PRZESTRZEŃ

2 *W drodze*

3 *Informacje o studiach podyplomowych*

7 *Zdzisław Burzyński (1949-2019)*

9 *Jak być sobą do końca*
Zdzisław Burzyński

14 *Takie były te dni*
Lesław Kulmatycki

16 *Odchodzenie, odejście*
Aneta Augustyn

18 *Wspomnienia o Zdzichu*
R.Niemierowska, K.Bazylczyk, B.Kucharska, L.Sroczyńska, K.Bulińska, M.Karciarz

22 *Himalaje: poszukiwanie jogina w sobie*
Nina Budziszewska

28 *Podróż ostatnia*
Magdalena Karciarz

31 *Droga przez bramy, czyli zazen w Kamakurze*
Beata Bochorodycz

41 *Mój miesiąc w Kaivalyadhama Institute*
Iwona Kozłowiec

53 *W szczelinach niepewności*
Aneta Augustyn, Lesław Kulmatycki

58 *Herbatka u swamiego*
Inga Schorowska

68 *Droga donikąd, czyli życie w złudzeniach*
Magdalena Lipowska

69 *Kouksundo - joga z Korei*
Nina Budziszewska

73 *Tam, gdzie tak znaczy nie*
Liliana Sroczyńska

78 *Stacja Teraz*
Katarzyna Bazylczyk

81 *Rodzicom, wiersze*
Dorota Bartoszewicz

83 *Porównanie skuteczności technik relaksacyjnych w terapii pacjentów z POChP*
Roman Szop

93 *Świadomość ciała i mądrość kobiecości, czyli o tym, jak joga integrować rzeczywistość powinna*
Ewa Moroch

99 *Fraszki*
Adam Janik

100 *Panorama indyjska we Wrocławiu*
Nina Budziszewska

101 *STiPR i ważne wydarzenia w 2019*
M. Karciarz, L.Kulmatycki

107 *W czytaniu*
N.Budziszewska, R.Góra, M.Lipowska, L.Kulmatycki,A. Augustyn, A. Janik

116 *Autorzy tego wydania*

w drodze

Podróż ma początek i koniec, czasem miewa też cel. Bywa celem sama w sobie. Bywa rozciągnięta w czasie i przestrzeni, ale można podróżować nie ruszając się z miejsca. Nasz przyjaciel Zdzisław Burzyński, którego wspominamy w tym numerze, spędził ostatni wielomiesięczny etap swojej wędrówki w szpitalnej sali, ale doszedł wówczas dalej niż niejeden z nas. Uwięziony w ciele, które odmówiło współpracy, tym razem wyruszył nie na kolejny rajd, nie w góry, które tak lubił. Tym razem na spotkanie z czymś, co możemy tylko przeczuć. Na finalnym etapie Zdzichu mówił nam, że woli nie oczekiwać, tylko doświadczać. Być może to dobre słowa na drogę dla każdego z nas. I nie ma znaczenia, czy będzie to podróż horyzontalna, w stronę odległego widnokręgu, czy podróż wertykalna, w głąb siebie.

O takiej wędrówce mowa w rozmowie o Kazimierzu Dąbrowskim: ten wybitny, a zapomniany psycholog przekonuje, że aby wejść na wyższy poziom samorozwoju, trzeba doświadczyć dezintegracji, rozpuścić ego. Autorzy tego wydanie wędrują do i od. Wyruszają po okreslenie swoich granic, idą w stronę ciszy, uważności i odpowiedzialności, idą od zgiełku i złudzeń. Boleśnie rozstają się z iluzjami, że są omnipotentni, że mogą zmieniać innych, że życie składa się z zadań, a świat jest bezpieczny i niezmienny. Piszą o podróżach wewnetrznych, które nie wymagają paszportu, bagażu i przygotowań. Bywają dojmującym doświadczeniem, jak towarzyszenie chorej osobie.

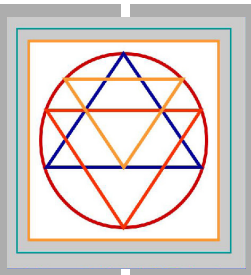
Są też podróże zewnętrzne, do krain, które rozbudzają zmysły; wypełnione aromatami Kerali., przestrzenia Himalajów, śliwami kwitnącymi przy japońskiej świątyni. Bywają nabrzmiałe od nadziei albo puszczone, wolne od oczekiwań. Czasem są ucieczką, czasem towarzyszy im podróżny niepokój, jak bohaterom „Biegunów" noblistki Olgi Tokarczuk, którzy są w ciągłej koniecznosci przemieszczania się. Poruszamy się po różnych trajektoriach i w różnym tempie. Niektórym udaje się odnaleźć drogowskaz, ale chyba częściej trafiamy na manowce albo na rozwidlenia, gdzie czekają pytania: co dalej, którędy iść, którą ścieżkę wybrać, jaki kierunek ustalić?

Frédéric Gros pisze w „Filozofii chodzenia": *„Kiedy naprawdę wędrujemy, cały dzień staje się serią pożegnań. Nigdy nie jesteśmy pewni, czy wrócimy w to, czy inne miejsce. Ciągłe chodzenie przekłada się na intensywność spojrzenia. To spojrzenie wstecz, kiedy osiągamy szczyt, zanim widok zupełnie się nie zmieni. Albo kiedy wyruszamy wczesnym rankiem i ostatni raz patrzymy na schronisko czy szałas. Odwracamy się po raz ostatni. (...) Na nienazwanych lodowcach, niebiosach bez przyszłości, preriach bez historii wędrowiec zostawia błysk swojego przenikliwego spojrzenia. Idzie właśnie po, by rozbić nieprzejrzystość świata".*

Mamy nadzieję, że ten numer „Przestrzeni" zainspiruje Was do refleksji nad podróżą. Także tą, w której nie ciąży już żaden bagaż, a czas wydaje się zawieszony, wzięty w nawias.

Aneta Augustyn

studia
technik
relaksacyjnych



studia
psycho-
somatycznych
praktyk jogi

Z początkiem 2021 r. rozpoczną się zajęcia szóstej edycji jedynych w Polsce Podyplomowych Studiów *Technik Relaksacyjnych*, przy AWF we Wrocławiu.

W październiku 2018 r. zakończyła zajęcia grupa 24 studentów siódmej edycji i trwa nabór do edycji ósmej, a zajęcia rozpoczną się z początkiem 2021 r.

