwysiłkowo; poczucie scalenia mojego mikrokosmosu z uniwersum. Różne rodzaje koncentracji są jak ścieżki wiodące na ten sam szczyt – medytację, która jest wolna od nazw, etykiet, -izmów. Jest ponadreligijna i ponadkulturowa. Nie jest żadnym odlotem, przeżuwaniem tego, co było, wyświetlaniem filmów, projekcją, ucieczką.

Towarzyszy jej wyostrzona świadomość i powściągnięte zmysły. Jest osadzona tu i teraz. Konkretna, jak nasze pływanie na Om Beach. Leżę na wodzie, która mnie kołysze przy zachodzącym słońcu.

19 stycznia, Om Beach

Dzień bezrefleksyjny, uważny, obecny. Nie wracam do przeszłości, która ciągle mnie podpuszcza wspomnieniami. Nie planuję. Jestem.

Rano, kiedy ćwiczę na skale nad morzem. Przy śniadaniu z Beatą i Magdą, na tarasie przydrożnego hoteliku z widokiem na góry i zatokę. Jestem – kiedy wącham kwiaty muszkatolowca, korę cynamonową i nasiona białego pieprzu prosto z jutowych worków na bazarze w Gokarnie. Jestem – kiedy słucham transowych dźwięków mis i bębnów w sklepiku z instrumentami. Kiedy Hinduska zapina mi na stopie dźwięczącą bransoletkę. Kiedy dotykam zielonego szala z paszminy. Kiedy jem gęsty aromatyczny mus z papai. Kiedy idę po ciepłym piasku pomiędzy krowami, kiedy leżę na wodzie, patrzę na skałę. To dzień sycenia zmysłów, targowania się w uliczkach pełnych kramików, dogadzania sobie. Krótka rozmowa z Leszkiem w pustej restauracji, o samotności, która może być wyborem i o osamotnieniu. O problemach, które nosimy w sobie, a szukamy rozwiązań na zewnątrz, zmieniając miejsca, przedmioty i partnerów. To rozmowa w kontekście wszechobecnych ogłoszeń o jodze, satsangach, hipnozie, transie, o ezoterycznych praktykach, od których roi się w tutejszych



Fot. ze zbiorów własnych

Magda i Aneta na plaży Bankikodla. Styczeń 2017

kafejkach. Ogłoszeń dla poszukujących, pogubionych, bez azymutu.

20 stycznia, Om Beach

Kolejny dzień z wysiłkiem zredukowanym do minimum. Nie myślę, tylko chłonę. Patrzę o świcie na widnokrąg, gdzie niebieskie łączy się z niebieskim. Na flotyllę rybackich statków, które płyną na zachód i na ptaki, które siadają na wodzie oznaczając zasięciowane miejsca. Wdycham aromat dzikiej szalwii na nagrzaną skałę. Próbuję świeżego melona i suszonych daktyli, które smakują inaczej niż w Polsce. Pływam rano i po południu, w morzu, które zmienia się z godziny na godzinę. Widać to wyraźnie na skałkach poniżej naszego tarasu: świat, który znika i wyłania się z dobową regularnością. Wieczorem nie ma już skalnych załomów, po których wędrowaliśmy rano z Magdą. Wspinaliśmy się na ostre rudoczarne krawędzie, do których przytwierdziły się niewzruszone pąkle. Skorupiaci, które potrafią poruszać się, gdy są młode, a kiedy dorosłeją - przywierają do kamienia, drewna, skorupy żółwia. Nieruchome istoty całe życie przytwierdzone do jednego miejsca, a obok rozbiegane kraby. Dwa temperamenty w dobrej komitywie. Woda, która powoli wdziera się w skalne nisze, pozostawia białe osady soli; tworzy pułapki dla małych rybek zamkniętych w tych kilkugodzinnych akwariach.

Buddyzm i veg. biriyani (ryż z bakalią, warzywami i przyprawami) – przy obiedzie rozmawiamy z Leszkiem o jego buddyjskich doświadczeniach z lat 70., u Andrzeja Urbanowicza w Katowicach i Janusza Korbelę w Górach Świętokrzyskich, założycieli pierwszej polskiej wspólnoty zen. O moich wrażeniach z książki Suzukiego „Wprowadzenie do buddyzmu zen”. O moim „małym satori” - próbie innego spojrzenia na ludzi i sprawy, odmiennym od nawyków, które trzymają się mocno, jak pąkle. Rozmawiamy o zen pojmowanym jako nurt buddyzmu i jako technika medytacyjna. O Bodhi Zendo i jego liderze Ama Samym, jezucie i mistrzu zen. Zdaniem Leszka nie da się pogodzić tych światów, nie można być jednocześnie katolikiem i buddystą. Uważa, że lepiej trzymać się swojej religii, swojej medytacji. Po to, żeby kiedyś spotkać się na szczycie, gdzie żadne doktryny i nazwy nie będą już potrzebne.

Rozmawiamy o hinduskiej nędzy, o rykszarzach, wioślarzach, plażowych sprzedawcach koralików, usługujących dziewczynkach skazanych na swój los przez tradycję, autorytety i miejsce urodzenia. Wkadrowani w swoje światy, unieruchomieni, jak pąkle.

25 stycznia 2017, lotnisko w Monachium

Za oknami brudny śnieg, wewnątrz smutni ludzie, którzy gdzieś bardzo się spieszą. Brakuje światła, uśmiechów i żywiołowości. Cieszę się na powrót i cieszę się z tego, co było i co zapewne będzie procentować.

W Indiach chłonięłam słońce, chodziłam boso, obraziłam zmysły (orgia smaków i zapachów). Nie myślałam za wiele, tylko doświadczałam. Im więcej słońca w skórze i w oczach, tym mniej smutku, którego sporo ze sobą przywiozłam po bolesnym roku 2016.

Indie dały mi spokój, dystans i utwierdziły w przekonaniu, jak ważne jest teraz bycie razem, grupa, przynależność. Ważne wspólne posiłki i zwłaszcza wieczorne wspólne podsumowanie dnia. Ważne dzielenie się czasem, uwagą, owocami, wrażeniami, problemami, fragmentami przeczytanych książek, zasłyszonymi opowieściami. Ważne spuszczenie powietrza z ego, małe kompromisy i konfrontowanie siebie w relacji z innymi, przez niemal miesiąc, 24/24. Dużo dostałam od ludzi i od żywiołów. Nie poznałam jednak prawdziwych Indii, to był naskórkowy kontakt. Raczej poznawałam siebie poprzez Indie.

Oddałam Leszkowi książkę, którą taszczyłam w plecaku tysiące kilometrów, wraz z innymi tomami (w przeciwieństwie do pozostałych współtowarzyszy z Kindle'ami).

Wskazówki rozsiane są wszędzie. Kiedy umysł człowieka dojrzeje do satori, natkniesz się na nie gdziekolwiek. Dźwięk, rozkwitły pąk, potknięcie się mogą stanowić okoliczność, która otworzy umysł oświeceniu. Satori znajduje się w umyśle, czeka na chwilę, w której on dojrzeje. Kiedy umysł jest gotów, wystarczy, że przeleci ptak, zadzwoni dzwonek i w mgnieniu oka odkrywamy jaźń. Od samego początku nic nie było przed nami ukryte. Wszystko, co pragnęliśmy ujrzeć, mieliśmy cały czas przed sobą, tylko zamykaliśmy na to oczy. (T.S. Suzuki, Wprowadzenie do buddyzmu zen).

1



Kogut a joga nidra

Joanna Malinowska,
Joanna Wiśniewska

2



3





4



5



6

Aneta Augustyn
Beata Bochorodycz

Powiedziała mi wróżka

Mam przed sobą prawdopodobnie kilkanaście lat życia i w tym czasie chciałabym jeszcze zrobić tyle, ile się da. Napisać książki i poprowadzić dalej to miejsce, które stało się darem od losu. Bóg podarował mi je, żebym zdziałała coś dobrego.



Swami Yogaratna Saraswati

W styczniu 2017 r. nasza indyjska siódemka* spędziła pięć dni w aszramie Shankar Prasad. To ośrodek w niewielkiej wsi Bankikodla, w stanie Karnataka na południu Indii, nad Morzem Arabskim. Zdecydowaliśmy się na to miejsce ze względu na kurs jogi nidry, w którym braliśmy codziennie udział. Bardziej zdeterminowani wyjeżdżali także samochodami o 5.30 na nadmorskie medytacje

o wschodzie słońca.

Aszram, przez który przewijają się ludzie z całego świata stworzyła kilka lat temu Australijka urodzona w Paryżu i wychowana w Indiach.

Znalazła dla nas czas późnym wieczorem; to jedyny moment, kiedy możemy spokojnie porozmawiać. Wysoka, szczupła kobieta o siwych, krótko ściętych włosach kołysze się w bujanym fotelu w swoim biurze. Kot na kolanach pije wodę z jej kubka. Jest ubrana w pomarańczową tunikę i spodnie, na szyi nosi małą, sznur modlitewny ze 108 korali-ków.

Aneta Augustyn, Beata Bochorodycz: Dlaczego wybrała pani to miejsce?

Swami Yogaratna Saraswati: To nie ja je wybrałam – ono wybrało mnie. Kilka lat temu znajoma wróżka powiedziała mi przez skype'a, że z kart wynika, że nadchodzący rok będzie dla mnie wyjątkowo pomyślny. Stwierdziła, że taka konstelacja gwiazd zdarza się raz na kilkadziesiąt lat i uda się każde przedsięwzięcie, na jakie się zdecyduję. To miał być najlepszy rok do realizacji marzeń. A ponieważ moim marzeniem było mieszkać w pięknym domu z dobrymi ludźmi i robić coś dobrego dla innych, uznałam że czas się za to zabrać.

Przypadek, a może nie przypadek sprawił, że w tym czasie pomagałam znajomemu kupić ziemię w Indiach. Szukając czegoś dla niego trafiłam na tę 2,5-akrową działkę z budynkami. Znajomy nie był nią zainteresowany, a ja od momentu, kiedy weszłam na to podwórko, poczułam, że jestem u siebie: niemal te same palmy kokosowe, ścieżki, jak przed wielu laty. To był przeblýsk. Przypomniało mi się dzieciństwo.

To w Paryżu, czy w Indiach?

Niewiele pamiętam z Francji. Miałam cztery lata, gdy moi rodzice przeprowadzili się do Mumbai. Ojciec dostał tam pracę w agencji reklamowej. Spędziłam tam kilkanaście lat, skończyłam szkołę. Rodzice rozstali się i w 1968 r. ojciec zabrał mnie do Australii. Byłam tam 13 lat: studia, praca, uczyłam angielskiego. Przez rok mieszkałam na farmie razem z przyrodnim bratem, który namawiał mnie na różne kursy samorozwoju.

Szłam poduszki i narzuty, żeby zarobić na

te kursy. Nie czułam, żeby Australia była moim miejscem, bardzo często klóciłam się z ojcem.

Wyjechałam do USA, potem do Paryża, w końcu powróciłam do Indii, w kiepskiej kondycji psychicznej i fizycznej. Trzydziestolatka szukająca sensu i Indii, za którymi tęskniłam. Na miejscu zorientowałam się, że to już inny kraj, wszyscy znajomi wyjechali. W 1984 r. pojechałam do znanego aszramu Bihar School of Yoga w Bangalore. Planowałam dwa tygodnie, zostałam 20 lat.

To był pierwszy kontakt z jogą?

Wcześniej były sporadyczne. W BSY trafiłam na świetnych nauczycieli, z doświadczeniem, z klarownym przekazem. Byli uczniami słynnego Satyanandy, założyciela tego ośrodka. Codziennie myślę o nich z wdzięcznością; to im zawdzięczam to, kim jestem.

Wiele się tam nauczyłam i wiele doświadczyłam. Trudne było mnie to, że byłam nieprzytomnie zakochana w moim guru, który się mną nie interesował. Nawet teraz, kiedy o tym mówię, mam gęsią skórę. Ale na tym polega żywa nauka.

Studiowanie ksiąg to tylko studiowanie, a ży-

cie to prawdziwy trening.

Znowu poszukiwałam: pomagałam otwierać szpital w jednej z miejscowości w stanie Karnataka, prowadziłam jogę w ośrodku SPA w Kerali. Pojechałam do Nowej Zelandii, żeby pożegnać się z ciężko chorym ojcem, który wkrótce potem zmarł. Byłam w Paryżu, opiekowałam się matką chrzestną, które także umarła. Wróciłam do Bangalore, uczyłam jogi.

No i cztery lata temu „objawił” mi się ten dom, w którym teraz siedzimy. To posiadłość z 1934 roku, z tego okresu jest napis na głównym budynku: „ShankarPrasad” – podarunek Sziwy. Kilka miesięcy wcześniej, zanim zostałam jego właścicielką, byłam na pielgrzymce na górze Kailash, świętej górze Sziwy, gdzie doświadczyłam ważnych przeżyć duchowych. Czy można to nazwać zbiegiem okoliczności? Przypomniałam sobie słowa wróżki – to był ten rok. Decyzja o kupnie była momentalna; mogłam sobie na to pozwolić dzięki spadkowi po ojcu.

Od czego pani zaczęła?

Od wielkich porządków. Sprzątałam pokoje, kopałam ogród, wywoziłam śmieci, próbo-



Fot. ze zbiorów własnych

Medytacja o wschodzie słońca nad Morzem Arabskim.



Swami Yogaratna Saraswati (druga z lewej) w aszramie, w towarzystwie naszej grupy

wałam uruchomić kuchnię. Układ budynków pozostał taki sam, zmieniły tylko przeznaczenie. Ogród zaczął zmieniać się najszybciej, dzięki systemowi nawadniania i uprawom organicznym.

Odpoczywałam zwiedzając okolicę i pływając w morzu. Byłam w Bankikodlasama przez pół roku, czułam się wyobcowana. Rozwieszałam ogłoszenia o zajęciach jogi. Znajomy polecił mi parze Niemców, którzy przyszli do mnie na jogę. Niemiec postanowił zostać dłużej, żeby uczyć się jogi regularnie. To był pierwszy rezydent. Potem pojawiały się kolejne osoby, polecone i obce. Stopniowo siatka znajomych rozszerzała się. Założyłam fundację, zaprosiłam wolontariuszy do współpracy. Razem próbujemy stworzyć raj dla ludzi, zwierząt i otoczenia.

Co jest najtrudniejsze w zarządzaniu rajem?

Ludzie (*śmiech*). Wolontariusze nie zawsze wywiązują się ze swoich zobowiązań, brakuje dyscypliny. Teraz jest tutaj 27 osób, sześć

kotów i pięć psów.

Niektóre z tych zwierzaków są po operacjach, wymagają leczenia i sterylizacji, które opłacamy. Prowadzimy dla nich przejściowe przytulisko starając się, żeby trafiły do adopcji. Bywa, że ludzie wrzucają mi zwierzęta przez bramę, a ja odnoszę je do wsi. Gdybym chciała przyjąć wszystkie, byłyby tu ich setki. Nie jestem w stanie tyłu utrzymać, poza tym prowadzimy medytacje, a zwierzęta są hałaśliwe.

Dzisiaj prowadziła pani poranne i wieczorne śpiewy, wydawała obiad, doglądała ogrodu, prowadziła kurs jogi... Mamy wrażenie, że zajmuje się pani wszystkim. Skąd energia, żeby to wszystko ogarnąć?

Od boga. Ważna jest motywacja: jeśli się czegoś naprawdę chce, to nie ma przeszkód.

Jak wygląda dzień?