Program obejmuje 360 godzin pracy, w ramach następujących czterech bloków przedmiotów:
1. **Humanistyczne Podstawy Relaksacji** (historia i antropologia relaksacji, elementy psychologii stresu, filozofia przemiany);
2. **Biomedyczne Podstawy Relaksacji** (elementy anatomii i fizjologii, podstawy psychosomatyki, makrobiotyka i dieta);
3. **Metodyka ćwiczeń relaksacyjnych**;
4. **Praktyka wybranych technik** relaksacyjnych (masaż relaksacyjny, trening autogenny Schultza, trening progresywny Jacobsona, hatha joga, joga nidra, tai-chi, zen-shiatsu, medytacja, ćwiczenia świadomości ciała i głosu, technika Alexandra, metoda Feldenkraisa, taniec relaksacyjny, trening interpersonalny)

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

W marcu 2020 r. rozpoczęli zajęcia studenci już czwartej edycji, a zarazem pierwszych w Polsce Podyplomowych Studiów *Psychosomatycznych Praktyk Jogi*, przy AWF we Wrocławiu.

W grudniu 2019 grupa studentów rozpoczęła zajęcia w ramach czwartej edycji 2019-2020. W marcu rozpoczęła grupa w ramach piątej i zakończy jesienią 2021 r.

Program obejmuje 360 godzin pracy, głównie o charakterze praktycznym. Prowadzącymi zajęcia są doświadczeni praktycy oraz pracownicy naukowi, znający zagadnienia jogi.
W programie studiów znajdują się:
- Filozoficzne i etyczne podstawy jogi;
- Biomedyczne podstawy jogi;
- Psychologia jogi;
- Tradycyjne i współczesne szkoły jogi;
- Uzupełniające techniki inspirowane jogą
- *Hatha yoga* - praktyki ciała fizycznego;
- *Shat kriyas* - higieniczne zabiegi jogi;
- *Pranayama* - praktyki oddechu i energii;
- *Pratyahara* - praktyki relaksacji;
- *Dharana* i *dhyana* - praktyki koncentracji i medytacji;
- Metodyka ćwiczeń jogi.

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

unikalne studia podyplomowe
przy Uniwersytecie Wrocławskim

joga klasyczna

Studia Podyplomowe Jogi Klasycznej przy Zakładzie Filologii Indyjskiej Instytutu Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych na Uniwersytecie Wrocławskim rozpoczęła uroczysta inauguracja w dniu 13 października 2018 roku w Oratorium Marianum. W styczniu 2020 zakończyła grupa studentów w ramach I edycji. W marcu rozpoczęła grupa w ramach II edycji i zajęcia będą trwać do jesieni 2021 r.

Studia stanowią wspólną inicjatywę Zakładu Filologii Indyjskiej (UWr) oraz Zakładu Technik Relaksacyjnych i Promocji Zdrowia (AWF we Wrocławiu). Tym samym Studia łączą dwa równorzędnie ważne aspekty SZTUKI ŻYCIA, JAKĄ JEST JOGA, a mianowicie: teoretyczną podstawę zawartą w filozofii i etyce jogi, wzbogaconą o naukę sanskrytu, oraz psychosomatyczny wymiar jogi, w którego obręb wchodzą praktyki: posturalne, oddechowe i medytacyjne. Z tego punktu widzenia, studia jogi klasycznej są unikatem w skali europejskiej, a być może nawet globalnej, jeśli mogę tak powiedzieć. Nigdzie bowiem nie są prowadzone badania akademickie nad jogą rozumianą całościowo, tj. jednym z sześciu systemów klasycznej myśli indyjskiej, połączone z praktyką i dydaktyką jogi wraz elementami wstępnymi ajurwedy i nauką sanskrytu.
Program obejmuje 360 godzin realizowanych w trzech semestrach, zajęcia odbywają się co dwa-trzy tygodnie w soboty i niedziele
w ramach następujących blokach przedmiotowych:

Joga w świecie współczesnym
Joga na Wschodzie
Filozofia i etyka jogi
Jogasutry i literatura hatha jogi
Podstawy sanskrytu i terminologia jogi
Psychologia jogi w teorii i praktyce
Arjurweda a joga
Świadomość ciała - asana
Pratyahara i joga nidra
Praktyki oddechowe w jodze - pranayama
Praktyki koncentracji i medytacji jogi
Metodyka prowadzenia zajęć jogi
Seminarium dyplomowe

Studia kończą się napisaniem i obroną pracy dyplomowej na temat dotyczący jogi klasycznej i absolwenci otrzymują dyplom
ukończenia Studiów Podyplomowych „Joga klasyczna”

Informacje mailowe o studiach: **nina.budziszewska@uwr.edu.pl**

W styczniu 2020 r. zakończyła się I edycja trzysemestralnych Studiów Podyplomowych Jogi Klasycznej prowadzonych przy Zakładzie Filologii Indyjskiej (www.indologia.uni.wroc.pl) w Instytucie Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych Uniwersytetu Wrocławskiego.

Studia rozpoczęła uroczysta inauguracja **13 października 2018 r.** w Oratorium Marianum. Gośćmi ceremonii otwarcia byli m.in. Tsewang Namgyal, ambasador Indii w Polsce i na Litwie, Kartikey Johri, konsul honorowy Republiki Indii we Wrocławiu oraz gospodarz spotkania, prof. dr hab. Adam Jezierski, rektor UWr.

wielowiekowej tradycji, także w jej praktycznym wymiarze, nie jest w pełni zrozumiały. Omawiane są również zagadnienia dotyczące ajurwedy, funkcji jogi w świecie współczesnym oraz różnych odmian jogi w kulturach Wschodu. Wykładnia filozoficzna, etyczna i pszchologiczna jogi wsparta została zajęciami praktycznymi w zakresie zajęć z asan, pranajamy, technik relaksacji, koncentracji i medytacji. Oprócz regularnych zajęć odbywały się spotkania otwarte „konwersatoria" wokół tematów związanych ze studiami. Tematy niektórych spotkań zostały podane na stronie dotyczącym kalendarium „Przestrzeni".

Studia jogi klasycznej na Uniwersytecie Wrocławskim

Grupa pierwszej edycji Podyplomowych Studiów Jogi Klasycznej przy Uniwersytecie Wrocławskim, studenci, goście, prowadzący, organizatorzy. UWr. Oratorium Marianum. 13 października 2018.

Podczas uroczystości podpisana została umowa między uczelnią a Ambasadą Indii dotycząca współpracy w zakresie badań i dydaktyki jogi klasycznej.