Wstaję o piątej: spacer, kawa, poranne śpiewy i mantry z osobami z aszramu, kwadrans medytacji. O siódmej jest godzina bezpłatna

joga: czasem prowadzą wolontariusze, czasem ja. Wszyscy siadamy do śniadania, które jest przygotowywane wspólnymi siłami. O dziewiątej przychodzi ze wsi jedenaście osób, które pracują na etacie do godziny 16. Zajmują się kuchnią, pralnią, ogrodem; są także trzy przedszkolanki. W dawnej oborze urządziłam przedszkole dla 2,5-5-letnich dzieci z okolicy, które uczą się po angielsku i w lokalnym języku kannada. Dla maluchów z najuboższych rodzin przedszkole jest bezpłatne, pozostali opłacają je. Chciałam zorganizować coś dla lokalnej społeczności, stąd pomysł na przedszkole, z którego na początku korzystało 14 dzieci, a dziś jest ponad dwukrotnie więcej. Zaprzyjaźniłam się z emerytowaną nauczycielką, która pomaga mi w kierowaniu placówką.

Wracając do rozkładu dnia: przed i po południu są różne kursy, np. jogi nidry, jogi, medytacji. O g.13 jemy lunch, o g.19 kolację, przygotowane wspólnie przez wolontariuszy i personel kuchenny. Kończymy dzień kirtanami i rozmowami. Wielokrotnie siedzę do późna w nocy. To jedyny czas, gdy jest cicho i mogę się skupić na odpisaniu na mejle, na lekturze, na własnej książce, którą piszę od kilku miesięcy.

Dlaczego zdecydowała się pani na książkę o jodze nidrze?

Bo to znakomita rzecz i chciałabym się podzielić moim bogatym doświadczeniem. Wiele ludzi uczy hatha jogi, natomiast joga nidra jest mniej znana. To nie tylko technika relaksacyjna, ale również metoda autopoznania, która pomaga dotrzeć do treści zepchniętych w podświadomość. Poprawia koncentrację i kreatywność, jest pomocna w zarządzaniu stresem, w niektórych problemach psychosomatycznych. To moja pierwsza książka, wcześniej pisałam artykuły na ten temat.

Mam przed sobą prawdopodobnie kilkanaście lat życia i w tym czasie chciałabym jeszcze zrobić tyle, ile się da. Napisać książki i poprowadzić dalej to miejsce, które stało się darem od losu. Bóg podarował mi je, żebym zdziałała coś dobrego.

Czym jest aszram?

Miejscem, gdzie człowiek pracuje nad sobą i dla innych. Z jednej strony ważny jest aspekt duchowy, odosobnienie, nauka jogi. Działamy

w duchu Bihar School of Yoga; za swoich duchowych nauczycieli uważam Sivanandę, Satyanandę, Niranjanandę.

W aszramie istotne jest także współbicie, dzielenie się, szacunek dla siebie nawzajem i dla środowiska, respektowanie zasad: udział w zajęciach, posiłki jedzone w ciszy, dbałość o porządek, oszczędzanie wody i energii, zakaz używania alkoholu, narkotyków, tytoniu. Wolontariusze płacą tylko za wyżywienie i wodę, jeśli zostają minimum dwa tygodnie. Jeżeli dłużej – nie ponoszą żadnych opłat. Oczywiście w zamian za kilka godzin pracy dziennie na rzecz aszramu. A pracy nie brakuje, to dość duża posiadłość.

Z czego utrzymuje się ośrodek?

Przez pierwsze pół roku byłam pod kreską, teraz jesteśmy zupełnie niezależni organizacyjnie i finansowo. Ponieważ jesteśmy fundacją, możemy pozyskiwać darowizny. Poza tym goście płacą za pobyt, za kursy. Przyjeżdżają tu fascynujący ludzie z wielu krajów. Nie muszę ruszać w świat – świat przyjeżdża do mnie

Co oznacza pani imię?

„Yogaratra”, czyli klejnot jogi. Dostałam to imię od mojego nauczyciela.

Jak brzmi prawdziwe?

Swami Yogaratra Saraswati to teraz moje prawdziwe imię i nazwisko; tak figuruje w moim paszporcie. Te, z którymi się urodziłam, są dziś bez znaczenia.

rozmawiały Aneta Augustyn i Beata Bochorodycz

**Grupa indyjska – uczestnicy poznawczo-rekreacyjnej podróży do Indii (31.12.2016 – 24.01.2017): Aneta Augustyn, Beata Bochorodycz, Magdalena Grocholska, Piotr Jodko, Lesław Kulmatycki, Joanna Malinowska, Joanna Wiśniewska.*

Przyjechałem, przyjechałam do aszramu Shankar Prasad...



Katy, Anglia, instruktorka jogi, 34 l.
- nauczyć się jogi w spokojnym miejscu
- poznać życie w aszramie

W czasie ostatniej podróży do Indii odwiedziliśmy jeden z wielu aszramów powstałych z myślą o przekazywaniu starożytnej wiedzy dotyczącej jogi. Zwykle w takich miejscach spotyka się wiele osób z całego świata. Przy okazji spotkania innych „poszukiwaczy” następuje wymiana informacji o tym, gdzie kto był, jak ocenia i czy warto się tam wybrać. To swoista giełda weryfikująca wyobrażenia o jodze i rzetelności mistrzów. Rodzą się też pytania o motywy przyjazdu. Przedstawiamy naszych rozmówców oraz przekazujemy skróty naszych rozmów dotyczących powodów przyjazdu i poszukiwań do jednego z takich aszramów - Shankar Prasad Foundation w pobliżu Gokarny.



Rafael, Niemcy, 27 l.
- nauczyć się jogi i medytacji oraz praktyk leczenia
- odpocząć w społeczności osób podobnie myślących
- poznać życie ludzi w tym miejscu (od 2,5 lat jest w podróży, m.in. Japonia, Tajlandia)



Carlos, Hiszpania, 30 l.
- odpocząć po 15-miesięcznej podróży
- nauczyć się jogi i medytacji



Martin, Niemcy, 34 l.
- bo lubię taki styl życia
- chcę spotkać ludzi podobnie myślących
- po inspirację
- pracować nad sobą, rozwijać się



Conel, Irlandia, fizjoterapeuta, 24 l.
- z ciekawości filozofią jogi (wcześniej interesowała mnie tylko wymiarze fizycznym)
- nowe zainteresowania duchowością
- żeby być blisko morza



Bastian, Niemcy, 34 l.
- żeby mieć uporządkowany dzień i prowadzić zdrowy sposób życia
- poszukuję duchowości



Guy, Kanada, 54 l.
- być w społeczności ludzi podobnie myślących
- praktykować jogę
- poznać siebie
- z ciekawości, żeby poznać prowadzącą ośrodek

Sonia, Kanada, 48 l.
- nauczyć się jogi
- doświadczyć innego aszramu
- być z ludźmi podobnie myślącymi, we wspólnocie
- przebywać w cichym miejscu



Mitsu, Japonia, nauczycielka jogi, 40 l.
- po inspirację jako nauczycielka jogi
- pogłębiać wiedzę o jodze
- bo można tu przyjeżdżać z dziećmi, a mam małą córkę



Sabine, Szwajcaria, 46 l.
- poznać atmosferę w aszramie, który polecił jej Yves (w Genewie uczy ją jogi)
- bo sporo osób mówi tu po francusku, a ja nie znam angielskiego
- podoba mi się życzliwość ludzi tutaj, w przyszłym roku chcę tu wrócić z przyjacielem



Ashley, USA, nauczycielka jogi, 24 l.
- pogłębić wiedzę na temat jogi
- aby uleczyć siebie i pomóc innym uleczyć siebie



Robert, Indie, 83 l.
- przyjaźnię się z sąsiadem aszramu
- podoba mi się to miejsce, dobrze się w nim czuję
- podziwiam to, co zrobiła tutaj Swami



Anthony, Anglia, 24 l., od 9. m-cy w aszramie
- żeby zbudować swój dom w pobliskiej Gokarnie na Paradise Beach
- bo ludzie są tu dobrzy i otwarci
- lubię obserwować zmiany, które zachodzą w ludziach po pobycie w tym aszramie



Filippo, Niemcy, 20 l.
- nie wiem, co dalej robić, co studiować; ten wyjazd to rodzaj testu (ojciec prowadzi biznes, mawia mi: „Nie ma znaczenia, co będziesz robił, znajdź w tym siebie”)
- chcę poznać jogę
- duchowość nie jest dla mnie zbyt ważna



Yves, Szwajcaria, nauczyciel jogi, 48 l.
- od kilku lat co roku znajduję inne miejsce w Indiach, żeby uczyć się jogi i medytacji
- jestem tu od miesiąca, zainteresowała mnie joga nidra

Z naszego dość krótkiego pobytu w tym aszramie wynika różnorodność poszukujących. Nie ma znaczenia ani narodowość, ani wiek, ani też wcześniejsze życiowe doświadczenie. Miejsce takie jak to zawsze było i jest magnesem dla ludzi otwartych i ciągle gotowych do zmian w sobie. Przykładem może być prezentowany obok 83-letni Robert z Indii, który urodził się w Indiach, a jego ojcem był brytyjski żołnierz, który zdecydował się nie wyjeżdżać z Indii. Jako dziecko Robert był światkiem odzyskania przez Indie niepodległości. Kiedy miał szansę ubiegania się o paszport brytyjski, zrezygnował z niej, pozostał w Indiach.

Innym rezydentem, z którym mieliśmy kontakt był Luis z Hiszpanii, 33-latek. Podkreślał

że jako były jezuita rozczarował się katolicyzmem i jego główny motyw pobytu to chęć „emocjonalnego i duchowego odpoczynku”. Pragnie też podczas czteromiesięcznej podróży znaleźć spokój oraz poznać jogę i medytację w możliwie wiarygodnych miejscach, gdyż zależy mu na rzetelnych informacjach. Jeszcze inną poszukującą była zaledwie 18-letnia Vanessa z Niemiec, która w czasie naszego była skoncentrowana na malowaniu dużej planszy z czakramami. Miła, uśmiechnięta jak wspominała w rozmowie, porzuciła szkołę, bo jest ciekawa świata i chciałaby pomagać innym, choć jak przyznaje nie bardzo rozumie duchowość i filozofię tego miejsca.

oprac. zespół



Aszram, przygotowania do ceremonii ognia

Fot. ze zbiorów własnych

Ojciec, roshi, Ama Samy

Joga a katolicyzm? Nie widzę żadnego konfliktu. Jeżeli joga pomaga ci być lepszym chrześcijaninem, rób to. I odwrotnie - mówi Ama Samy, mistrz zen i ksiądz jezuita.



Gdy po raz pierwszy spojrzałem na Ama Samy'ego, przypomniały mi się postacie Bede Griffithsa i Anthony'ego de Mello, księży katolickich, którzy próbowali łączyć duchowe tradycje Dalekiego Wschodu i te wyrosłe z chrześcijaństwa. Dla tych, którzy są zbyt młodzi, aby pamiętać de Mello, hinduskiego jezuitę i „guru”, przypomnę, że watykańska Kongregacja Wiary w 1998 r. już pośmiertnie potępiła jego nauczanie podkre-

ślając szkodliwość jego książek, które osiągnęły w Polsce sporą popularność.

Tendencja do poszukiwań w różnych systemach religijnych tego, co łączy, a nie tego, co dzieli jest dość charakterystyczna dla Indii. Ama Samy urodził się w Birmie, wychował w Indiach i od zawsze żył w środowisku różnych duchowości; wszystkie wydawały mu się tak samo ważne. Jak wspomina w swoich książkach oraz podczas rozmowy, od wczesnych lat poszukiwał swojej drogi w różnych miejscach właściwych zarówno dla tradycji indyjskiej, jak i tych kulturowo obcych. Szukał jej m.in. w Arunachala w znanym aszramie Sri Ramana Maharishiego. Jako ksiądz był asystentem ojca Enomiya Lasalle'a, jezuitę, który miał trening zen w Japonii pod kierunkiem Yamada Ko-un Roshi'ego z Kamakura.

Od 1989 r. Ama Samy jest niezależnym, już jako roshi, nauczycielem zen i opiera się na tradycji soto i rinzai. Jako jezuita chętnie włącza w swoją praktykę elementy tradycji katolickiej. W 1996 r. otworzył Bodhi Zendo w Kodaikanal. Ośrodek zlokalizowany w górach na wysokości prawie 2 tys. mn.p.m. jest wystarczająco odizolowany od zgiełku życia indyjskiego, aby poczuć się jak w prawdziwym odosobnieniu. W styczniu 2017 r. spędziliśmy (nasza siedmioosobowa grupa) tutaj pięć dni. To dobrze zorganizowane miejsce do praktyki medytacyjnej i, co najważniejsze, otwarte na dialog z innymi tradycjami. W czasie naszego pobytu roshi zgodził się na spotkanie z całą siódmką. Dwugodzinna rozmowa dotyczyła nurtujących nas tematów związanych z tradycją indyjską, religią, jego własnym doświadczeniem.

L. Kulmatycki

Nasza grupa: Jak się do pana zwracać? Ojciec czy mistrz zen?

Ama Samy: Ojciec. Nie czuję się jak mistrz. Jaki ze mnie mistrz. Po japońsku czasami zwracają się do mnie sensei, co jest bardziej neutralne. Mówcie do mnie po prostu Ama Samy.

Jak można łączyć religię katolicką i zen?

Nie należy łączyć, mieszać tych dwóch rzeczy. Kiedy praktykujesz zen, praktykuj zen. Jeżeli praktykujesz chrześcijaństwo, praktykuj chrześcijaństwo.

*„Zen jest zen, a chrześcijaństwo jest chrześcijaństwem; praktykuj zen, gdy zajmujesz się zen, praktykuj chrześcijaństwo, kiedy zajmujesz się chrześcijaństwem. Nie jest dobrze mieszać zen z chrześcijaństwem albo chrześcijaństwo z zen. To są dwie odrębne drogi. Ale ty jesteś jedną osobą i stojąc pomiędzy [zen i chrześcijaństwem], będziesz zmieniony.” (A.Samy, *Awakening to Your Original Face*”, s. 30).*

Dlaczego w zendo stoją obok siebie krzyż i Buddy? Dlaczego krzyż jest taki duży w porównaniu z posążkiem Buddy?

To tylko symbol. Nie ma znaczenia, ale można powiedzieć, że krzyż jest z tyłu, a Budda z przodu.

Gdyby były takiej samej wielkości, nie rzuciłoby to, ale ponieważ jeden jest większy od drugiego, ma to symboliczne znaczenie. Może lepiej zrezygnować z symboli, jeżeli nie mają znaczenia?

Powtarzam - to tylko symbole, nie mają one znaczenia.

Czy jest różnica pomiędzy zbawieniem, które ma mieć konkretną postać związaną ze zmartwychwstaniem a oświeceniem, które wedle koncepcji buddyjskiej jest całkowitym zniknięciem?

Nie ma różnicy, jest to tożsame.

Przecież zbawienie dotyczy przyszłości, a nie terażniejszości.

Ależ nie! Zbawienie dzieje się teraz. Fundamentalnym celem zen jest satori albo przebudzenie, co może być nazwane zbawieniem.

Czy musiał ksiądz uzyskać zgodę władz jezuitów, Kościoła na prowadzenie Bodhi Zendo?

Tak. Są różni przełożeni, ten obecny mnie wspiera. Wiele osób sprzeciwia się mojej działalności wewnątrz zakonu, ale przecież

II Sobór Watykański zmienił wiele. Działam w duchu otwarcia na inne tradycje duchowe, które właśnie umożliwiły postanowienia II SW.

Gdyby przyjechał ksiądz do Polski i miał wykład na temat zen w kościele, to jak, zdaniem księdza, inni duchowni by to przyjęli?

Wiele wiem o waszym kraju. Polska pod względem religijnym jest bardziej opóźniona niż Indie. Ma najbardziej wyczuwalny fundamentalizm religijny w Europie.

Dlaczego nie opuścił ksiądz jezuitów? Dlaczego rozpoczął praktykę zen? Czego brakowało w chrześcijaństwie?

Taka była moja katolicka droga i nadal ją kontynuuję, ale w pewnym momencie chrześcijaństwo nie dało mi satysfakcji, czegoś mi brakowało. Udało mi się to osiągnąć po zgłębieniu zen. Na wyższym poziomie nie ma znaczenia, w jakim systemie się praktykuje. Na poziomie organizacyjnym zen czy chrześcijaństwo niewiele się różnią. Wszędzie są podobne problemy.

Czy ludzie przyjeżdżający do ośrodka szukają bardziej chrześcijaństwa czy zen?

Przede wszystkim pragną odszukać siebie.

NG: Kto decyduje, gdzie są granice pomiędzy religijnymi systemami?

W wolnym świecie ty decydujesz, decyzje należy podjąć samemu.

Czy ma sens mówienie o chrześcijańskiej medytacji?

Tak, tak jak może też być medytacja buddyjska itd.

Czy Budda jest bogiem?

Nie.

Czy buddyzm jest religią?

Tak. Posiada obrzędy, rytuały, struktury organizacyjne. Zen wywodzi się z mahajany. W innych tradycjach buddyjskich, jak hinajana czy therawada ma charakter instytucjonalny i kultowy, i dlatego ma charakter religii.

Jak się ma joga do katolicyzmu? Czy jest tu jakiś konflikt?

Nie widzę żadnego konfliktu. Jeżeli joga pomaga ci być lepszym chrześcijaninem, rób to. I odwrotnie.

A joga i zen? Na ile joga może być tym samym, co medytacja zen?

Praktykowanie asan i pranajamy może być, natomiast medytacja dhyana stanowi problem, gdyż są to wykluczające się metody. Należy skończyć najpierw jeden kurs, potem zacząć drugi. Tak samo z nauczycielami. Jeżeli pracuje się głębiej, zwłaszcza z koanami, lepiej być u jednego nauczyciela, przynajmniej do zakończenia praktyki. Potem można przejść do drugiego. Nie należy tego robić jednocześnie, gdyż się wszystko pomiesza.

Można studiować u różnych nauczycieli zen?

Uczeń potrzebuje indywidualnej pracy z nauczycielem na zaawansowanym etapie. Je-

żeli nauczyciel przekazuje koan, to powinno to być nadzorowane przez tego nauczyciela do końca. Jeśli ktoś by chciałby praktykować medytację jogi, jest tam też wiele różnych sposobów ukierunkowania umysłu i tym się powinna zajmować określona osoba.

Jaki jest cel Bodhi Zendo?

Praktykować zen. Gdy uzyskałem prawo do nauczania uznałem, że potrzebne jest do tego miejsce dla ludzi, którzy chcieliby poznać tę drogę. Ośrodek jest otwarty dla wszystkich. Nie ma żadnych formalnych wymogów.

Takie miejsce to luksus, tak jak luksusem jest możliwość rozmowy na takie tematy. Co mają powiedzieć ci, którzy mogą marzyć o zajmowaniu się takimi dylematami? Ludzie żyjący w mniej wolnym świecie, migrujący, uciekający od wojen i od głodu.

Przede wszystkim należy pomagać. Tylko pomoc wzajemna jest nas w stanie uratować. Współczucie i przebudzenie to dwie strony tej samej realizacji. Współczucie jest także



Fot. ze zbiorów własnych

Bodhi Zendo, nasza grupa na spotkaniu z Ama Samy

testem i kryterium oświecenia. Bez przebudzenia współczucie staje się ideologią lub pracą na rzecz ego. Bez współczucia przebudzenie staje się ułudą i fantazją.

Jest nam wstyd za nasz rząd, gdyż trzy dekady wcześniej my sami jako Polacy otrzymaliśmy wiele pomocy, ale teraz nie jesteśmy w stanie wyciągnąć ręki do potrzebujących.

Rób to co dobre. Najtrudniej jest pomóc samemu sobie, a sobie pomagając wiele robisz dla innych.

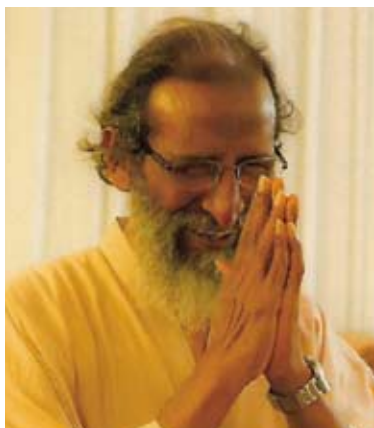
Możemy prosić o wskazówki praktyczne? Nie na co dzień mamy możliwość rozmowy z mistrzem zen.

Praktykować zazen. W grupie łatwiej, więc stwórzcie sobie sami taką grupę. Podobnie jak w chrześcijaństwie wymienia się trzy cnoty: wiarę, miłość i nadzieję, tak samo w buddyzmie mówi się o trzech wartościach: dharmie, buddzie i sandze. Ale najważniejsze są dwie, miłość i sangha. I tu i tam bądźcie z ludźmi i dla ludzi, bo miłość, współczucie i wspólnota są najważniejsze.

Wspólnota spokojnego siedzenia?

Nazwijcie, jak chcecie. Ważne, co w was się będzie zmieniać

Rozmowa została odtworzona z pamięci po spotkaniu wszystkich uczestników, gdyż nie chcieliśmy ingerować nagrywaniem. Wywiad jest tylko częścią pytań i odpowiedzi. Spisał Lesław Kulmatycki.



W swojej książce „Zen: Ancient & Modern. The Way to Heart-Mind”, w siódmym rozdziale Ama Samy podejmuje próbę zmierzenia się wieloma pytaniami na temat różnic między różnymi systemami duchowości. Jeden z najbardziej istotnych dylematów dotyczy „kto od kogo bierze i kto od kogo się uczy”. Wspomina jedną z najważniejszych postaci, która wcześniej próbowała integrować chrześcijaństwo i niedualną duchowość zawartą w Upaniszadach. Chodzi o Swamiego Abhishiktanandę znanego we Francji jako benedyktyński ojciec Henri Le Sauux. Gdy pojawił się w Indiach i zaczął studiować jeden z sześciu systemów filozoficznych Advaitę, miał sporo pytań, m.in. co z czego wynika? Co jest szerszym kontekstem jego wiary? Ama podziela wątpliwości swego poprzednika, ale też pisze o wzajemnym dialogu i uzupełnianiu. Zen praktykowany przez chrześcijan „daje możliwość doświadczania kontemplacyjnego wymiaru chrześcijaństwa i jego duchowości; oraz możliwość uwolnienia się sztywnych dogmatów oraz zinstytucjonalizowanego chrześcijaństwa” (s.188).

Pisze też o istotnym wkładzie „mystycyzmu chrześcijańskiego w rozumieniu i doświadczaniu przez człowieka swojej duchowości”, głównie w nawiązaniu do Mistrza Eckharta. Przestrzega też przed pokusą hierarchizowania tego rodzaju doświadczeń jako mniej lub bardziej prawdziwych. Bardzo wyraźnie podkreśla kulturowy, społeczny czy historyczny kontekst doświadczeń mistycznych. Jest ich wiele i wszystkie są jednakowo ważne i jednakowo prawdziwe, ale autentyczność doświadczenia może oceniać tylko ten, który ma udział w tym doświadczeniu.

*O takim dniu jak dzisiaj
Można powiedzieć:
Również przeminie...*

(Shiei 1715)

Fot. ze zbiorów własnych



Wewnętrzny dziedziniec Bodhi Zendo

Fot. ze zbiorów własnych



W czasie spotkania z Ama Samy



Fot. ze zbiorów własnych

Bodhi Zendo znajduje się w Ghatach Zachodnich, ma wys. 1800 m n.p.m.

Magdalena Karciarz

Chcieć mniej, czyli o podróży do Indii z perspektywy domowego fotela

Żeby gdzieś zyskać, gdzie indziej musisz stracić – słowa z książki „Chcieć mniej” stały się dla mnie wskazówką. Pozwoliły inaczej spojrzeć na rzeczywistość.



domowy fotel. Fot.: Pexels

O kolejnej wyprawie do Indii, organizowanej pod egidą prof. Leśława Kulmatyckiego, dowiedziałam się w czasie wakacyjnych rozmów na werandzie domu przyjaciół w Gradówku. Rzucone lekko pytanie: *Jedziesz?* prosiło się o równie swobodną odpowiedź: *Pewnie!*

Niestety, odpowiedź ugrzęzła mi w gardle. Mimo uczucia euforii, które pojawiło się po zaproszeniu do udziału w wyprawie, do głosu doszedł racjonalny aspekt - może bym i chcia-

ła ale nie pojedę. Nie tym razem. Ostateczna odpowiedź potrzebowała jednak paru tygodni, aby dojrzeć do stanowczego *nie*. Mieszały się we mnie różne stany: od poczucia, że dam radę (co tam malutkie dziecko, rodzinne zobowiązania) po próby przekonania się, że inni też dali radę (opowieści o podróżach z niemowlakami), aż po zrzucanie odpowiedzialności na innych (mogę jechać?).

Końcowy efekt był rozwiązaniem, które dało mi posmak wyprawy, pozwoliło zachować chłodny umysł i zobaczyć Indie z perspektywy domowego fotela.

Moje decyzje podróżnicze zdeterminowane zostały przez pojawienie się małego człowieka. Kilkumiesięczny niemowlak może i był ciekawy świata, ale ja nie odnalazłam w sobie tyle stanowczości, by podjąć się podróży z nim do Indii i obarczania grupy współodpowiedzialnością. Zostałam z dzieckiem w domu, a Piotr (zwany w nomenklaturze polskiej konkubentem) ruszył w nieznaną.

Zanim wyprawa doszła do skutku, w naszej minimalistycznej rodzinie spędziliśmy sporo czasu na rozmowach o podróży, rozstaniu, obowiązkach. Uczyliśmy się przy tym jasnego formułowania swoich marzeń i obaw. Efektem była moja deklaracja: tak, przejmę opiekę nad dzieckiem, nie wiem, jeszcze jak, ale sama poradzę sobie przez miesiąc. Może moja chęć poznawania świata, podróżowania oraz zafascynowanie absurdem Indii tak mocno projektowała na mojego partnera, że czułam się, jakbym to ja jechała?

Zdecydowaliśmy się na wersję „minimum kontaktu, maksimum zanurzenia w nowej rzeczywistości”. Piotr nie wziął komputera, telefonu. Uznaliśmy, że na tym etapie chcemy spróbować być off-line. A swoje myśli zapisywać w listach, w notatnikach.

Zysk, nie strata

Wyjazd zbiegł się z lekturą książki „Chcieć mniej” Katarzyny Kędzierskiej. W moje ręce wpadły jeszcze książki „Język rzeczy” (Deyan Sudjic) oraz „Jak zobaczyć świat” (Nicholas Mirzoeff) - były dobrym dopełnieniem mojej sytuacji. Okazało się, że poradzenie sobie z uczuciem niespełnionych marzeń (podróż do Indii, wspólna wyprawa) nie było

takie trudne, jak mi się wydawało. Czytając o minimalizmie, kulturze wizualnej, kreowaniu potrzeb konsumenckich patrzyłam na otaczający mnie świat, ten bliski, i wyobrażałam sobie świat daleki, który widzi Piotr wraz ze swoimi współtowarzyszami. Jak bardzo moja codzienność różni się od tej indyjskiej? Ile potrzeba, aby przeżyć dzień godnie i spokojnie? Jak wiele rzeczy rzeczywiście ułatwia życie? Czego potrzebuję, aby ten czas był dobry dla mnie, dla bliskich?

Jeśli na decyzję o niepojechaniu do Indii patrzy się z perspektywy straty, to czas ten mógł być pasmem negatywnych wyobrażeń (jak by było, gdybym pojechała), rozciągniętych godzin oczekiwania na powrót Piotra, zdenerwowania codziennymi obowiązkami, wkurzenia na brak odwagi podróży z dzieckiem. Jednak przeczytałam w książce Kędzierskiej słowa, które pozwoliły mi popatrzeć na sprawę inaczej:

„Ograniczenie” i „wyrzeczenie” - te słowa wzbudzają negatywne skojarzenia, ale dla mnie w ciągu ostatnich lat nabrały blasku i zaczęły oznaczać co innego. Mądre stawianie sobie granic jest dobre (...) Co w moim życiu liczy się najbardziej? Czy to, co robię, przynosi mi prawdziwą satysfakcję? Czy to co robię, jest spójne z moimi wartościami?

Patrzenie z perspektywy nietracenia sprawiło, że stałam się spokojna. Pozwoliło na szczerą odpowiedź - nie mam odwagi podróżować z niemowlakiem do Indii, zostaję w domu, a to nie oznacza straty, tylko zysk. Zyskuję coś, czego jeszcze nazwać nie potrafię, coś, co wyklaruje się w nadchodzących dniach.

Odra jak Ganges

Gdy Piotr z grupą odkrywał indyjską naturę rzeczy, ja stawiałam czoła polskiej codzienności. Powtarzalne czynności wprowadziły rytm dnia, który pozwalał zachować dyscyplinę umysłu. Tęsknota przyprawiała dni swoistym posmakiem przemijalności, wieczornej melancholii. Odkrywanie relacji, odwiedziny przyjaciół, znajomych, chęć pomocy i wsparcia zaskakiwały radośnie. Mocno odczułam, że, jak pisze Kędzierska *„czas nie podlega zwrotom tak ja sukienka w sklepie. Nie można powiedzieć: Dzień dobry, jednak źle wykorzystałam ten czas, proszę z powrotem trzy godziny”*. *Żeby gdzieś zyskać, gdzie indziej musisz stracić”*.

Nie twierdę, że nie wolałabym medytować w ośrodku zen położonym w górach, pływać w ciepłym morzu, jeść śniadanie obserwując baraszkujące delfiny czy sycić oczy indyjskimi kolorami, a podniebienie smakami. Nie twierdę, że nie chciałabym przemierzać świata z przyjaciółmi i znajomymi, pakować parokrotnie plecak, wkurzać się na opóźnienia pociągów, zamykać oczy ze strachu w czasie podróży rikszą czy zachwycać się radością Hindusów. Odkryłam jednak, że *„dzisiaj ludzie wiele oczekują tylko dlatego, że chcą. Chcenie stało się postulatem społecznym. Zastąpiło wcześniejsze bunty i rewolucje. Teraz ludzie chcą zarabiać, a nie pracować. Chcenie to nowa religia. Nie musi być uzasadniona, po prośbie ją podano i nakazano wierzyć: ludzkie potrzeby są święte/ (...) Za ten stan rzeczy odpowiada zjawisko, które psychologowie nazywają hedonistyczną adaptacją.”* („Chcieć mniej”).

Chciałam pojechać z grupą do Indii. Nie pojechałam. Za to odbyłam podróż w głąb siebie - w czterech ścianach, z jęczącym dzieckiem na rękach, głuchą wieczorną ciszą i widokiem za parkujące na trawnikach samochody. Banał, a jednak było w tym coś, co pozwoliło na zachwyty chmurami przesuwającymi się nad głową, radość w patrzeniu na dziecięce zabawy, chwilę zatrzymania nad książką czy rozmyślanie: jak dobrze, że Piotr może zobaczyć Indie, jak dobrze, że jego współtowarzysze zaczerpną słońca, odetchną od rzeczywistości, która ich męczyła, nabiorą dystansu i nowych perspektyw.

Tym razem nie stanęłam nad Gangesem, gdzie podczas ostatniej podróży (w 2014 roku) poczułam zmianę, przejście od depresyjno-lękowego patrzenia na świat do otwarcia i chęci na życie. Tym razem stanęłam nad Odrą i poczułam, że... jest dobrze. Tu i teraz.