Po uroczystości rozpoczęły się regularne zajęcia w budynku uniwersyteckim przy ul. św. Jadwigi 3/4. Program studiów został skonstruowany w taki sposób, aby był uzupełnieniem podyplomowych studiów przy AWF Wrocław, tj. Psychosomatycznych Praktyk Jogi, a z drugiej strony aby przybliżyć studentom filozoficzno-etyczny aspekt jogi poprzez wielowiekową literaturę jogiczną (upaniszady, „Jogasutry" i tradycja hathajogi) Ważnym i unikatowym elementem studiów są zajęcia ćwiczeniowe z sanskrytu, języka klasycznego Indii i narzędzia lingwistycznego jogi, bez którego przekaz mądrościowy tej

W skład kadry studiów wchodzą akademicy zatrudnieni w Zakładzie Filologii Indyjskiej UWr oraz w Zakładzie Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W I edycji studiów wzięło udział 25 słuchaczy, przyjeżdżających na zajęcia z całej Polski. Pierwsza edycja studiów zakończona zostaje weekendowym wyjazdem naukowym do Pustelnika, gdzie ma miejsce obrona prac dyplomowych studentów jogi klasycznej UWr. Skróty wybranych prac będą drukowane w następnym tomie „Przestrzeni". Druga edycja studiów trwa od marca 2020 do czerwca 2021 r.

dr Nina Budziszewska, kierownik SP Jogi Klasycznej oraz prof. Leslaw Kulmatycki, wykładowca

Rusza rekrutacja na nowy kierunek

RELAKSACJA W EDUKACJI

Studia powstały we współpracy Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” oraz Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Prowadzący specjaliści z zakresu psychologii i edukacji oraz praktycy relaksacji.
Opieka merytoryczna nad programem prof. Leslaw Kulmatycki; kierownik studiów dr Magdalena Karciarz; wsparcie organizacyjne Barbara Kucharska.

na tym kierunku

- w oparciu o techniki relaksacyjne zdobędziesz praktyczne umiejętności radzenia sobie ze stresem, przeciwdziałaniu wypalenia zawodowego,
- nauczysz się planować i prowadzić zajęcia dydaktyczne i wychowawcze z elementami relaksacji,
- poznasz teoretyczną wiedzę dotyczącą procesów relaksacyjnych, metod i form pracy z ciałem i umysłem,
- będziesz uczestniczył w warsztatach i ćwiczeniach, które dadzą Ci kompetencje merytoryczne, metodyczne i psychologiczne niezbędne w pracy opartej o techniki relaksacyjne,
- będziesz miał okazję obserwować, jak świadomość ciała i pracy z umysłem oraz umiejętność przekładają się na ich praktyczne zastosowanie w pracy zawodowej.

dla kogo ten kierunek?

- dla praktyków z obszaru edukacji pozaformalnej (np. szkolenia),
- dla dla osób, które ukończyły studia I lub II stopnia, posiadających tytuł licencjata lub magistra,
- dla nauczycieli różnego szczebla (od edukacji przedszkolnej do wyższej).

Program (2 semestry, 180h)

• Humanistyczne podstawy relaksacji, relaksacja w procesie edukacji – przegląd badań • Psychofizyczny rozwój człowieka, radzenie sobie ze stresem, kryzysami i wypaleniem • Psychomotoryka rozwoju osób ze specjalnymi potrzebami. Zagadnienia oceniania i wsparcia rozwoju kompetencji osobistych • Biomedyczne podstawy relaksacji • Budowanie relacji z uczestnikami, komunikacja społeczna, w grupie, psychologia relacji, świadomoščе nauczyciela • Ekspresja ciała: emisja głosy, praca z dźwiękiem, taniec • Masaż relaksacyjny • Świadomość ciała: Somayog, Technika Aleksandra, Technika Feldenkraisa, joga • Alternatywne formy pracy edukacyjnej z elementami relaksacji • Zdrowie i dieta • Metodyka technik relaksacyjnych, tworzenie planów zajęć relaksacyjnych • Trening autogenny, Relaksacja Jacobsona • Ćwiczenia koncentracji i oddechu w procesie dydaktycznym • Praktyki uważnoščiowe (min. Mindfulness, rysunek) • Komunikacja w grupie, kompetencje osobiste • Seminarium dyplomowe

Masz dodatkowe pytanie? Skontaktuj się z nami:

rekrutacja@dsw.edu.pl
71 356 15 31, 71 356 15 32, 71 356 15 73
Koordynator Magdalena Karciarz: magda.karciarz@dsw.edu.pl

Zdzisław Burzyński (1949-2019)

Gdybym miał w największym skrócie napisać, kim był Zdzichu, to nasuwają mi się trzy postacie: buddysta, metodyk jogi i niespokojny duch.

Zdzichu był jednym z filarów pierwszych w Polsce akademickich studiów jogi powstałych na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Kiedy 10 kwietnia 2010 roku rozpoczynaliśmy pierwszą edycję Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi, nie wyobrażałem sobie prowadzenia przedmiotu dotyczącego asan bez Zdzicha. Był w tym dobry, bo łączył profesjonalną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka z umiejętnościami dydaktycznymi. Kilka lat wcześniej był w zespole prowadzących zajęcia na Podyplomowych Studiach Technik Relaksacyjnych na tej samej uczelni, gdzie odpowiadał za przedmiot poświęcony relaksacyjnym technikom opartym o jogę. To były końcowe lata naszej współpracy i przyjaźni do ostatnich dni minionego roku. Poznaliśmy się w Kłodzku, skąd pochodzimy, w szkole średniej. Uczył się w Technikum Budowlanym, a wcześniej uczęszczał do budowlanej szkoły w Bolesławcu. Studiował na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w latach 1970-74; ukończył ją z dyplomem magistra wydziału wychowania fizycznego ze specjalnością turystyki i rekreacji.

Jego biografia wypełniona była wieloma kartami. Jedną z najbogatszych była karta turystyczna; kiedy studiowaliśmy na jednym roku AWF, to on był motorem wszelkich przedsięwzięć turystyczno-rajdowych w tym czasie na uczelni - stąd jego przydomek „maszyna turystyczna Dyziek". Bliska była mu także sztuka, teatr w szczególności. Miał Zdzichu potrzebę tworzenia studenckiego kabaretu jako „zgrywy" i wygłupu w dobrym smaku, co dziś takie rzadkie i czego wspólnie próbowaliśmy. Chłonął także wszystko, co szczególnie w sztukach performatywnych było nowością. W tamtych, jakże interesujących latach dekady gierkowskiej, nie zdarzało się nam przegapić okazji obejrzenia dobrego filmu w ramach DKF-u (projekcje były w obecnym Teatrze Lalek) czy przybywającego do Wrocławia eksperymentalnego teatru w ramach Festiwalu Teatru Otwartego organizowanego przez Kalambur.

W drugiej połowie lat 70. Zdzichu zainteresował się jogą, w pewnym sensie wprowadzałem go w to, szybko też zainteresował się buddyzmem zen, który wówczas miał polskie początki w Katowicach. Wszedł w to dość elitarne środowisko i już w nim pozostał. W końcowych latach 80. został opiekunem wrocławskiej grupy zen przy ul Jastrzębiej 11/1a (wrocławska filia Związku Buddyzmu Zen „Bodhidharma"). Z olbrzymim poświęceniem czasowym, finansowym i administracyjnym ratował przydzielony przez miasto lokal przed odebraniem na inne cele. Równocześnie przez cały ten czas prowadził w ramach studium wychowania fizycznego bardzo interesującą propozycję zajęć jogi dla

studentów Politechniki Wrocławskiej i Uniwersytetu Wrocławskiego, w ramach których można było „zaliczyć" wychowanie fizyczne. To był niezmiernie czasochłonny, a zarazem owocny fragment jego pracy. Setki, może tysiące studentów miały okazję zetknięcia się z jogą dzięki Zdzichowi. Nawet myśleliśmy o napisaniu doktoratu przez Zdzicha właśnie w oparciu o badania, które prowadził. Do dzisiaj mam nieopracowane materiały z Jego badań i mam nadzieję, że będzie okazja je kiedyś opracować.