Magdalena Karciarz



Fot. Iwona Kozłowiec

Patna, transport kurczaków

Zapiski z drogi. Urlop w Patnie

Szanowny Mahatma patrzy na rozległy teren pokryty wyschlą trawą i śmieciami, gdzie osły w ramach służb utrzymania zieleni miejskiej skubią to, co jeszcze pozostało.

Po co jedzie się do Patny? Można tu przejechać tranzytem albo w sprawach służbowych, bo to stolica stanu Bihar, ale mało kto przyjeżdża do Patny turystycznie. Nam przyszło spędzić tu w listopadzie 2014 r. cztery noce. Pierwsza była dość krótka. Ekspresowy autobus z Raxaul na granicy nepalsko-indyjskiej rzeczywiście jechał swoje przepisowe sześć godzin (plus godzinka zwyczajowego spóźnienia) do północnych przedmieść miasta, ale potem spędziliśmy nieplanowane półtorej godziny nad Gangesem. I to w dosłownym tego słowa znaczeniu, bo nie na brzegu, ale w korku na moście przerzuconym przez świętą dla Hindusów rzekę. Święta nie święta, korek był monstualny. Fakt, w tym miejscu Ganges jest bardzo szeroki. Przed miastem rzeka trzykrotnie powiększa swoją szerokość dzięki wodom trzech dopływów i do miasta od północy wjeżdża się przez 7,5-kilometrowy most Mahatma Gandhi Seti, jeden z najdłuższych na świecie. Hindusi jeżdżą beztrasko i chaotycznie, więc korek przesunął się w ślimaczym tempie. Niewiele lepiej było po zjechaniu na stały ład. Na dworzec autobusowy zajechaliśmy około 21. To fatalna pora na szukanie noclegu w nieturystycznym mieście. GPS poprowadził nas w stronę głównej ulicy Fraser Rd., która odchodzi od dworca kolejowego. Według Lonely Planet tam miały być hotele, także te na kieszeń niskobudżetowego backpackera. Maszerowaliśmy z plecakami mijając orszaki weselne, głośnie i oświetlone neonami, jak to w Indiach. Nad naszymi głó-

wami niebo rozświetlały fajerwerki. Jeszcze nie wiedzieliśmy, że to niekoniecznie dla nas dobry znak. Gdy dotarliśmy do najtańszego z polecanych przez przewodnik hotelu, okazało się, że wygląda jak przepelniony przytułek dla bezdomnych z XIX-wiecznego Londynu. Kolejni hotelarze odsyłali nas z kwitkiem, z góry kwitując nasze pytające spojrzenia krótkim „Sorry, full”. Jak to? Wszystkie hotele są pełne? W końcu zapytałam, o co chodzi. „Wedding party”, padła odpowiedź. Fakt, w Indiach wesele to nie lada impreza. Zjeżdża się cała rodzina i pewnie rezerwuje się dla gości całe hotele. Co takiego jest w Patnie, że przyciąga młodożeńców? A może to sezon na wesela? Faktycznie, kakofoniczne dźwięki orszaków weselnych i sztuczne ognie będą nam towarzyszyć co wieczór przez kolejne cztery dni. Gdy zdawało nam się, że szczęście już nas opuściło i zaczynał opuszczać nas także optymizm, nagle wydarzył się cud. Zaczepił nas na ulicy młody chłopak, zapytał, jakiego noclegu szukamy i zaprosił do swojego hoteliku. Nawet w dzień trudno zauważyć tablicę zapraszającą do Chawla Guest House, który znajduje się na 7. piętrze biurowca ponad redakcją „Times of India”, największego dziennika Indii. Pod nami było jeszcze lokalne radio i „biuro karier”. I tak wylądowaliśmy w schludnym pokoiku na wysokim piętrze za cenę dwukrotnie przekraczającą nasz zwykły budżet noclegowy (600 rupii zamiast 300, czyli 12 dolarów zamiast 6). Ale co tam, te kilka dni to nasz urlop w Patnie.

Spichlerz jak ul

Mariusz, mój partner w życiu i w podróżach, początkowo był dość sceptyczny, co do tego, jak spędzimy czas w tym dziwnym mieście, ale wszystko wyszło lepiej niż się spodziewaliśmy. Fakt, że nie jest to miasto turystyczne powoduje pewne niedogodności. Nie tylko chodzi o noclegi. Trzeba się też naszukać wymienialni walut, a w jedynej kawiarence internetowej, którą znaleźliśmy przy głównej ulicy nawet nie wiedzieli, że można korzystać u nich z wifi. Nikt jednak nas nie zaczepił na ulicy, nie namawiał do wejścia do sklepu z suvenirami. Raczej stanowiliśmy na tyle dużą atrakcję, że z pewną dozą nieśmiałości miejscowi zatrzymywali nas, żeby zrobić sobie z nami zdjęcie. Omlet z ulicznej garkuch-

ni kosztował normalne 20 rupii, a do tego lokalna specjalność momosy, gotowane na parze pierożki z nadzieniem wegetariańskim lub mięsnym, też w rozsądnej cenie dolara za porcję. Miasto obfituje w mniej i bardziej ekskluzywne centra handlowe i supermarkety. Słowem, normalne miasto indyjskie, które rzadko się widzi na wycieczce turystycznej. Patna też ma swoje atrakcje. Golghar to ogromny murowany spichlerz w kształcie ula, wysoki na 25 metrów, zbudowany przez Anglików w 1786 r. jako zabezpieczenie po ogromnej klęsce głodu. Można wejść na górę po krętych zewnętrznych schodach. Teren wokół spichlerza utrzymywany jest jako park miejski, z sadzawką, podlewanymi kwietnikami i ławeczkami w cieniu drzew. Wstęp oczywiście jest płatny. Symboliczne pięć rupii stanowi barierę nie do przejścia dla żebraków i bezdomnych. Ci mogą z kolei do woli korzystać z rozległego Ghandi Maidan, czyli Plac Ghandiego (ukraiński jak nic jest językiem indoeuropejskim), nad którym góruje pomnik tego wizjonera, który w idealistycznych reformach nie uwzględnił słabego ogniwa, jakim są ludzie. Szanowny Mahatma patrzy na rozległy teren pokryty wyschlą trawą i śmieciami, gdzie osły w ramach służb utrzymania zieleni miejskiej skubią to, co jeszcze zostało, a pracownicy MPO wytrwale przewalają miotłami sterty śmieci z jednej sterty na drugą. Syzyfowa to praca w pełnym tego słowa znaczeniu, bo chwilę później teren znowu jest zaśmiecony. Ale nie można winić patnańczyków, wszak w parku koszy na śmieci jak na lekarstwo. Więc sprzątacze sprzątają z ίσcie buddyjskim podejściem. Nie ma co przywiązywać się do efektów swoich wysiłków. Rób co masz robić, jak najlepiej, a jeśli nic z tego nie wychodzi, to trudno. Widać tak miało być.

Protoplasta usechł, syn ma się dobrze

W Patnie trafiamy do jeszcze jednego parku. Trochę przez przypadek, bo teren ten na mapce w starym przewodniku oznaczony jest jako więzienie.

Znajduje się tuż przy samym dworcu kolejowym, tuż za płotem, z którego drugiej strony jest silnie odczuwalna sikalnia uliczna. Park jest wyjątkowy: rozległe podlewane gazony, fontanny, kwitnące i słodko pachnące zagajniki drzew figusowych, wykładane płytkami

chodniki z solarnymi lampami i głośnikami w trawnikach, z których sączy się relaksacyjna muzyka. W samym środku buddyjska stupa ze szkła i betonu, w której mieści się centrum medytacji, muzeum buddyjskie i biblioteka. Do parku wstęp jest oczywiście płatny – tu już 10 rupii, ale na cenniku nie ma drugiej wyższej (zwykle co najmniej dziesięciokrotnie) opłaty dla obcokrajowców. To kolejny plus odwiedzania miejsc nieturystycznych. W parku jest też wielki posąg siedzącego Buddy z czarnego kamienia, a obok dwa drzewa bodhi – jedno to potomek świętego drzewa z Bodhgaya (miejsce oświecenia Buddy, ok. 100 km od Patny), a drugie przywieziono jako szczepkę aż z Anuradhapur na Sri Lance.

To lankijskie drzewo jest ponoć bezpośrednim potomkiem drzewa bodhi, pod którym Budda doznał oświecenia. Oryginalne drzewo uschło, ale na Sri Lance rośnie jego potomek wyhodowany ze szczepki przywiezionej na wyspę przez buddyjską księżniczkę Sanghamitta w III w. p.n.e. Natomiast drzewo, które teraz rośnie w Bodhgaya, tuż przy świątyni Mahabodhi to z kolei potomek tego lankijskiego. Czyli mamy protoplastę rodu, który usechł, syna, który rośnie do dziś na Sri Lance i wnuka, którego wielbią pielgrzymi przybywający do Bodhgaya. Skomplikowane relacje, jak to z drzewami genealogicznymi bywa. Buddha Smriti Park to ostoja ciszy i spokoju. Wielki ukłon w stronę Nitish Kumar'a, premiera stanu Bihar, z którego inicjatywy projekt ten został zrealizowany.

Pamięci Aśoki

Patna posiada jeszcze inne ciekawe miejsca, których nie odwiedzamy. To tu w 1660 r. urodził się Gobind Singh, dziesiąty i ostatni guru Sikhów. Dlatego też miejsce to stanowi jedno z pięciu Takhtas - ważnych ośrodków w „administracji” sikhijskiej. Ponad 100 lat temu Maharadża Randžit Singh zbudował tu Har Mandir, gurudwarę (czyli świątynię sikhijską wraz z domem pielgrzyma i kuchnią) otwartą dla wszystkich, bez względu na wyznanie i pochodzenie, zgodnie z ekumenicznym przesłaniem nauk sikhijskich.

W Kumrahar, południowej dzielnicy Patny odkryto pozostałości starożytnego miasta Pataliputra. Była to stolica ogromnego królestwa Magadhy, które obejmowało wiele ziem

starożytnych Indii. Pataliputra przez całe tysiąclecie (ok. 500 p.n.e. – 500 n.e.) była jednym z najważniejszych miast subkontynentu, jako stolica kolejnych wielkich dynastii Mau-rya, Gupta, Sunga i Pala. Na tronie królestwa Magadhy zasiadał wielki cesarz Aśoka, który wprowadził buddyzm jako religię państwową w Indiach w III w. p.n.e. Z jego czasów pochodzą m.in. słynne kolumny z inskrypcjami. Jedną z nich do dziś można oglądać w parku archeologicznym Kumrahar w Patnie, a ta z pięknym kapitelem ozdobionym czterema lwami, którą znaleziono w Sarnath (na przedmieściach Waranasi; to miejsce, gdzie Budda wygłosił swoje pierwsze kazanie w tak zwanym „parku jeleni” – a może „parku saren”?) dziś stanowi godło Indii. W literaturze można doszukać się zapisków Megastenesa, pełniącego funkcję ambasadora przy dworze Mauriów, który ponoć zaświadcza, że w tamtych czasach (tj. w III w. p.n.e.) Pataliputra liczyła 33,8 kilometra obwodu. Jeżeli to prawda, to była ona wówczas największym miastem na świecie.

Staw pełen lotosów

Dla zachowania równowagi religijnej należy także wspomnieć o ważnym dla muzułmanów mauzoleum Maner Sharif, grobowcu Szacha Daulat’a zbudowanym w 1616 r. Majestatyczna budowla wykonana jest zgodnie z estetyką turecko-afgańskich i mogolskich mistrzów. Natomiast hinduiści (i tylko hinduiści, bo dla niewiernych wstęp jest wzbroniony) mogą odwiedzić nowoczesną świątynię Hanumana (Mahawir Mandir), tuż przy dworcu głównym. Trudno jej nie zauważyć – wieczorem dach w kształcie ostrosłupa oświetlony jest jaskrawym różowym i zielonym neonem.

Rząd stanu Bihar stara się promować turystykę. To widać, bo jak w żadnym innym stanie można tu otrzymać w centrach informacji turystycznej estetyczne ulotki o atrakcjach regionu – starożytnych uniwersytetach w Nalanda i Vikramshila, wspomnianym już Bodhgaya, Radźgir kuszającym gorącymi źródłami i jaskiniami, Pawpuri, gdzie ok. 500 r. p.n.e. zmarł i został spalony Mahawira, założyciel dżinizmu. Ponoć po jego kremacji wielu uczniów chciało zachować prochy mistrza, więc zbierano ziemię wokół stosu kremacyjnego i tak powstało wielkie zagłębienie, które napełniono wodą, dziś jest tam porośnięty loto-

sami staw z marmurową świątynią pośrodku. W drodze z granicy nepalskiej przejeżdża się też przez rustykalne Motihari, gdzie urodził się George Orwell.

Stan Bihar ma opinię najbiedniejszego i najbardziej niebezpiecznego stanu w Indiach. Po moim czterodniowym urlopie w Patnie trudno mi się z tym zgodzić. Mam wrażenie, że chciałabym tu wrócić. Zobaczymy, jak będzie w Bihar School of Yoga. Może to będzie magnes, który przyciągnie mnie do stanu Bihar ponownie w przyszłości.

Iwona Kozłowiec



Fot. Iwona Kozłowiec

Sadhu na ulicy Patny

Fot. Maciej Zakrzewski.



Alejandra Jara. Cyrkulacje. Wrocławski Festiwal Ruchu, maj 2017

Pięć dni z Gaga, czyli jak zostałam makaronem

Przepuszczałam przez ciało setki kulek, pozwałam wodzie kapać krąg po kręgu, a nawet byłam gotującym się spaghetti.

To był ciąg tzw. przypadków. „Wybierasz się do kina na Mr. Gaga?”, napisała do mnie przyjaciółka. Nie wiedziałam, o czym mowa. Pierwsze skojarzenie - pewnie chodzi o amerykańską gwiazdę muzyki pop. Tak, chodziło o gwiazdę, ale nie popu, tylko choreografii i nie z Ameryki, tylko z Izraela. Przyjaciółka nie dotarła do kina, a ja w ostatniej chwili. Usiadłam w fotelu i z wrażenia zdjęłam kurtkę dopiero w połowie seansu. Nie mogłam oderwać oczu od filmu, w którym każdy kadr czarował ruchem, intensywnością emocji i zaangażowaniem tancerzy. Mr. Gaga to przydomek Ohada Naharina, dyrektora artystycznego Batsheva Dance Company z Izraela, wybitnego tancerza i choreografa. Poważny uraz pleców podczas jednego ze spektakli sprawił, że Naharin zmienił podejście do pracy z ciałem – tak powstała metoda Gaga, która zyskała popularność wśród tancerzy, ale także wśród laików.

Kilka dni po projekcji znajoma przypominała mi, że w długi weekend majowy we Wrocławiu startują „Cyrkulacje. Wrocławski Festiwal Ruchu”. Zajrzałam do programu: wśród kilku propozycji była też Gaga prowadzona przez Alejandrę Jara.

Niestety, nie było już wolnych miejsc, zapewne popularność filmu zrobiła swoje. Zapisałam się na inne zajęcia i na listę rezerwową na Gaga licząc, że może jedna się uda. Kilka dni przed dostałam wiadomość, że zwolniło się miejsce. Tak zaczęła się pięciodniowa przygoda. Przez całą długą majówkę, po kilka godzin dziennie ćwiczyliśmy w In-

stytucie im. Jerzego Grotowskiego, w Studiu Na Grobli.

40 osób, a pośrodku Alejandra, 36-latka o dziewczęcej urodzie i sylwetce. Czarodziejka, która sprawiła, że amatorzy już po dwóch dniach budowali układy choreograficzne. Gdyby ktoś popatrzył z boku – grupa ludzi wyginających się do muzyki, bez większego ładu i składu. Jednak wbrew pozorom była w tym logika i konsekwencja.

Aneta Augustyn: Tańczysz od szóstego roku życia, najpierw taniec klasyczny, potem współczesny. Dlaczego zdecydowałaś się jeszcze na Gaga?

Alejandra Jara*: Kiedy przed laty o niej usłyszałam, nie sądziłam, że mogłaby mi być do czegoś potrzebna. Miałam o niej dość mgliste pojęcie i wydawała mi się zbyt oderwana od ziemi. Jakieś obrazy mentalne, improwizacje, odczucia... Kiedy spróbowałam, okazało się, że to jest bardzo konkretne, precyzyjne, fizyczne. Gaga spodobała mi się na tyle, że pojechałam do Izraela na roczny kurs nauczycielski. Przez całe miesiące nie uczono nas żadnej metodyki, tylko odkrywania własnego ciała. Trzeba je dobrze rozeznaczyć, żeby móc zostać nauczycielem; to wymaga czasu. Dopiero pod koniec kursu sami prowadziliśmy zajęcia przed całą grupą.

Co było najtrudniejsze?

Przełamanie schematów. Od dziecka słyszałam: plié, pas de deux, sauté, chassé... A tu okazuje się, że trzeba wszystko odpuścić i wsłuchać się w swoje ciało. Właśnie to odpuszczanie, to „let it go” jest niełatwe. Zwłaszcza dla zawodowych tancerzy, którzy tkwią w pewnych nawykach ruchowych.

W tańcu klasycznym i współczesnym jest bardzo wyraźna struktura, określone kroki, tempo. A tutaj nie trzeba się uczyć na pamięć żadnej choreografii, jest większa swoboda, intuicyjność. Inaczej niż w klasyce, tutaj nie ćwiczy się przed lustrem. Lustra są zakazane: nie jest ważna autokorekta, nie jest ważne, jak wyglądasz, tylko jak czujesz. Brak lustra uwalnia głowę. Sprawia, że przestrzeń wokół staje się bardziej wielowymiarowa. Nie szukamy płaskiego odbicia, tylko szukamy w swoim wnętrzu.

Co odkryłaś dla siebie?

Że wcale nie trzeba tak mocno używać mięśni, jak mnie wcześniej uczono. Że można

osiągnąć podobny efekt mniej siłowo – wystarczy bardziej zaangażować wyobraźnię, poprowadzić ruch „od wewnątrz”, pozwolić mu płynąć. Gaga dała mi większą głębię ruchu, zwiększyła świadomość ciała. Zmieniła też nieco mój sposób myślenia, na bardziej otwarty, intuicyjny, pogłębiła wrażliwość. Gaga jest przestrzenna i kiedy się ją ćwiczy, myślenie też przestaje być płaskie.

Czym Gaga nie jest?

Nie jest choreografią, nie jest techniką tańca. Nie ma podręczników, nie ma skodyfikowanych reguł. To język ruchu.

Który ma własne pojęcia, czasem trudne do przetłumaczenia.

Tak, dlatego zawsze uczy się go w języku angielskim. Tłumacz musi się czasem nieźle namęczyć (*śmiech*). No bo jak wiernie oddać „travelling staff”?

Chodzi o wyobrażenie energii, która nieustannie krąży w ciele. Często odwołujemy się do „lenu”, czyli energetycznego centrum ciała w brzuchu albo do „piki”, miejsca u podstawy miednicy. To słowa, które same w sobie nic nie znaczą; Naharin stworzył te neologizmy na potrzeby Gagi, żeby łatwiej prowadzić uczniów. Podczas zajęć używamy

też słowa „flesh”, czyli „mięso” na odczucia pracy mięśni. Ciężko wytłumaczyć Gaga słowami. Tego trzeba doświadczyć.

Mają w tym pomóc obrazy mentalne, które sugerujesz. Spaghetti na podłodze nie bardzo mi wyszło, ale kulki przemieszczające się pod skórą były dla mnie sugestywne i pomogły „zmiękczyć” ruch.

Tak, staramy się nie dręczyć ciała, tylko pobudzać je wyobrażeniami. Stąd „pływający kręgosłup”, kości oddzielone od mięśni, woda spływająca z kręgow, kulka podróżująca po ciele czy inne dynamiczne obrazy. Wyostrzają zmysły i wydobywają ruch bardziej z wnętrza.

Badamy odległości w ciele i w przestrzeni. Gaga uświadamia, gdzie są nasze słabe punkty, które miejsca w ciele są „uśpione”, demaskuje nasze nawyki. Cały czas jest się uważnym na wrażenia płynące z ciała, na swoje ograniczenia. Nie chodzi o przesadny wysiłek, o zrobienie czegoś za wszelką cenę. Raczej jakość ruchu i przyjemność, o wyjście poza komfort i powtarzalność. Cały czas krąży między uczniami, pokazując, mówię. Uczniowie słuchają nauczyciela, ale nie naśladują go 1:1, tylko w oparciu o wskazówki szu-



Fot. Maciej Zakrzewski.

Po kilka godzin dziennie ćwiczyliśmy w Instytucie im. Jerzego Grotowskiego, w Studiu Na Grobli.

kają ruchu w sobie. Obserwują także innych, „pożyczają” sobie ich ruch. Słuchają jednak przede wszystkim samych siebie.

Przygotowujesz scenariusze zajęć dla swoich klas czy improwujesz?

Nigdy wcześniej nie układałam dokładnego planu, który potem realizuję punkt po punkcie. Najważniejsze, żeby nauczyciel był otwarty i uważny. Zaczynamy spokojnie, przyglądam się, obserwuję. Jeśli widzę, że ludzie mają problem na przykład z rozluźnieniem bioder, to na kolejnych zajęciach zajmujemy się bardziej właśnie tym. Nie nastawiam się z góry na to, jak ma być, tylko podążam za potrzebami ludzi. Nieprzewidywalność jest jedną z zalet tej metody.

Zajęcia nie mają precyzyjnej struktury, ale oczywiście są w nich stałe elementy: zmiana dynamiki, wolniej-szybciej, naprzemienne napięcia i rozluźnienia.

Czasem traktujemy ciało bardziej całościowo, a czasem koncentrujemy się na jednym elemencie, który pogłęwiamy. Na przykład to, co robiliśmy dziś: oddalanie kości ogonowej od głowy, poczucie wydłużania kręgosłupa. Można z tym pracować w różnym tempie, w różnych kierunkach.

Albo praca w parach, tyłem do siebie, żeby zwiększyć świadomość pleców, tylnej części nóg, ramion.

Na zajęciach ruch płynie non stop, nie przestajemy się poruszać, nie robimy przerw. Jeśli ktoś jest zmęczony, może pracować na 20 proc., ale bez przerwy. Nie pozwalamy, żeby ciało zapadło się, poddało. Cały czas jest w nim energia. Nie powraca do stanu, w jakim było na początku zajęć.

O tej intuicji, poszukiwaniu w sobie wiele mówi Ohad Naharn w biograficznym filmie „Mr. Gaga”. Miałaś okazję uczyć się u tego legendarnego choreografa. Jak go odebrałaś?

To bardzo silna osobowość, ale jednocześnie człowiek serdeczny i szczodry. Chętnie dzieli się tym, co potrafi. Kiedy po raz kolejny przyjechałam do Tel Awiwu, żeby uzupełnić wiedzę, co jest obowiązkiem nauczycieli, przywitał się ciepło, pamiętał mnie po dwóch latach. Trzeba jednak pamiętać, że nie jestem w jego zespole. Przypuszczam, że wobec swoich tancerzy jest bardziej wymagający niż wobec uczestników kursu nauczycielskiego. Gaga jest podstawowym treningiem dla jego

Batsheva Dance Company.

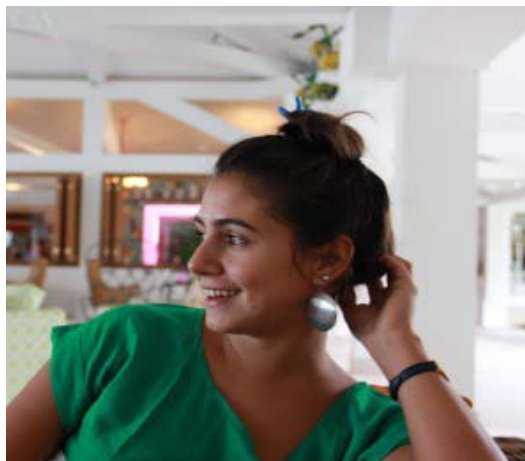
Wcześniej była zarezerwowana tylko dla zawodowców, teraz jest dostępna także dla amatorów.

Kiedyś pracownicy administracyjni Batsheva Dance Company poprosili szefa, żeby poprowadził zajęcia także dla nich. Naharin był sceptyczny, ale udało się i od 2001 r. metoda jest otwarta dla wszystkich, niezależnie od wieku czy doświadczenia tanecznego. Ma dwie ścieżki: Gagadancers i Gagapeople. Są bardzo podobne, ale w Gaga dancers konieczna jest znajomość języka tańca klasycznego i umiejętności taneczne, m.in. skoki, których nie ma w Gaga people.

Bez względu na to, gdzie jesteśmy, warto traktować ćwiczenia z dystansem i humorem. No bo jak inaczej wejdziemy dobrze w rolę makaronu?

rozmawiała Aneta Augustyn

***Alejandra Jara** - choreografka, nauczycielka tańca, nauczycielka Gaga. Pochodzi z Paragwaju, przez 9 lat występowała w Paragwajskim Baletcie Narodowym. W 2007 r. rozpoczęła nauczanie członków swojej grupy baletowej i stworzyła dla niej swoją pierwszą choreografię. Dzięki stypendium UNESCO spędziła trzy miesiące w Hawanie studiując taniec współczesny, kompozycję i kubański folklor. Jako stypendystka Fundacji Fullbrighta otrzymała tytuł magistra sztuki w dziedzinie tańca na Stanowym Uniwersytecie w Columbus, w Ohio. Od trzech lat mieszka w Kolonii, gdzie prowadzi zajęcia Gaga dla tancerzy i dla amatorów.



Magdalena Karciarz

Czym jest dla mnie muzyka

W muzykoterapii wykorzystuje się te instrumenty i tylko te rytmy, które znajdują oddźwięk we wszystkich komórkach organizmu.

Niedzielne popołudnie. Szum na sali wrocławskiej filharmonii zamiera. Gaśnie światło. Zaczyna się koncert. Na scenie oświetlone jest centralne miejsce. Po chwili, w której nikną ostatnie szelesty i szept, na scenę wprowadzany jest wykonawca. Nie może samodzielnie dotrzeć do wyznaczonego miejsca – nie widzi i nie słyszy. Pomaga mu konferansjer. Otula mnie mrok sali, cisza, wyrywające się w przestrzeń pojedyncze dźwięki. Wpatruję się w sylwetkę chłopca, ma około 20 lat. Stoi na pewnie rozstawionych nogach, głowa skierowana w bok, z charakterystycznym ułożeniem dla osób niewidzących, w kierunku, z którego dochodzi vibracja dźwięku, ręce opuszczone wzdłuż ciała. Zaczyna śpiewać. A ja mam wrażenie, że moje ciało przesywa fala dźwięku wypuszczona z katapulty. Patrzę na niego urzeczona. Już wiem, że popełniłam błąd. On nie śpiewa. On cały jest śpiewaniem. Obserwuję ruchy jego rąk, ciała, głowy. Jego całe ciało pulsuje w dźwięku, a gardło wydaje krystalicznie czysty głos, który dostarcza potężnej dawki emocji. Chłopiec, który wystąpił na charytatywnym koncercie dla osób po chorobach onkologicznych w 2014 roku, pozostał w moich wspomnieniach mimo upływu lat. Pozostał w mojej głowie, bo uświadomił mi, jak może działać muzyka, ile niesie ze sobą informacji o drugim człowieku i o mnie samej. Jego dysfunkcje, które ograniczają mu pełny udział w widzialnym i słyszalnym otoczeniu, przenoszą go w świat wyobraźni, emocji, doznań, które opowiada poprzez dźwięki. Mogliśmy się spotkać dzięki muzyce.

Doświadczenie tego koncertu było punktem zwrotnym w rozumieniu muzyki i możliwości jej obioru, a efektem - organizacja warsztatów muzykoterapii prowadzonych przez Pawła Cylulkę (Pustelnik, kwiecień 2016 r.). Po raz drugi otrzymałam lekcję pokory w muzycznej edukacji.

Mogłam przekonać się, jak dźwięk rezonuje w moim ciele, jak muzyka wpływa na grupę i jak może wspierać. Wiedza oraz doświadczenie prowadzącego sprawiły, że to spotkanie poszerzyło moje rozumienie muzykoterapii. Mam nadzieję, że temat ten będzie obecny w moim życiu nie tylko w teorii, ale przede wszystkim w praktyce, dla siebie i dla innych.

Magdalena Karciarz

Autor słów cytowanych na początku - Antonio Menechetti. Źródło: Małgorzata Kronenberger, *Muzykoterapia. Podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu*, Mediatour, Szczecin 2003.



Dr Paweł Cylulko, muzykoterapeuta



Fot. ze zbiorów własnych

Seminarium *Dźwięk i Joga*, Pustelnik, kwiecień 2016



Fot. ze zbiorów własnych

Aneta Augustyn

Wielkie granie w Pustelniku

- Muzyka potrafi grać na różnorodnych emocjach. Może odprężyć, ale też uwalniać silne uczucia – opowiada dr Paweł Cylulko, muzykoterapeuta, który był gościem seminarium „Dźwięk i joga”.

8-10 kwietnia 2016 r. po raz kolejny spotkaliśmy się w gościnnym gospodarstwie agroturystycznym „Pustelnik” k. Bolkowa. Wyjazdowe seminaria organizowane przez Stowa-

rzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” wspólnie z Zakładem Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu stały się już tradycją. W poprzednich latach zajmowaliśmy się jogą interpersonalną, medytacją w ruchu, porównywaliśmy Junga i jogę, rysowaliśmy mandale.

Tym razem zajęcia wykład i warsztaty poprowadził dr Paweł Cylulko, kierownik Zakładu Muzykoterapii Akademii Muzycznej we Wrocławiu, przewodniczący Krajowej Rady Muzykoterapii i redaktor naczelny kwartalnika „Muzykoterapia Polska”. Specjalizuje się w tyflomuzykoterapii - muzykoterapii osób niewidomych od urodzenia, niedowidzących i ociemniałych (czyli takich, które straciły wzrok po 5. roku życia).

- Zależy mi na przełamaniu stereotypów, które wciąż krążą wokół muzykoterapii – mówił dr Cylulko podczas wieczornego wykładu. Człowiek od zawsze sięgał do dźwięków, rytmu, melodii, śpiewu, m.in. dla zabawy, w celach rytualnych, leczniczych. Formalnie muzykoterapia zaczęła się w latach 50. w USA, gdzie



Fot. ze zbiorów własnych

Seminarium *Dźwięk i Joga*, Pustelnik 2016.

była wykorzystywana m.in. w rehabilitacji weteranów wojennych. W Polsce powstała w 1972 r. we Wrocławiu: w Państwowej Wyższej Szkole Muzycznej (obecnie Akademia Muzyczna) kompozytor i pedagog prof. Tadeusz Natanson oraz psychiatra Andrzej Janicki założyli pierwszy w Polsce Zakład Muzykoterapii. – Mimo, że minęło już tyle lat, muzykoterapii nadal trudno jest się przebić w nauce i w medycynie. Wciąż nie jest doceniana i rozumiana. Niektórzy sądzą, że to coś jak recepta: na ból głowy Czajkowski, a na nerwicę Morricone – opowiadał dr Cylulko. Jego koledzy po fachu, kształceni przez Akademię Muzyczną we Wrocławiu, Łodzi, Krakowie i Katowicach pracują w szkołach, ośrodkach szkolno-wychowawczych, szpitalach, sanatoriach, nielicznych prywatnych gabinetach. W praktyce wykorzystują każdy rodzaj muzyki, od disco polo po wielkich kla-

syków. Nie ma granic wieku: u niemowląt ten rodzaj zajęć pomaga np. przy porażeniach, dzięki połączeniu dotyku, wibracji i dźwięku. Dla dorosłych bywa psychoterapią, może poprawiać nastrój, zmniejszać napięcia, obniżać poziom lęku, łagodzić ból, bywa okazją do integracji z innymi i zabawy.