Gdybym miał w największym skrócie napisać, kim był Zdzichu, to nasuwają mi się trzy postacie. Pierwsza i najważniejsza to postać Zdzicha buddysty, ale chodzi raczej o „stan buddy dla siebie" jako rodzaj filozofii życiowej, a nie dla innych, bez całej niepotrzebnej otoczki, czy, jak określał, „bez tego smrodu zen". Druga postać to Zdzicho jako metodyk jogi fizycznej. W tym z każdym rokiem stawał coraz dojrzalszy i coraz łagodniejszy, gdyż rozumiał, że wyznawania przez niego dyscyplina ma dwie strony. Strona pozwalająca na eksperymenty, kiedy student wie, że to dla niego korzystne właśnie w związku z łamaniem zasad oraz strona egzekwująca owe zasady, ale już bez uzurpowania sobie racji absolutnej w takim, a nie innym ułożeniu palca stopy czy rzepki kolana. I trzecia postać - niespokojnego ducha, który ciągle miał niedosyt i rodzaj „duchowego łaknienia", chciał poznawać i badać, ale też trzymał się pewnego kodu i hierarchii wartości. To było, w moim odczuciu, czymś, co zostało niespełnione i do końca z nadzieją szukał możliwości oddalenia powolnego gaśnięcia. Pozostawił żonę Helenę, córkę Natalię i dwóch synów, Kajetana i Tymoteusza. O swoich dzieciach często mówił, często chwalił się ich osiągnięciami, ale też martwił. Rzadko się żalił, ale wyobrażam sobie, że mógł być trudny, a nawet nieznośny w domowym środowisku, gdyż patrzył gdzieś dalej, a problemy rodziny i dnia codziennego były dla niego „takie po prostu zwyczajne". I gdy czasami pytałem go, jak leci, odpowiadał, że przydałoby mu się kilka godzin więcej, aby związać koniec z końcem.

Dzięki, Zdzichu, za możliwość współpracy i przejścia przez życie razem prawie pół wieku.

Lesław Kulmatycki

Zdzichu podczas prowadzenia zajęć na studiach podyplomowych Psychosomatyczne Praktyki Jogi. Zameczek AWF

Jak być sobą do końca

Praktyka jest celem sama w sobie. Po prostu praktykujesz, bo czujesz taką potrzebę, bez żadnych oczekiwań. Z czasem staje się wewnętrzną tęsknotą za wyrwaniem się z koła cierpienia.

Kiedy w maju 2018 roku przyjechałeś samochodem do naszego domu, na Złotnikach między jednym a drugim czy dziesiątym szpitalem, wyszedłem do Ciebie i spytałem: „To jeszcze żyjesz?". Nie usłyszałeś, ale wyczułeś tę moją prowokację i bezczelność, bo odpowiedziałeś nienaturalnie głośno: „Co, dziwisz się? No widzisz, jeszcze się telepię". Miałeś w rękach drewnianą rzeźbę Buddy, którą dałeś nam w podziękowaniu za pomoc. Rozmawialiśmy prawie dwie godziny na tarasie, była ładna pogoda i wiedziałeś, że niebawem znowu trafisz do szpitala. Jednym z głównych wątków była Twoja nadzieja powrotu „na prostą", ale też będąc świadomy swego stanu zadawałeś sobie pytanie, jak być sobą do końca.

Słyszałeś coraz gorzej i postanowiliśmy rozmawiać ze sobą dalej poprzez maile, które wysyłaliśmy do siebie w ciągu kilku ostatnich miesięcy przed Twoją śmiercią. Tak tę rozmowę rozpoczęliśmy i tak zakończyliśmy, choć pytań i odpowiedzi nadal jest bez liku, tyle co „*tonaż sensu czy bezsensu życia*", jak kiedyś powiedziałeś.

W ostatnim mailu ponownie wysłanym do szpitala zapytałem Cię, czy masz nadzieję, że tam, po drugiej stronie ktoś lub coś na ciebie czeka. Nie zdążyłeś odpowiedzieć, ale w dniu Twojej śmierci, w niedzielę 27 października 2019, natrafiłem na tekst poetki Ursuli K. Le Guin. W tomie wierszy „Dotąd dobrze" ukończonym kilka dni przed śmiercią napisała: „W bezkresnej głębi przed początkiem czasu jaźni nie ma, a dusza miesza się z mgłą, ze skałą i ze światłem. Z czasem dusza nadaje mglistej jaźni życie. Następnie czas zamienia jaźń w kamień jednocześnie oświetlając duszę, aż straci nad jaźnią panowanie i obie staną się wolne, powrócą w bezkres, by rozpłynąć się w świetle, w długim świetle po końcu czasu".

Czym jest droga, czym jest umieranie i czym ten cel, który jest tylko jeden, bez względu na to, czy droga była taka, owaka czy nijaka. Tym celem dla Ciebie, dla mnie, dla każdego czytającego te słowa jest zawsze śmierć, o której coś z lęku bajdurzymy, tworzymy, wymyślamy, nawet całe koncepcje czy górnolotne nadzieje. Próbowaliśmy o tym rozmawiać. Nie dla poprawienia samopoczucia i utwierdzenia się, że droga, którą wybrał każdy z nas jest lepsza czy mądrzejsza, ale dlatego, żeby przewrotnie czy nieposłusznie przeciwstawić się naiwnie poukładanym i tym „wiedzącym" filozofiom, koncepcjom, wiarom. Miałeś Zdzichu w sobie ten żar ciągłego dopytywania samego siebie w ciszy i bezruchu. Czym było dla ciebie to przydługie umieranie? Czym jest dla Ciebie „to już po?". Jakie są nasze, tych pozostałych, myśli wokół Twojej drogi i Twojego celu? Oto nasza ostatnia mailowa rozmowa na tym planie bytu.

Lesław Kulmatycki: Kto i kiedy zainspirował Cię medytacją zen?

Zdzisław Burzyński: To było bodajże w 1976 lub 1977 roku. Byłem u Ciebie na Gdańskiej po treningu z jogi opartej na ćwiczeniach relaksowo-koncentrujących. Trening, który prowadziłeś, wywarł na mnie duże wrażenie. Pierwszy raz poczułem się naprawdę zrelaksowany i zainspirowany głębszą możliwością poznania i doświadczenia siebie. W którejś z naszych rozmów powiedziałeś mi, że jest taka grupa w Katowicach, gdzie praktykują zen i że jest to poważna praktyka z nauczycielem, który przyjeżdża do Polski. Bardzo mnie to zainteresowało i zainspirowało do przeczytania „Trzech filarów zen", wówczas podstawowej lektury wprowadzającej w ten temat. Książka zrobiła na mnie piorunujące wrażenie. Dowiedziałem się, że każdy może praktykować zen i każdy może osiągnąć oświecenie. Czyli dojście do podstawy bytu i do całkowitego poznania siebie. Tak zaczę-

ła się moja praktyka zen, najpierw w domu, później w grupie we Wrocławiu, no i później w centralnych ośrodkach w Katowicach, Kamieńczyku, Przesiece, Zachełmiu i na końcu w Warszawie.

Dlaczego w tamtym czasie to było ważne dla Ciebie?
Nie wiem, dlaczego stało się to dla mnie ważne. Może to była sprawa karmiczna, może intuicja, że to jest dla mnie droga do rozwoju duchowego. Jak wiesz, na początku lat 70. w Polsce była pierwsza fala zafascynowania Wschodem. Byłem w tym czasie studentem AWF i zacząłem ćwiczyć judo, nasłuchałem się różnych opowieści o japońskich sztukach walki i o efektach, jakie można osiągnąć ćwicząc. O tym, że te sztuki są oparte o zen. Było to inspirujące, była też moda na Wschód. Zaczęły pojawiać się książki i różne publikacje na temat Wschodu, był to taki czas, że czytało się wszystko, co wpadło w ręce. Było to dla mnie coś innego, coś, czego nie było w dominującej wtedy filozofii marksistowskiej, a także czego nie znalazłem w religii katolickiej. Bezpośredniego indywidualnego doświadczenia.

Czy takie doświadczenie, o którym wspominasz, było Twoim udziałem? Jeśli tak, to czy początkowe wyobrażenie wynikające z poszukiwań i książek a rzeczywistość były zgodne?
To, o czym piszę, było raczej oczekiwaniem na doświadczenie. Niewątpliwie opierało się to o wyobrażenie stanu oświecenia i dążenie do niego. Niemniej w pierwszych okresach praktyki miałem doświadczenia całkowitego wyciszenia, które utożsamiałem z pustką, do jakiej trzeba dążyć.

Masz swoją gradację doświadczeń wewnętrznych, które nawiązują do doświadczenia całkowitego wyciszenia, albo nawet zaniknięcia poczucia siebie jako podmiotu? Czy teraz, podczas zmagania się z chorobą jest to u Ciebie obecne?
Nie mam. Świadomie, w miarę pogłębiania praktyki unikałem i unikam jakichkolwiek klasyfikacji, gdyż wszystko to jest oparte na ocenie stanu doświadczenia, że to jest właściwa praktyka, a to nie. Oczywiście nachodzą takie myśli, ale starasz się nie angażować w nie i nie oceniać, po prostu je doświadczasz i puszczasz, i angażujesz się całym sobą w praktykę. Jest to bardzo trudne, bo nasze ego, nasz intelekt są tak skonstruowane i zakorzenione, żeby porównywać i oceniać, szczególnie po sessin (intensywnej, kilkudniowej praktyce – przyp.red.). Dlatego w naszej linii nauczania przyjęte jest, aby unikać ocen swojej i cudzej praktyki. Nie dyskutować o swojej i innej praktyce. Chociaż wydawałoby się, że to może być pomocne, ale nie jest. Twoja praktyka i jej ocena są zastrzeżone na dokusan, czyli indywidualnej rozmowie z nauczycielem.

Czy wielomiesięczne zmaganie się z chorobą rzutuje na Twoją praktykę? Przecież paradoksalnie można powiedzieć, że jesteś jakby w „odosobnieniu" i nie rozpraszają cię codzienne sprawy.
W pewnym sensie tak. Energia zewnętrzna mi siadła i poprzez ciągłe infekcje nie mogę się zregenerować. Ważne do funkcjonowania ciała parametry krwi często idą w dół, m.in. kreatynina, hemoglobina. Przy niskiej hemoglobinie wpadam w anemię i muszą mi w szpitalu robić transfuzje krwi, do tego dializy, które mnie bardzo osłabiają. Nie mówiąc już o tym, że trzy razy w tygodniu poprzez dializy mam zarwany dzień. Natomiast energia wewnętrzna związana z praktyką trzyma się dobrze. Cały czas praktykuję, chociaż nie musi to być klasyczne siedzenie na macie.

No właśnie, co to znaczy klasyczne siedzenie czy klasyczna medytacja? W tej sytuacji musisz wypracować dla siebie indywidualny sposób. Mógłbyś kilka słów powiedzieć na ten temat, choćby o roli „percepcji słuchowej"? Czy Twój deficyt słuchu przy medytacji może być pomocny?
Klasyczne siedzenie to tylko nazwa, która nie ma większego znaczenia. Można mówić postawa zen, pozycja siedząca zen itp. W niektórych szkołach zen pozycja medytacyjna jest szlifowana do doskonałości. Podobno ma to duży wpływ na stan umysłu. Być może tak jest, nie wiem. W naszej linii nauczania ważne jest, aby siedzieć z prostym kręgosłupem w sposób zrównoważony, bez napinania się. Możesz siedzieć na krześle, na pomocniczych klęcznikach, ławeczkach itp. Najważniejszy jest stan umysłu podczas me-

dytacji, a nie postawa, która jest ważna, ale bez przesady. Oczywiście, każdy powinien dopasować postawę do swych możliwości. Jeżeli pytasz, czy choroba wpływa na postawę ciała, to owszem, może wpływać, zależy od tego, jaka choroba. Brak słuchu, o którym piszesz, może być pomocny na początku medytacji, gdyż odcina od zgiełku i hałasu, ale gdy wchodzisz głębiej w medytację może być przeszkodą, bo stępia wrażliwość.

Nie wiem, jak jest w Twoim przypadku, ale przecież w sposób sztuczny ogranicza się percepcję do minimum, aby umysł nie miał bodźców, bo sam wytwarza mnóstwo „poruszeń". Czy w Twojej obecnej sytuacji widzisz jakąś różnicę co do stanu umysłu?
Przez utratę słuchu stępiała moja wrażliwość na dźwięk, który jest dość ważny w praktyce. Ale trudno, muszę się z tym pogodzić. Natomiast mój stan umysłu się nie zmienił. Jest tylko koan i zapytywanie.