Tak też było w „Pustelniku”: nie tylko słuchaliśmy (muzykoterapia receptywna), ale zaangażowaliśmy się na całego (muzykoterapia aktywna). W ruch poszły grzechotki, trójkąty, tamburyn i inne instrumenty perkusyjne. Bawiliśmy się zmysłami masując, tańcząc, śpiewając, grając.

Kulminacją było spontaniczne jam session: w sobotni wieczór Zbyszek Schmidt, uczestnik zajęć i nauczyciel muzyki porozkładał w całej sali kilkadziesiąt instrumentów, głównie egzotycznych, na których wszyscy muzykowaliśmy do upadłego.



Fot. ze zbiorów własnych

Seminarium *Dźwięk i Joga*, Pustelnik 2016.

Fot. ze zbiorów własnych



Seminarium *Dźwięk i Joga*, Pustelnik, 2016

Fot. ze zbiorów własnych



Barbara Kucharska

Zrelaksuj się w Tyńcu

Jako nastolatka nie miałam pojęcia, że jest coś takiego, jak relaksacja. W szkole nikt nas nie uczył, czym ona jest i dlaczego jest tak ważna, jak można stosować ją w momentach najbardziej potrzebnych.

Pogłębiając wiedzę zaczęłam zdawać sobie sprawę, jak istotne jest zapoznanie młodego człowieka z takim tematem, ćwiczeniami, praktyką. Mój projekt „Zrelaksuj się” krystalizował się w trakcie moich studiów podyplomowych Techniki Relaksacyjnej na wrocławskich AWF-ie w 2011 r.

To program dla dzieci i młodzieży, która na regularnych zajęciach uczy się, czym jest relaksacja, jakie są jej formy. Zależy mi, aby uczestnictwo było dobrowolne. Spotkania, w zależności od wieku, trwają 30-60 minut. Celem jest rozbudzenie świadomości i własnej motywacji do tego, by doświadczyć, jak działa relaksacja. Chcę przedstawić swój projekt uczniom od okresu edukacji wczesnoszkolnej – klasy I-III po młodzież licealną do 19. roku życia.

Pierwszymi uczestnikami „Zrelaksuj się” byli uczniowie Szkoły Podstawowej im. Tadeusza Mazowieckiego w Tyńcu Małym koło Wrocławia. W kwietniu 2017 r. dwadzieścia osób starało się poprzez zabawę doświadczyć, czym jest świadomość oddechu i ciała. Zastosowałam asany, czyli pozycje ciała, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia na koncentrację, automasaż, współpracę z koleżanką/kolegą podczas układania obrazu. Chodziło

o uwrażliwienie zmysłów z jednoczesnym zaangażowaniem na zabawie w takim stopniu, aby inne bodźce przesunęły się na dalszy plan. Ważnym elementem zajęć jest rozmowa, która nie tylko zapoznaje prowadzącego i uczestników, ale także daje możliwość burzy mózgow i rozwiania wątpliwości. Rozmowy były elementem nieodłącznym, co uważam za znakomitą formę rozpoczynającą oraz kończącą zajęcia.

Chciałabym serdecznie podziękować dyrekcji za przychylność i Rafałowi Nawrockiemu z Rady Rodziców, który swoim kilkumiesięcznym uporem przekonał radę i wychowawcę klasy do przeprowadzenia zajęć.

Dążę do tego, aby takie zajęcia odbywały się regularnie, w grupie, która będzie czuła się coraz swobodniej i pewniej, która będzie chciała się otworzyć na siebie i współpartnerów. Uważam, że przedstawienie młodemu człowiekowi prostych narzędzi, które może mieć na wyciągnięcie ręki, pokierowanie w wyborze danego doświadczenia relaksacyjnego poszerzy jego horyzont widzenia. Doda pewności, że gdy znajdzie się w trudnej sytuacji, będzie mógł wybrać technikę, która pomoże mu w powrocie do lepszego samopoczucia. Chcę łączyć różne formy: aktywność fizyczną, wycieczki rowerowe, wędrówki po górach, lasach, poznawanie ciekawych miejsc przybliżających kulturę.



Fot. ze zbiorów własnych

autorka projektu „Zrelaksuj się”

Krystyna Boroń-Krupińska

Pasja jogi, pasja życia

Seminarium „Joga w Polsce” było okazją do poznania historii jogi, wyników badań naukowych oraz praktycznych zajęć.

- To była naturalna kontynuacja seminarium „Joga w szkole” z 2015 roku. Chcieliśmy przypomnieć i uporządkować historię jogi w Polsce, stworzyć pole wymiany poglądów przedstawicieli różnych dyscyplin związanych z jogą i relaksacją oraz pokazać propozycje zajęć ruchowych w oparciu o system jogi – opowiada dr Krystyna Boroń-Krupińska z komitetu organizacyjnego. Seminarium „Joga w Polsce” zorganizowane przez Katedrę Humanistyki Edukacyjnej AWF Wrocław we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”, pod honorowym patronatem władz uczelni odbyło się 8-9 października 2016. W „Zameczku” (budynek AWF we Wrocławiu) spotkały się osoby, dla których joga i techniki relaksacji to życie i pasja. To reprezentanci nauk humanistycznych, społecznych i medycznych, a także nauczyciele, dyrektorzy szkół, pedagodzy, dla których to seminarium być może było inspiracją do wprowadzania nowych metod w swoich miejscach pracy.

W części historycznej sporo dowiedzieliśmy się o Maurycym Frydmanie, Wandzie Dynowskiej, Tadeuszu Pasku i Leonie Cyboranie. O tym wybitnym znawcy języka i filozofii indyjskiej opowiadało kilka osób, m.in. jego siostra Zofia Muzyka, która przywołała anegdoty i fragmenty z życia rodzinnego, a także wyjaśniła okoliczności śmierci Cyborana. Prof. Lesław Kulmatycki podjął próbę określenia najważniejszych kierunków badań umożliwiających wprowadzenie elementów jogi w odniesieniu do grup wiekowych i do problemów zdrowotnych. Jedną z części przygotowaną przez Krzysztofa Steca i wspierana w tłumaczeniu przez Iwonę Kozłowiec, była sesja online: poprzez Skype’a rozmawialiśmy z przedstawicielami różnych krajów, propagującymi jogę w edukacji. Mieliliśmy okazję do zapoznania się z pro-

gramem „Joga w szkole”, który już drugi rok jest realizowany przez Martę Klapetek w szkole w Lubaniu, ale także znalazł miejsce w gimnazjum w Lutonii Dolnej, gdzie przeprowadzone zostały badania nad praktyką jogi przez młodzież szkolną, w kontekście umiejętności i cech osobowościowych.

Z zawiłościami regulacji prawnych w kształceniu i uznaniu kompetencji instruktora jogi zaznajamiał nas prof. Janusz Szopa, podając przykłady ustaw i ich zastosowania, m.in. Ustawa o sporcie, która zastąpiła Ustawę

z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej oraz Ustawę z dnia 19 lipca 2005 r. o sporcie kwalifikowanym. Reguluje ona zagadnienia dotyczące uprawnień i organizowania sportu, dostosowując je do standardów Unii Europejskiej. Zawód instruktora rekreacji ruchowej został „uwolniony”; do potwierdzenia kwalifikacji nie jest już wymagane uzyskanie dokumentu państwowego w postaci legitymacji Ministerstwa Sportu i Turystyki

seminarium naukowe **JOGA W POLSCE**

PRZESZŁOŚĆ, TERAŹNIEJSZOŚĆ, PRZYSZŁOŚĆ

Wrocław, „Zameczek” ul. Rzeźbiarska 4
w dniach
8-9 PAŹDZIERNIKA 2016 r.



PRZESTRZEN
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji



JOGA-JOGA.PL
JOGA W SZKOLE

lub innej jednostki wyznaczonej przez ministerstwo.

Z pracy Katarzyny Bulińskiej dowiedzieliśmy się o skuteczności programu relaksacyjnego w obniżaniu poczucia stresu w życiu oraz poczucia zagrożenia w pracy fizjoterapeutów, którzy wskazują na potrzebę cyklicznego kontynuowania warsztatów. Dały im one możliwość pracy nad sobą w wymiarze psychofizycznym, pozwoliły nabrać dystansu oraz pomogły w rozwijaniu sieci wsparcia w grupie zawodowej.

Dr Katarzyna Torzyńska przedstawiła wyniki badań, których celem było stwierdzenie, czy joga może pomóc w kształtowaniu poczucia własnej skuteczności oraz czy poziom własnej skuteczności warunkuje subiektywne doświadczenie dobrostanu psychofizycznego po zajęciach jogi. Uśredniona wartość współczynnika własnej skuteczności w grupie badanych wzrosła z przeciętnej na poziom wysoki, a większą efektywność w kształto-

waniu sfery emocjonalnej miały formy relaksacji. Prelekcje były uzupełniane częścią praktyczną, licznymi warsztatami związanymi m.in. pracą z młodzieżą, dziećmi, z jogą interpersonalną.

Seminarium dopełnił film o Wandzie Dynowskiej „Dusza oświecona – trzy imiona Umy Devi” (Michał Orzechowski) oraz osobiste refleksje twórcy filmu, wystawa fotografii „Medytujący” (Halina Paradela) oraz wieczór poezji i muzyki „Myśli głupie i niegłupie” Leona Cyborana (Karolina Brzezińska i Adam Zabłocki).

Wnioski, jakie nasuwają się po dwóch seminariach dotyczących jogi: kolejne spotkanie być może mogłoby dotyczyć jogi na świecie lub wątku „joga i zdrowie”. Warto przeznaczyć więcej czasu na rozmowy, które są istotną wymianą doświadczeń; być może kolejne seminarium powinno więc trwać dłużej.

Krystyna Boroń-Krupińska

KOMUNIKAT 3

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
WE WROCŁAWIU
1948-2016
7 lat

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO we WROCŁAWIU
Katedra Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia,
Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych,
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych,
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”

seminarium naukowe

JOGA W POLSCE
PRZESZŁOŚĆ, TERAŹNIEJSZOŚĆ, PRZYSZŁOŚĆ

Pod honorowym patronatem
JM Rektora AWF Wrocław Dr. hab. Andrzeja Rokity, prof. AWF
Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego AWF Wrocław Prof. dr. hab. Krystyny Zatoń

8-9 PAŹDZIERNIKA 2016 r.



PROGRAM

Sobota

9.00-10.00 – rejestracja uczestników

10.00-10.15 – otwarcie seminarium

10.15- 13.15 sesja A - Leon Cyboran, postać niezwykła (prowadzą Krzysztof Stec i Tomasz Ciechanowski)- sala 1/2b

10:15-10:35 „Leon Cyboran – pasja życia, pasja jogi”, Aneta Augustyn

10:35-10:55 „Mój brat – o życiu Leona”, Zofia Muzyka

10:55-11:15 „Wkład Leona Cyborana do badań nad jogą”, Tadeusz Suchocki

11:15-11.45 – przerwa kawowa

11:45-12:00 „Na czym polegało Studium Wiedzy i Praktyki Jogi im. dr Leona Cyborana w Lublinie?”,
Krzysztof Słowiński

12:05-12:25 „Aspekty psychologiczne w myśli Leona Cyborana”, Leon Ciechanowski, Tomasz Ciechanowski

12:25-13:15 dyskusja

13:15- 14:00 – przerwa obiadowa

14:15-15:45 sesja C - Yoga in schools - międzynarodowa sesja (skype) poświęcona jogze w szkołach na świecie (prowadzą Lesław Kulmatycki i Krzysztof Stec) - sala 3/11 b

- Yoga in Education and Education in Yoga – Subodh Tiwari - Indie

- Yoga in Adivasi Schools – Jeanette Monosoff Haley, Hires Sankhe, Harshala Jadhav, Yogita Kale – Indie

- Yoga in development of modern world - child development - Omji Gupta –Indie

- Yoga for Holistic School Education – Yogacharya Jadranko Miklec – Chorwacja

- Yoga Nidra and Education in the Society; an Unusual Point of View – Andre Riehl – Francja

- Yoga in Schools: The Scientific Rationale and Research Evidence - S.B. Khalsa – USA

- Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Stress Resilience - Bidyut K. Bose – USA

14:15-15:45 warsztaty do wyboru (równolegle w czasie sesji)

warsztat 1 - „Joga na krześle”, Małgorzata Kozłowska - sala 1/11

warsztat 2 - „Pozwól mi oddychać”, Magdalena Karciarz- sala 3/15

warsztat 3 - „Joga w kontekście hermeneutyki wertykalnej na podstawie sutr Patańdzalego”, Adam Zabłocki – sala tańców

15:45-16:00 - przerwa kawowa

16:00 -18:30 sesja B - Historia jogi w Polsce (prowadzą Lesław Kulmatycki i Iwona Kozłowiec) - sala 1/2b

16:00-16:20 „Maurycy Frydman – organizator, tłumacz, jogin”, Krzysztof Stec

16:20-16:40 „Tadeusz Pasek – prekursor jogi akademickiej”, Iwona Kozłowiec

16:40-17:00 „Duchowy system radżajogi – ścieżka do wyższej świadomości”, Halina Paradela

17:00-17:20 „Teraźniejszość jogi w Polsce w ujęciu socjologicznym”, Justyna Močko

17:20-18:30 „Niedoceniona wielkość Wandy Dynowskiej”, film (50 min.) i prelekcja dotycząca Wandy Dynowskiej „Dusza oświecona – trzy imiona Umy Devi”, Michał Orzechowski

18:30 - 19:00 dyskusja

19:00-20:30 – część artystyczna, sala 1/11

19:00-19:15 – wystawa fotografii „Medytujący” (Halina Paradela) oraz rysunków „Tematy indyjskie” (Ryszard Sawicki)

19:30-20:00 – wieczór poezji i muzyki „Myśli głupie i niegłupie” Leona Cyborana (Karolina Brzezińska i Adam Zabłocki)

Niedziela

9:00-10:00 warsztaty do wyboru:

warsztat 4 - „Siła spokoju, czyli dlaczego nastolatki potrzebują jogi”, Ewa Kaian-Kochanowska - sala 1/11
warsztat 5 - „Somayog - metoda łącząca doświadczenia jogi klasycznej z najnowszymi osiągnięciami terapii jako remedium na stres i chaos współczesnego stylu życia”, Inga Schorowska - sala 3/15
warsztat 6 - „Joga interpersonalna w budowaniu relacji terapeutycznej”, Katarzyna Bulińska - sala tańców

10:00-12:15 sesja C - Joga i relaksacja w szkole (prowadzą Krystyna Boroń-Krupińska i Katarzyna Torzyńska)

10:00 - 10:20 „Kształcenie instruktorów jogi w Polsce – refleksje”, Janusz Szopa
10:20 - 10:40 „Pokolenie Z i joga”, Elżbieta Marcińska

10:40 - 10:50 – przerwa kawowa

10:50 - 11:10 „Program radzenia sobie ze stresem w polskiej szkole”, Anna Urbańska
11:10 - 11:30 „Joga w moim liceum- ocena całorocznego projektu”, Marta Kłapetek
11:30 - 12:15 dyskusja

12:15 - 12:45 - przerwa obiadowa

12:45 - 14:00 warsztaty do wyboru

warsztat 7 - „Kurs uważności dla dzieci i rodziców”, Eryk Oltarzewski - sala tańców
warsztat 8 - „Kreatywne metody stymulowania uważności w ramach zajęć jogi dla dzieci”, Maria Potężny-Jakubowicz - sala 1/11