Pytam także dlatego, że percepcja jest dla osób podejmujących medytację pierwszoplanową przeszkodą i najpierw należy się jakoś uporać z „atrakcyjnością" bodźców dochodzących przez zmysły, a dopiero gdy się powściągnie sferę zmysłową, to pojawia się znacznie trudniejszy plan gry myślowo-wyobrażeniowej. Dlatego deprywacja wzroku czy słuchu, dwóch najważniejszych zmysłów,teoretycznie odgrywa ważną rolę w wyciszaniu umysłu. Ty natomiast odpowiadasz krótko, że „stan umysłu się nie zmienił". No dobrze, a co jest dla Ciebie celem medytacji zen?
Na początku praktyki ta percepcja jest dość duża, zmysły się wyostrzają i jednocześnie ciało powoli się wycisza, następuje swobodny przepływ myśli, wrażeń, wyobrażeń. W zależności od indywidualnych uwarunkowań ten przepływ myśli jest mniejszy lub większy. Niektórzy początkujący mówią często o zalewie myśli, z czym nie mogą sobie dać rady. Najczęściej wtedy wpadają w proces obserwowania i wypierania tych myśli, co zamiast uspokajać umysł jeszcze bardziej go uaktywnia. Jak sobie z tym poradzić? Po pierwsze trzeba zaakceptować fakt, że te myśli są i będą, i nauczyć się nie podążać za nimi, nie oceniać, nie analizować, nie wypierać z własnej świadomości, tylko wracać do swojej praktyki bez jakiejkolwiek oceny. Nie ma czegoś takiego, jak powściąganie sfery zmysłowej. W „Strofach wiary w umysł" mistrza Hakuina wręcz się mówi, że taki całkowity i pełny świat zmysłów też jest oświeceniem. Celem praktyki zen nie jest wyciszanie umysłu, to wyciszanie następuje niejako samorzutnie po dłuższym okresie praktyki. Zazwyczaj celem medytacji zen dla osób podejmujących praktykę jest zdobycie oświecenia i tak było w moim przypadku. Dążyłem do oświecenia, pożądałem go. Dopiero z czasem uświadomiłem sobie, że takie pożądanie może być przeszkodą w dalszej praktyce.

Rozumiem, że dla Ciebie na tym planie bytu nie ma obecnie żadnego celu, żadnego pożądania, ale czy jako buddysta masz na coś nadzieję, choćby w odniesieniu do przyszłych żywotów lub nie-żywotów?
Nie ma dla mnie celu w tym sensie, że stawiasz sobie cel i usilnie do niego dążysz, pożądasz go i gdy ci to nie wychodzi, jesteś zawiedziony, czy rozczarowany. Stąd biorą się myśli o porzuceniu praktyki, bo nie widać efektów. W pewnym momencie praktyki dochodzisz niejako samorzutnie do wniosku lub przy pomocy nauczyciela, że to może być kłoda, którą rzucasz sobie pod nogi. Z czasem praktyka staje się celem sama w sobie. Po prostu praktykujesz, bo czujesz taką wewnętrzną potrzebę bez żadnych oczekiwań, praktyka w ciebie wrasta. Oczywiście praktykujesz na początku i później, żeby się samourzeczywistnić, żeby poznać siebie, czy też osiągnąć oświecenie, ale z czasem staje się ona jakby wewnętrzną tęsknotą za wyrwaniem się z koła cierpienia. Można to też nazwać, jak ty, ukrytą nadzieją.

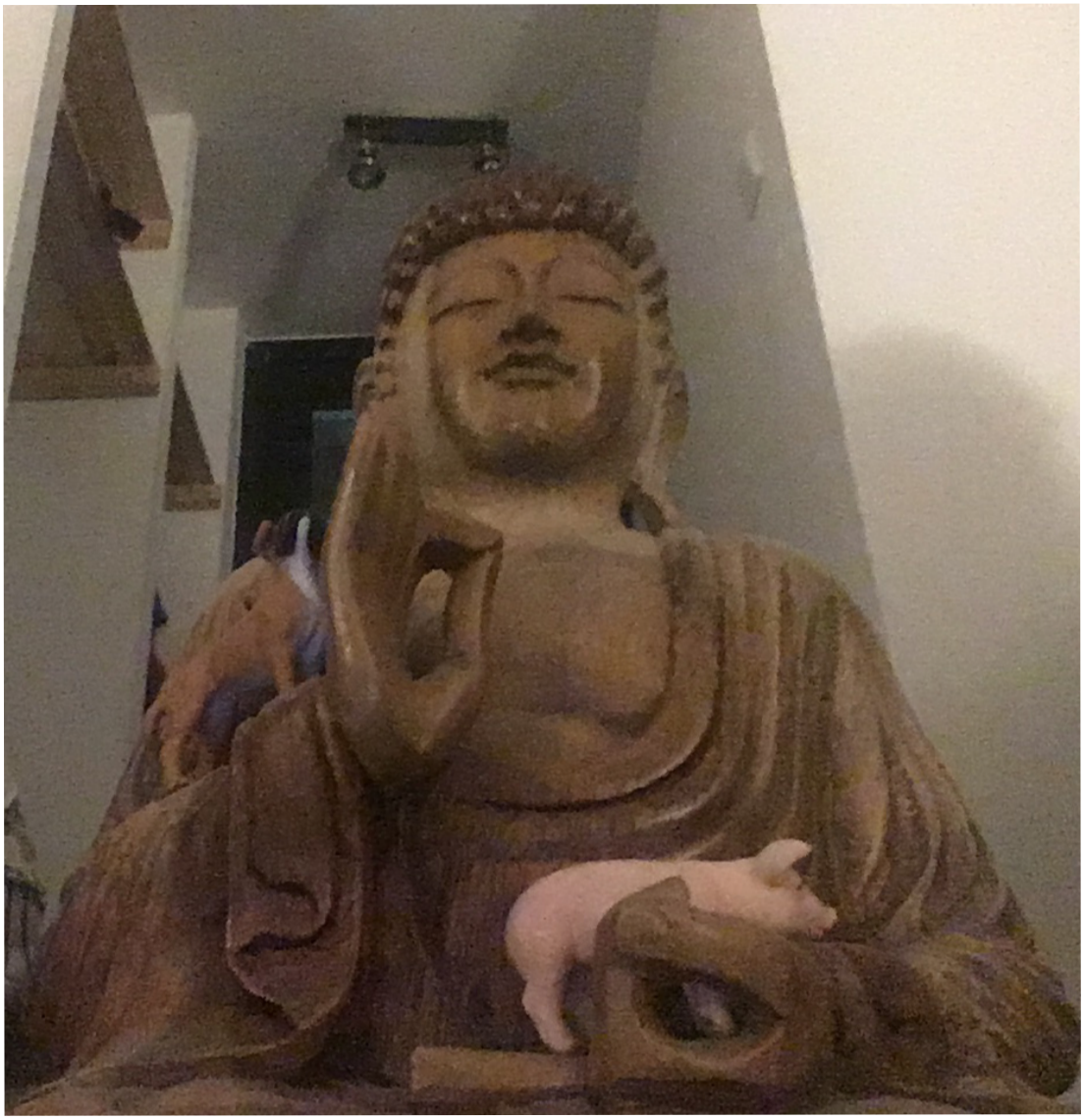
To cierpienie ma dla Ciebie tylko wymiar ziemski, czy też liczysz się z cierpieniem również w szerszej, pośmiertnej perspektywie?
Wybacz, że dopiero teraz znalazłem nieco energii, żeby kontynuować wywiad, tylko nie wiem czy nie jest za późno. Nie chcę się tłumaczyć, ale przez te parę miesięcy czułem się fatalnie, te dializy, ciągłe infekcje, ganianie po szpitalach, zmiany lekarzy tak mnie wykańczały, że postanowiłem wszystko, co nie dotyczy koniecznych potrzeb życiowych odłożyć na bok. Teraz czuję się nieco lepiej,

ale daleko mi do wyjścia na prostą, nie wiem zresztą, czy to w ogóle jest możliwe. Jutro mam kolejny zabieg na wątrobie, później gdzieś za miesiąc kolejny na woreczku żółciowym (jak pewnie pamiętasz kilka miesięcy temu mieli mi go usuwać, a ciągnie się do teraz) i nie wiem, kiedy to się skończy. Żeby nie przegadywać odpowiadam na ostatnie twoje pytanie. O ile pamiętam, pytałeś o cierpienie, jaki ma wymiar? Na pewno ziemski, ale po moich doświadczeniach związanych z chorobą, wcześniej, w latach 80. i teraz ostatnio, gdy byłem w stanie pośrednim, to z pewnością mogę powiedzieć, że dotyczy to stanów pośmiertnych.

Czy to, co mówisz o stanie pośmiertnym z perspektywy doświadczenia na sobie nie jest zaprzeczeniem tego, co jest wyrwaniem się z koła cierpienia? Bo domyślam się, że tęsknota za „pośmiertnością" czy lgnięcie do niej jest hamulcem dla samourzeczywistnienia?

Na to pytanie Zdzichu już nie odpowiedział.

rozmawiał Lesław Kulmatycki



Przywiozłeś na Zlotniki do sali medytacyjnej drewnianą rzeźbę Buddy.

Z czasem praktyka staje się celem sama w sobie.
Po prostu praktykujesz, bo czujesz taką wewnętrzną potrzebę bez żadnych oczekiwań, praktyka w ciebie wrasta.

Lesław Kulmatycki

Takie były te dni

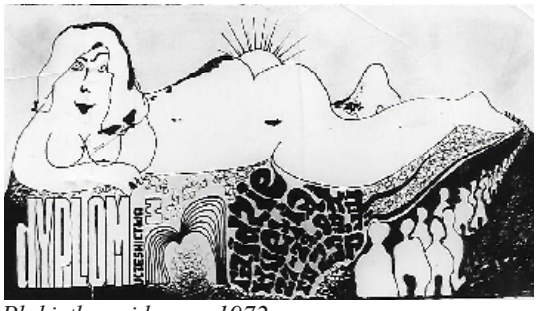
Scena z gór

Takie były te dni, Zdzichu, i się nie wrócą…Ale Ty i ja wiemy, że one nadal są. Są po ostatnie sekundy istnienia czegokolwiek, co jest i wynika z pytania „dlaczego w ogóle jest coś". Przecież takie rozważania w racjonalnym świecie nie mają żadnego sensu, dlatego mogliśmy sobie pozwolić na bezsłowne dialogi od momentu, gdy spotkaliśmy się w górach wokół Kotliny Kłodzkiej. Byłeś z „budowlanki", a ja z „ogólniaka"; łączyła nas Ula. To jest wątek na osobną nowelę i nie będę jej teraz rozwijał. Ale przypomnę Ci, bo przecież pamięć wymaga treningu, na szczęście gdzieś znalazła się z tej wyprawy fotografia. Jest czerwiec 1968, siedzimy w okolicy Doliny Bystrzycy na polanie, gdzie wówczas był domek myśliwski Adamówka (może jest nadal?), gdzie nocowaliśmy. Teraz na tej pożółkłej fotografii jest poranek, na stole na zewnątrz porozkładaliśmy prowiant, bo ma być śniadanie, siedzimy przy stole, Ty już coś jesz, bardziej z prawej, a ja w jakimś nakryciu głowy, po lewej. Ty jedyny byłeś „spoza", wszyscy inni byli z mojej szkoły. To był dwudniowy wypad w góry, jedna z tych wędrówek, które zaszczepił w nas w LO wychowawca, geograf Jerzy Machyński. Śniadanie z fotografii się zakończyło i dalej gdzieś mamy wędrować, nie bardzo pamiętam, skąd i dokąd. Wydaje mi się, że Ty byłeś przewodnikiem, a ja tylko uczestnikiem, dla mnie to nie miało znaczenia. I w tej krótkiej podróży chyba od razu zaskoczyliśmy na pewien rodzaj „oglądu rzeczywistości", spodobał mi się Twój rodzaj tumiwisizmu, negacji oraz filozofii „jakoś to będzie". Nie znaliśmy się wcześniej, ale ta wędrówka po górach była dla mnie lekcją dystansu i autoironii… To zapamiętałem.

Scena z rajdu

Kiedy znaleźliśmy się na jednym roku na AWF we Wrocławiu, od początku działałeś dość intensywnie w uczelnianej sekcji turystyki. To Ty byłeś lokomotywą napędzającą gawiedź na ruszenie się z miasta. Nie było sezonu, abyś nie organizował kolejnego rajdu okraszonego znaczkami, plakietkami, jazdą pociągiem; najczęściej w Sudety, co łączyło się z zakupem piwa, a potem człapaniem do jakiegoś schroniska po to, aby koniecznie pośpiewać turystycznie, ale też z wątkami obsceniczno-politycznymi, aby, po już kolejnym piwie przespać się i powrócić dnia następnego do Wrocławia. Była też historia plakietki z 1972 roku, nawiązującej do środowiska uczelnianej „dulszczyzny", które nie chciało nam zaakceptować projektu. Odnalazłem ją i teraz przypominam sobie, że robiąc ją dla Ciebie, podpatrzyłem coś podobnego u znanego grafika Czeczota i przyznam, że nieudolnie zwalając pomysł, zrobiłem dla Ciebie te Twoje góry. Byłeś zachwycony, ale zaraz ugryzłeś się w język, bo należało jakoś lawirować z tym, co wypadało, a co nie. Zależało Ci na takich rajdach, wyprawach, wyrajach - to był Twój żywioł, prawie jak rytuał, którego pilnowałeś i, co najważniejsze, spełniałeś się w tym. Jednym słowem, dawałeś w tym fragmencie rzeczywistości czadu i z „lokomotywą Dyziek" nikt się nudził.

Adamówka, 1968 r.



Plakietka rajdowa z 1972 r.