14:00- 15:30 sesja D - Joga a promocja zdrowia i jakość życia (prowadzą Katarzyna Torzyńska i Magdalena Karciarz)

14:00 - 14:20 „Wybrane zasoby osobiste a poczucie dobrostanu psychofizycznego w jodze”, Katarzyna Torzyńska
14:20 - 14:40 „Czy dwumiesięczny program relaksacyjny może obniżyć obciążenie zawodowe fizjoterapeutów opieki długoterminowej?”, Katarzyna Bulińska
14:40 - 15:00 „Stan niedualny w praktykach jogi – opis na podstawie doświadczeń własnych”, Anna Mazur
15:00 - 15:20 „Joga i medytacja w badaniach jakości życia”, Lesław Kulmatycki
15:20 - 16:00 dyskusja

16:00 - 16:30 podsumowanie i zakończenie seminarium, Lesław Kulmatycki, Krystyna Boroń-Krupińska

Wszystkie sesje i warsztaty odbywają się w budynku Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, ul. Rzeźbiarska 4. Dodatkowe Informacje: krystyna.boron-krupinska@awf.wroc.pl

Komitet naukowy:

Dr hab. prof. AWF Wrocław Lesław Kulmatycki (przewodniczący)
Dr hab. prof. AWF Katowice Janusz Szopa (zastępca przewodniczącego)
Prof. dr hab. Krzysztof Konecki
Dr hab. prof. DWSE Wrocław Joanna Kruk-Lasocka
Dr Krzysztof Stec
Dr Krystyna Boroń-Krupińska
Dr Magdalena Karciarz
Dr Katarzyna Torzyńska

Komitet organizacyjny:

Dr Krystyna Boroń-Krupińska (AWF Wrocław) (przewodnicząca)
Dr Katarzyna Torzyńska (zastępczyni przewodniczącej)
Dr Krzysztof Stec
Dr Magdalena Karciarz
Dr Katarzyna Bulińska
Mgr Aneta Augustyn
Magdalena Grocholska-Nowacka
Dr hab. prof. AWF Wrocław Lesław Kulmatycki

P A T R O N I M E D I A L N I

PRZESTRZEN
stowarzyszenie trenerów i praktyków relaksacji

 **JOGA-JOGA.PL**
życie w równowadze

Magdalena Karciarz

Joga a zdrowie psychiczne

Co dla każdego z nas oznaczają takie pojęcia jak samoakceptacja, autonomia, rozwój i samorealizacja, relacje inter- i transpersonalne? Jak określamy swoje kompetencje w działaniu czy radzenie sobie w życiu?

Temat kolejnego seminarium w Pustelniku rozdził się długo. Już kilka lat wcześniej, podczas rozmowy z Lesławem Kulmatyckim o jego pracy z osobami uzależnionymi zakiełkowałam mi myśl, że warto podjąć temat zdrowia psychicznego. Szczególnie, gdy rozpoczyna się długa przygodę z jogą.

Kolejnym etapem było spotkanie z prof. Andrzejem Kokoszka. Miałam okazję przeprowadzić z nim wywiad* dotyczący zdrowia psychicznego oraz jego badań na temat odmiennych stanów świadomości. Jako psychiatra oraz osoba praktykująca ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące odwoływał się do swojego doświadczenia próbując określić ramy zdrowia i choroby.

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

z udziałem studentów i wykładowców Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych
oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

zapraszają zainteresowanych
na dwudniowe seminarium

joga a zdrowie psychiczne

31 marca-2 kwietnia 2017 r.
w gospodarstwie agroturystycznym w Pustelniku (koło Bolkowa)

ramowy program

piątek
g. 18.00 – kolacja powitalna, podanie szczegółowego programu
g. 19.30-21.00 – jaka jogą i jakie zdrowie psychiczne? – pytania otwarte
wykład-prezentacja-pytania (prof. Lesław Kulmatycki)

sobota
g. 7.45-8.30 - joga poranna (Piotr Jodko).
g. 8.30-9.30 – śniadanie
g. 10.00 -12.00 - zajęcia z podziałem na grupy: A) prof. A. Kokoszka, B) prof. L. Kulmatycki
g. 13.00-15.30 – posilek (zupa) i przerwa południowa (spacer)
g. 15.30 -17.30 - zajęcia z podziałem na grupy: B) prof. A. Kokoszka, A) prof. L. Kulmatycki
g. 18.00-19.00 – kolacja
g. 19.30-21.00 – rozmowa dotycząca indywidualnych dylematów wokół normy i patologii w odniesieniu do praktyk jogi i medytacji (prowadzenie: prof. prof. A. Kokoszka, L. Kulmatycki)

niedziela
g. 7.45-8.30 - joga poranna (Piotr Jodko).
g. 8.30-9.30 – śniadanie
g. 10.00 -11.30 – podsumowanie wspólne dla obu grup (prof. L. Kulmatycki)
g. 12.00 -13.30 – podsumowanie wspólne dla obu grup (prof. A. Kokoszka)
g. 14.00 – obiad i zakończenie seminarium

warunki uczestnictwa
Seminarium nie ma charakteru komercyjnego i prowadzący nie otrzymują honorarium, opłata jedynie pokrywa koszty pobytu. W związku z limitowaną liczbą miejsc konieczne wczesne zgłoszenie (do 1 marca b.r.)
adres: przestrzenrelaksacji.pl

Do całości potrzebowałam własnego doświadczenia, stanów, które dotkały pograniczna choroby psychicznej (załamanie nerwowe, depresja), a które oswajałam niefarmakologicznie, z pomocą przyjaciół, technik relaksacyjnych i uważnościowych.

Te trzy elementy były punktem wyjścia do stworzenia seminarium wokół zagadnień: zdrowie psychiczne a praktyka jogi, odmienne stany świadomości, dobrostan, ciało a psyche. Po rozmowach w naszym stowarzyszeniu „Przestrzeń” zaprosiliśmy do prowadzenia zajęć prof. Lesława Kulmatyckiego oraz prof. Andrzeja Kokoszki (zdrowie psychiczne) oraz Anetę Augustyn i Piotra Jodko (joga). Spotkaliśmy się 31 marca – 2 kwietnia 2017 r. w zaprzyjaźnionej agroturystyce we wsi Pustelnik w pobliżu Bolkowa.

„Jaka joga i jakie zdrowie psychiczne?” - w wykładzie wprowadzającym Lesław Kulmatycki opowiadał o osobistych doświadczeniach z lat 70 i 80., kiedy prowadził elementy jogi i relaksacji w Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Lubiążu, na oddziale dziennym dla osób z nerwicami we Wrocławiu na ul. Gdańskiej oraz w Instytucie Psychiatrii w Australii. Przypomniał definicję zdrowia wg WHO, która uznaje, że zdrowie to nie tylko brak chorób, ale szerzej dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Stan, w którym człowiek realizuje swoje możliwości, produktywnie pracuje, uczestniczy w życiu społecznym, radzi sobie w różnych, także niełatwych sytuacjach. Prowadzący odwołał się do teorii Kazimierza Dąbrowskiego, według której rozwój każdego z nas przebiega w kilku fazach, od pierwotnej integracji, poprzez dezintegrację, po reintegrację. Po drodze na jogę fizyczną na Zachodzie rozwija się teraz nurt jogi traktowanej jako autopsychoterapia dla osób po trudnych wydarzeniach, pogubionych w rolach życiowych i w fazach rozwoju, osamotnionych. – Joga zajmuje się zdrowiem w kontekście pozytywnym: nie szuka chorób i złych stron, tylko uczy, jak rozwijać swój potencjał i pomnażać zasoby – mówił prof. Kulmatycki, który następnego dnia za pomocą własnych narzędzi autorских pomagał uczestnikom określić własne poczucie dobrostanu.

Wymagało to zastanowienia się, co dla każdego z nas oznaczają takie pojęcia jak sa-

moakceptacja, autonomia, rozwój i samorealizacja, relacje inter- i transpersonalne. Jak określamy swoje kompetencje w działaniu czy radzenie sobie w życiu? Po sesji medytacyjnej rozwijaliśmy te wątki rysując mandale pozytywnego zdrowia psychicznego. Te zajęcia wydobyły ze mnie dużo radości w spontanicznym tworzeniu, w przyglądaniu się reakcjom na konieczność określenia siebie na jógicznej i psychicznej mapie zdrowia.

Zajęcia prof. Andrzeja Kokoszki obfitowały w naukowe dane dotyczące norm, schematów opisujących odmienne stany świadomości oraz arkuszy diagnostycznych do wypełnienia. Choć ilość pytań przyprawiała o ból głowy, uczestnicy dzielnie wypełniali testy, aby przekonać się, czy ich psyche ma się dobrze i gdzie mieści się na międzynarodowej skali zdrowia psychicznego. Dzięki tym narzędziom każdy z nas miał okazję dowiedzieć się m.in., jak bardzo jest wytrwały, zależny od nagrody, poszukujący, empatyczny, skłonny do współpracy, do samokierowania, zdolny do autotranscendencji.

Pokazane przez prof. Kokoszę rozbieżności w pojmowaniu zdrowia psychicznego, określaniu jego norm uzmysłowiło, jak bardzo kontekst decyduje o tym, kto jest uznawany za zdrowego, a kto za chorego. Trafnie określił to Antoni Kepiński: *Patologia zaczyna się wówczas, gdy przedział między przyszłością a przeszłością jest tak duży, iż człowiek nie jest w stanie go przekroczyć.*

Seminarium wywoływał wiele rozmów wokół postrzegania odmiennych stanów świadomości w praktyce jogi, norm zdrowia psychicznego czy indywidualnych doświadczeń. Nasze spostrzeżenia pięknie ujął Christophe André: *Wiemy o sobie tylko to - czy będą to rzeczy pochlebne, czy bolesne - ku czemu nie-strudzenie powracamy. Zdaje się nam, że się zastanawiamy, często jednak słuchamy tylko niewyraźnego szeptu duszy. Który czasami nas zwodzi. Na drogi przemocy lub pobłażania sobie. Dziwna jest ta nasza relacja ze sobą: uwielbienie, potem wstręt, spokój przed innymi i gorączkowy niepokój przed samym sobą... Jak ocenić siebie, żeby sobie pomóc, a nie zadawać gwałt lub karać? Jak żyć - po prostu, w przyjaźni z sobą? Jak znaleźć właściwą równowagę między wymaganiami*

a życzliwością, która charakteryzuje przyjaźń? Akceptując siebie, nawet niedoskonalego. Akceptować siebie, by zmieniać się i ewoluować. Be wreszcie narodzić się do bycia sobą. (Niedoskonali, wolni, szczęśliwi. O sztuce dobrego życia. Warszawa 2016).

Aby zachować równowagę psyche/soma, poranne zajęcia jogi (prowadzone w sobotę przez Piotra Jodko, a w niedzielę przez Anetę Augustyn) pozwalały na zadbanie o ciało. Cieleśność wpierana była również przez smakowitą kuchnię Marleny z „Pustelnika”; całość domykały spacer, wspólna herbata na tarasie i wygrzewanie się w pierwszych promieniach wiosny.

Tak, moje zdrowie psychiczne ma się dobrze. Kazimierz Dąbrowski powiedział, że *jest to zdolność jednostki do rozwoju w kierunku zrozumienia, przeżywania, odkrywania i tworzenia coraz wyższych poziomów rzeczywistości*. Każde kolejne spotkanie w „Pustelniku” odbieram właśnie jako możliwość odkrywania i przeżywania siebie oraz utrzymania w dobrej kondycji psychofizycznej.

Magdalena Karciarz

* Wywiad przeprowadzony podczas I Międzynarodowej Konferencji Naukowej Jogi i Ajurwedy w Pałacu Sulisław w 2014 r. Dostępny w częściach na: <https://youtube/2bxmSI0N-Js>

Fot. ze zbiorów własnych





Fot. ze zbiorów własnych

Podlasie SlowFest pełne *Przestrzeni*

Kameralnie, wolno i ze smakiem. Taki ma być nowy festiwal Romana Gutka - Podlasie SlowFest w Supraślu. Nasze stowarzyszenie „Przestrzeń” poprowadzi tam kilkanaście warsztatów relaksacyjnych.

Fot. Ewelina Lewkowicz-Zmojda/ Baśniowy Supraśl



Podlasie SlowFest (1 lipca - 17 września 2017) to nowy pomysł Romana Gutka, twórcy Warszawskiego Festiwalu Filmowego i American Film Festiwal, dyrektora Nowych Horyzontów we Wrocławiu. Tym razem formuła będzie szersza: oprócz filmu także literatura, muzyka, teatr, kulinaria, warsztaty.

– Supraśl ze swoją wielokulturowością, ciszą, spokojem, przestrzenią, bliskością natury urzekł mnie absolutnie. Supraśl jest bardzo świadomym wyborem, daje możliwość kontaktu ze sztuką w bliskości natury – mówił Roman Gutek na spotkaniu z dziennikarzami. Podkreśla, że tym razem chce zrobić festiwal odmienny od poprzednich: taki, w którym nie pędzi się z projekcji na projekcję, tylko wolno delektuje się. Ten prawdopodobnie najdłuższy festiwal w Polsce to setka wydarzeń, ale rozciągniętych na całe wakacje. Nie będzie więc kumulacji, tylko jedno, dwa wydarzenia dziennie. - Chcemy uczestnikom i artystom dać przestrzeń, by byli dla siebie nawzajem dostępni, by był czas na wyciszenie, kontemplację – mówi organizator. W tę przestrzeń wpisuje się także nasze Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń”. Roman Gutek zaprosił nas do współpracy; przegadaliśmy to już półtora roku wcześniej, wędrując wspólnie na nartach podczas Biegu Piastów. „Przestrzeń” poprowadzi kilkanaście warsztatów relaksacyjnych, które wpisują się w festiwalową ideę: stawiamy na uważność, pogłębianie świadomości ciała, niespieszność.

Podlasie SlowFest przeplata warsztaty śpiewu cerkiewnego, śpiewu tradycyjnego, pisania ikon, silwoterapię (leczenie lasem). Znakomity Teatr Wierszalin będzie grał przez całe lato siedem spektakli z ostatnich kilku lat. Wśród filmów zobaczymy również te o tematyce kulinarnej połączone z kolacjami inspirowanymi filmowymi wątkami, a zaproszeni szefowie kuchni poprowadzą warsztaty kulinarne dla dzieci i dorosłych. Jacek Dehnel, Piotr Sommer, Jakub Kornhauser i inni autorzy proponują czytania w plenerze, rozmowy i happeningi.

Będzie dużo muzyki, jednym z zaproszonych jest Josef van Wissem, autor nagrodzonej muzyki do filmu Jima Jarmuscha „Tylko kochankowie przeżyją”. Na koncertach usłyszymy m.in. Kormorany z Wrocławia. - Muzyczne slow to propozycja wielowymiarowa. Dlatego kilka ścieżek prowadziło do zaproszonych na festiwal artystów muzyków: magia, eksperyment, tradycja. Istotne było kryterium oryginalności - mówi Piotr Domagała, festiwalowy kurator muzyki.- Hałas stracił, być może, swoją moc rażenia. Cisza nie – dodaje.

Aneta Augustyn

Szczegóły - www.podlasieslowfest.pl



Warsztaty relaksacyjne prowadzone przez STiPR *Przestrzeń* w Supraślu:

- *Liliana Sroczyńska: Witalność i równowaga – Zajęcia hatha-jogi. Dobór odpowiednich pozycji ciała i technik oddechowych. 1 lipca – 8 lipca
- *Anna Zubrzycki, Krystyna Boroń-Krupińska: Odpoczywaj uważnie – Praktyka uważności (Mindfulness). Rodzaj treningu myślowego. 13 lipca – 16 lipca
- *Ewa Woźniak: W poszukiwaniu harmonii ciała z oddechem – Pranajama, czyli świadome oddychanie. Praktyka surya namaskar. 17 lipca – 22 lipca
- *Magdalena Grocholska, Lesław Kulmatycki: Mandala ciała i emocji – Praca z ciałem i ze świadomością. Ćwiczenia koncentracji. Sesja relaksacyjna. Tworzenie własnej mandali. 24 lipca – 29 lipca
- *Barbara Kucharska: Ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące – Zagadnienia związane z pozycjami ciała, koncentracją, skupieniem i relaksacją. 24 lipca – 29 lipca
- *Katarzyna Salamon-Krakowska: Działaj zgodnie z obrazem siebie – Metoda Feldenkraisa. Przywracanie swojemu ciału lekkości, ruchom – płynności, myślom – nieograniczonej swobody. 31 lipca – 5 sierpnia
- *Liliana Sroczyńska: Joga – witalność i równowaga – Zajęcia hatha-jogi. Dobór odpowiednich pozycji ciała i technik oddechowych. 31 lipca – 5 sierpnia
- *Piotr Jodko: Joga, męska sprawa – Rozciąganie, uelastycznianie i wzmocnienie ciała oraz wyciszenie umysłu. 14 sierpnia – 19 sierpnia, 28 sierpnia – 2 września
- *Magdalena Karciarz:
- *Usiądź, bądź, oddychaj – Sesja poświęcona podstawowym technikom koncentracji i medytacji. 14 sierpnia – 18 sierpnia
- *Mandala zdrowia – Jak zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania? 18 sierpnia – 20 sierpnia
- *Niespieszne ciało, spokojny umysł – Zajęcia mające na celu znalezienie równowagi pomiędzy pobudzeniem a brakiem energii. 21 sierpnia – 24 sierpnia
- *Kto ty jesteś? Zajęcia dla dzieci. Poznanie prostych ćwiczeń wspomagających koncentrację, zachowanie balansu, wzmocnienie świadomości ciała. 25 – 27 sierpnia
- *Oswoić ból. Jak sobie radzić z bólem? Jak oswoić zmiany w ciele związane z chorobą? Jak wspomóc proces zdrowienia? 28 sierpnia – 30 sierpnia
- *Tam, gdzie wzrok nie sięga – Zajęcia oparte na tekstach biblioterapeutycznych mają na celu wyciszenie bodźców dnia codziennego i przeniesienie się w krainę wyobraźni. 31 sierpnia – 3 września
- *Aneta Augustyn: Joga, oddech, relaksacja – Zajęcia jogi klasycznej oparte na asanach, czyli pozycjach ciała, ćwiczeniach koncentracji, technikach oddechowych i relaksacyjnych. 4 września – 9 września
- *Katarzyna Bulińska: Joga interpersonalna – Joga tworzona w celu integracji, budowania więzi i zrozumienia wśród ludzi. Wykonywanie asan w grupie, parach, trójkach. 5 września – 10 września
- *Magdalena Grocholska, Inga Schorowska: Metoda Somayog – Metoda pracy z ciałem i umysłem, łącząca współczesne techniki terapeutyczne z jogą klasyczną. 11 września – 16 września
- *Anna Zubrzycki: Ciało: Wcielenie – Program doświadczania głosu, współgrającego z ruchem, rytmem i wyobraźnią. Integracja poprzez wspólny śpiew i pracę w harmonii z innymi. 14 września – 17 września

2016/17 w STiPR *Przestrzeń*

styczeń 2016

- ruszają cykliczne **Otwarcia**. Tym razem zaczynamy od *Joga i fizjoterapia* Katarzyny Bulińskiej (12.I.2016)
- bierzemy udział w **wykładzie prof. Sat Bir Khalsa** (Harvard Medical School) na temat *Yoga for Education, Athletics and Therapy. The Science and Biomedical research*. AWF, Wrocław (14.I. 2016)

luty- marzec

- zajęcia *Medytacja i ekspresja ruchu* w ramach **Otwarcie** prowadzi dr Katarzyna Torzyńska z AWF, członek STiPR(9, 16, 23, 30.III.2016)
- **odsłonięcie tablicy pamiątkowej Tadeusza Paska** połączone z wykładem Iwony Kozłowiec *Tadeusz Pasek: prekursor jogi akademickiej w Polsce* (12.03.2016)

kwiecień

- organizujemy kolejne **seminarium** w Pustelniku k/Bolkowa *Dźwięk i joga*. Wśród prowadzących znajdują się członkowie STiPR, m.in. Aneta Augustyn, Katarzyna Bulinska. Gościem specjalnym jest dr Paweł Cylulko - muzykoterapeuta, wykładowca Akademii Muzycznej we Wrocławiu (08-10.04.2017)

maj

- wydajemy ósmy numer nieregularnika *Przestrzeń*

czerwiec - lipiec

- podsumowanie półrocza pracy
- w *Przestrzeni Na II*(Wrocław, ul. Dzielna) rusza **wystawa** *Opowiedz mi swoją bajkę* (12.06.2016)
- w ramach współpracy z Vegan Machine Magdalena Karciarz i Basia Kucharska ze STiPR prowadzą warsztaty *Mandala zdrowia i joga* (11.06.2016)
- odpoczywamy w Gradówku. Miejsca użycza nam Magda Grocholska (członek STiPR), a tematem przewodnim jest *Spowolnienie* (29.06-06.07.2016)

sierpień

- nic nie robimy

wrzesień

- we współpracy z Dolnośląską Szkołą Wyższą odbywa się seminarium *Trzeba mieć ciało by odnaleźć duszę* poświęcone psychomotoryce (18.09.2016)

październik

- kolejne konwersatorium *Aparigrahasugeruje prostotę* (Nr 31) Prelekcja - prof. Lesław Kulmatycki, Magdalena Kłos (01.10.2016)
- współudział w seminarium *Joga w Polsce* zorganizowanym przez Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF (8-9.10.2016)
- rozpoczynamy kolejne **Otwarcia**, tym razem z tematem Piotrem Jodko *Vinyasa Krama Joga* (11, 18, 25.10.2016,)
- ukazuje się książka *Joga w szkole* pod redakcją dr Krystyny Boroń-Krupińskiej, dr Magdaleny Karciarz oraz prof. Leszka Kulmatyckiego

listopad - grudzień

- **Otwarcia** *Mindfulness* prowadzą dr Krystyna Boroń-Krupińska i Anna Zubrzycki (8, 15 oraz 22.11.2016)

styczeń 2017

- Nasi w Indiach, czyli wyprawa do Indii, w której biorą udział m.in. członkowie STiPR: Aneta Augustyn, Beata Bochorodycz, Magda Grocholska, Joanna Malinowska, Joanna Wiśniewska, Lesław Kulmatycki, Piotr Jodko

luty

- **walne zebranie**, na którym ustalamy sprawy wyborcze, planujemy kolejne działania. Wybieramy nowy Zarząd: prezes Magdalena Karciarz, zastępca Aneta Augustyn, skarbniczka Basia Kucharska (12.02.2017)
- do naszego grona dołącza Robert Góra, umysł ścisły i otwarty. Wspiera nas również w działaniach w obrębie strony www (13.02.2017)
- rusza cykl **konwersatoriów**, który rozpoczyna prezentacja na temat *Indie 2017 - gdzie tam szukać jogi* (nr 32). O swoich doświadczeniach opowiadają Lesław Kulmatycki i Magdalena Grocholska (25.02.2017)

marzec - kwiecień

- doroczne **seminarium** w Pustelniku *Joga a zdrowie psychiczne*. Gośćmi specjalnymi są prof. Andrzej Kokoszka (psychiatra, wykładowca), prof. Lesław Kulmatycki. Zajęcia jogi prowadzi Aneta Augustyn oraz Piotr Jodko ze STiPR (31.03-02.04.2017)
- ruszają zajęcia *Tension and Trauma Releasing Exercises* które w ramach **Otwarc** prowadzi Anna Tymes (14, 21, 28.03.2017)
- kolejne **konwersatorium** *Indie 2017*(Nr 33). *Nowicjusze w Indiach, czyli idziemy na żywioł*. Prelekcja - Aneta Augustyn i Piotr Jodko (18.03.2017)
- spotykamy się na **zebraniu** członkowskim, na którym omawiamy nową stronę www (24.04.2017)

maj

- dzięki Iwonie Kozłowiec, w ramach **konwersatorium**, możemy posłuchać wykładu *Australia - krajobraz opowiedziany przemiana mitów*(nr 34) (13.05.2017)

czerwiec

- w ramach **Otwarc** przedwakacyjne spotkanie prowadzi Katarzyna Bulińska na temat *Jak i po co praktykować jogę z pomocami* (06, 13, 20.06.2017)
- wydajemy 9. numer nieregularnika *Przestrzeń*
- szykujemy się do wakacji, sumujemy półrocze pracy, czyli Zarząd porządkuje papiery
- dorocznie w Gradówku. Tym razem mottem przewodnim jest *Sza i Praca*. (14-18.06.2017)

lipiec - sierpień - wrzesień

- odpoczywamy aktywnie, czyli współtworzymy **Podlasie SlowFest w Supraślu** (01.07-17.09.2017)

październik - listopad - grudzień

- wracamy do działań i planujemy kolejne Otwarcia, seminarium oraz konwersatorium.

Autorzy

Aneta Augustyn - ur. we Wrocławiu. Ukończyła filologię romańską na Uniwersytecie Wrocławskim oraz Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Była dziennikarką Gazety Wyborczej, po 19 latach zdecydowała się odejść z korporacji, żeby zwolnić tempo i pogodzić obie pasje - pisanie i prowadzenie zajęć z jogi. Ważne: rodzina, przyjaciele, przyroda, ruch, cisza.

Beata Bochorodycz – ur. we Wrocławiu. absolwentka japonistyki UAM w Poznaniu oraz prawa (specjalność nauki polityczne) na Uniwersytecie Kyushu w Japonii. Obecnie pracownik japonistyki UAM i Uniwersytetu SWPS. Zainteresowania badawcze to współczesna historia polityczna i społeczna Japonii oraz różnicemiedzykulturowe w komunikacji i biznesie. Prywatnie od lat interesuje się medytacją zen, jogą, taichi, technikami relaksacyjnymi, uwielbia wędrówki po górach, wycieczki rowerowe, biegi i dobre książki.

Krystyna Boroń-Krupińska - ur. w Przemyślu. Adiunkt w Zakładzie Promocji Zdrowia i Relaksacji Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Absolwentka kierunku Fizjoterapia i Studiów Podyplomowych Technik Relaksacji (AWF Wrocław). Zainteresowana pracą z umysłem i ciałem oraz wpływem holistycznego podejścia na dobrostan psychofizyczny. Nauczyciel metody Mindfulness i Compassion w Mindfulness Association Polska.

Michalina Cieślikowska-Kulmatycka - ur. we Wrocławiu. Absolwentka wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych. Zajmuje się projektowaniem wnętrz, malarstwem i grafiką użytkową. Laureatka kilku nagród, uczestniczka kilkudziesięciu wystaw oraz autorka projektów ilustracji i licznych książek.

Magdalena Grocholska - ur. we Wrocławiu, studia geologiczne na Wydziale Nauk Przyrodniczych UW. Uprawia jogę i medytuje od 10 lat. Trenerka technik relaksacyjnych, absolwentka Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych AWF we Wrocławiu. Dyplom Trenera Somayog uzyskała w 2011. Podróżuje po świecie od lat trzydziestu. Najciekawsze podróże: wyprawa do Mongolii i Chin (1977-1979), podróż do Indii i wędrówka w góry Kaszmiru, podróż do Indii i Nepalu (Katmandu 1988), Nepal - Treking dookoła Annapurny 2010. Współzałożycielka i członkini Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” oraz Stowarzyszenia Somayogi. Mottem zajęć prowadzonych przez Magdę jest praca, w sposób *bezbolesny i łagodny, zgodny z naszymi możliwościami, wykorzystując nasz pełen potencjał, usprawniając nasze ciało i umysł, łagodząc skutki stresu i wpływ czasu.*

Piotr Jodko - ur. we Wrocławiu. Absolwent Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu. Główny obszar zainteresowań joga, masaż, historia, lenistwo z książką. Ukończył podyplomowe studia Technik Relaksacyjnych na wrocławskim AWF-ie. Obecnie w trakcie treningu na kursie nauczycielskim vinyasa krama jogi. Prowadził również zajęcia jogi we Wrocławiu.

Magdalena Karciarz - ur. w Krapkowicach. Absolwentka Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, od 2004 pracownik Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu Technik Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu. Jej pasją - oprócz podróży - jest joga, w której od paru lat odkrywa ciągle nowe wątki. Dodatkowo interesuje się kulturą, sztuką, środowiskiem oraz zastosowaniem technik relaksacji w codziennym życiu.

Iwona Kozłowiec – ukończyła studia podyplomowe Psychosomatyczne Praktyki Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, pod okiem prof. Leszka Kulmatyckiego. Jej przygoda z jogą zaczęła się w latach 90., w Ośrodkach Ćwiczeń Relaksowo-Koncentrujących założonych w Poznaniu przez Tadeusza Paska, jednego z prekursorów jogi w Polsce. W 2009 r. ukończyła kurs dla nauczycieli jogi wg tradycji Swamiego Sivanandy. Tłumaczka i podróżniczka.

Barbara Kucharska – ur. w Sulęcinie. Absolwentka AWF we Wrocławiu. Doksztalała się cały czas, a w tematyce technik relaksacyjnych i jogi od razu po macierzystych studiach. Uczestniczy w warsztatach, szkoleniach, kursach poszerzających wiedzę i doświadczenie w szeroko rozumianej relaksacji, m.in. kurs przewodnika po Sudetach. Instruktorka rowerowa podczas wędrowek rowerowych po Europie. Lubi biegać i słuchać ciszy. Uwielbia spotkania z przyjaciółmi i najbliższymi, kino faktu, literaturę popularno – naukową, herbatę przy dźwiękach kojącej muzyki.

Lesław Kulmatycki - ur. w Kłodzku. Studiował nauki w zakresie kultury fizycznej, psychologii, psychoterapii, etyki, jogi, zen-shiatsu w Polsce, Australii i Indiach. Pracuje jako profesor na AWF Wrocław. Kieruje Podyplomowymi Studiami Technik 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.

Joanna Malinowska - ur. w Zakopanem. Absolwentka AWF w Krakowie (kierunek Turystyka i Rekreacja) oraz Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych we Wrocławiu. Systematycznie praktykuje jogę i relaksację. Kocha podróże bliskie i dalekie (z naciskiem na Antypody), przyrodę, a zwłaszcza wodę, widoki z roweru oraz muzykę poruszającą duszę.

Joanna Wiśniewska - ur. w Warszawie. Wolny elektron. Poszukiwaczka swojej drogi w życiu sprawdzająca od 20 lat, czy z jogą i medytacją jej po drodze.



Taki jest adres naszej strony, na której zieleni się od cennych informacji
ZAPRASZAMY

Redakcja:

Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz, Lesław Kulmatycki

Opracowanie graficzne: MC-K

Korekta: Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz

Ilustracje: Michalina Cieślikowska-Kulmatycka

Fotografie oraz elementy graficzne użyte w numerze wykonane zostały przez:
Magdalenę Nowacką, Magdalenę Karciarz, Anetę Augustyn, Piotra Jodko, Beatę Bohorodycz,
Iwonę Kozłowiec, Michalinę Cieślikowską-Kulmatycką, Ewelina Lewkowicz-Żmojda,
Maciej Zakrzewski
oraz przez studentów studiów podyplomowych *Psychosomatycznych Praktyk Jogi*.

Adres Redakcji:

“Przeźrzeń” - pismo Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przeźrzeń* we współpracy
z Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych,
z Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi
oraz z Zakładem Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław
51-629 Wrocław, ul Paderewskiego 35,
tel: (071) 34 73 618

e-mail: stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com

NIP 898-214-63-46 - REGON 020830499