Scena z pluszem

Były takie dni, że jako studenci udaliśmy się do południowych krajów demoludów. Czy pamiętasz nasze przygotowania do grupowego wyjazdu do Bułgarii, Węgier i Rumunii w czasie wakacji 1972 roku? To w dużej części dzięki Tobie i innym działaczom studenckim, jeszcze przy Związku Studentów Polskich bez dodatku „socjalistyczny", których skaperowałeś. Udało się zmontować ośmioosobową grupę, która dostała nawet skromne dofinansowanie z ZSP, ale koszty musieliśmy też ponieść i to niemałe. Dlatego myślenie nasze od razu szybowało w znanym kierunku ewentualnego sprzedania „czegoś, czego tam im potrzeba i są gotowi solidnie zapłacić". W owych czasach nie był to nasz wymysł, ale znacznie bardziej obrotnych globtroterów, szczególnie tych od wyjazdów alpinistycznych na Daleki Wschód. Tak się zaczęło strategiczne przed wyjazdem główkowanie. Najpierw zdecydowaliśmy, po ile konserw turystycznych i paczek chleba chrupkiego każdy z nas ma zabrać do swojego plecaka, a następnie pozostała decyzja o zabraniu ze sobą owego czegoś na sprzedaż. Ja zachowałem się skromnie, dowiedziałem się, że kremy Nivea tam chodzą i w dziesięć sztuk zainwestowałem. Ty, Dyźku, zaopatrzyłeś się w solidną belę pluszu. Nie chciałeś zdradzić, skąd taki pomysł, mówiłeś tylko, że masz swoje „źródło informacji". Miał to być hit, więc siedzieliśmy cicho, bo wiadomo - źródło to źródło. Tylko, że bela ledwo co weszła do Twojego ogromnego plecaka i resztę Twojego bagażu solidarnie dopakowaliśmy do naszych. Byliśmy zaskoczeni Twoją decyzją, ale z szacunkiem przyjęliśmy ją, bo, nie da się ukryć, trochę liczyliśmy na solidny worek lirów, forintów czy lei za tę belę. Ale jakoś tak wyszło, że cztery tygodnie dobiegały końca, myśmy swoje przemycone towary upchnęli, a Ty nadal miałeś belę w plecaku. Chodziłeś z nią po plażach słonecznych pod granicą z Turcją, kołysałeś się z przeciążenia na boki zwiedzając starówki Budy i Pesztu. Tak Ci szło aż do ostatniego dnia. Nikt nie kwapił się kupować tego towaru. W końcowej fazie zaczęliśmy się niepokoić, bo w kasie pusto, a bela sterczy, jak nie powiem co. W desperacji, dzień przed powrotem upchnąłeś z naszą, wszystkich uczestników, pomocą plusz na bazarze. Jakaż ulga! Jednak kokosów z tego nie było, bo po tej samej w przeliczeniu cenie, za którą nabyłeś w naszej ojczyźnie. No cóż, orzekliśmy zgodnie, na biznesmena się nie nadajesz.

Scena z jogi

Od początku rozpoczęcia podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych oraz kilka lat później Psychosomatycznych Studiów Jogi, widziałem Cię, Zdzichu w roli metodyka wprowadzenia pracy z asanami. Znałeś się na tym i wiedziałem, że masz solidne podstawy z anatomii i krzywdy nie zrobisz. Tylko nie do końca znałem Twoje „iyengarowskie skrzywienie" polegające na szafowaniu elementami wojskowej dyscypliny. To i owo słyszałem, między innymi od córki Jany, która jako studentka uniwersytecka zapisała się na Twoje zajęcia. Ale broniłem Cię, bo wiadomo, joga wymaga szczypty ascezy i dyscypliny. Później powstała panika podczas pierwszej edycji studiów technik relaksacyjnych, bo to miały być łagodne elementy jogi relaksacyjnej, a wychodziło jakieś sparaliżowanie i blady strach. Też zignorowałem, ale gdy zaczęliśmy już Psychosomatyczne Praktyki Jogi i sam zacząłem w nich brać udział, i w dodatku pojawiłeś się z Bartkiem, który miał szczególne predyspozycje do krzyczenia na studentów, a nawet ich upokarzania, to sobie powiedzieliśmy to i owo, i uznaliśmy, że nie do końca o to chodzi. Tak doszliśmy do nieco innej wersji egzekwowania dyscypliny i jakości wykonywania asan. Ty porzuciłeś swój model i stworzyłeś coś, co według mnie było unikalne. Po prostu nie próbowałeś kogokolwiek naśladować, a jedynie słuchać swojego ciała i swojej intuicji. Doświadczenie w tym miałeś ogromne, bo prowadziłeś niezliczoną liczbę grup w czasie roku akademickiego dla studentów Uniwersytetu Wrocławskiego i Politechniki Wrocławskiej. To olbrzymie doświadczenie wyrastało u Ciebie z czasu spędzonego na macie. W końcowej fazie naszej współpracy znakomicie uzupełniała Cię Inka. Nasze ostatnie działania razem miały charakter podsumowujący. To był Orłowiec niedaleko Lądka Zdroju, 2-4 czerwca 2017, kiedy podczas egzaminacyjnego zjazdu trzeciej edycji studiów jogi snuliśmy opowieści o wielu dniach i scenach. Nie przypuszczałem, że ostatnie. Kiedy już żegnaliśmy się i rozjeżdżaliśmy, jeszcze dobiegłeś w ostatniej chwili, stanąłeś obok Roberta i Adama, i pomachałeś dłonią do całego kosmosu w imieniu nas wszystkich. Dzięki Dyźku.

Odchodzenie, odejście

Odkładam pędzelek
by porozmawiać z księżycem
osobiście
Koha (? – 1897)

Utworem z tomiku „Japońskie wiersze o śmierci" Renata Niemierowska otworzyła nasze kolejne konwersatorium, tym razem poświęcone pamięci Zdzicha Burzyńskiego. W zaproszeniu napisaliśmy: „Czy to jest dokładnie tym, co jogini opisują jako *mahasamadhi,* czyli świadomy proces opuszczenia ciała, a buddyści jako *parinirwanę,* czyli ostateczny moment wyzwolenia? Gdzie tu konieczność, a gdzie dobrowolność? *Światło jest lewą ręką ciemności, a ciemność jest prawą ręką światła. Dwoje są jednym, życie i śmierć złączone jak kochankowie, jak dłonie splecione, jak droga i cel*. Czym jest droga, czym jest umieranie, to Ty o tym wiedziałeś i wiesz, choć ta wiedza już Ci do niczego niepotrzebna, bo osiągnąłeś cel. Cel jest tylko jeden bez względu na to czy twoja droga była taka czy inna. Tym celem dla Ciebie, dla nas, dla każdego czytającego te słowa jest zawsze odejście".

Siedząc w kręgu, wokół zapalonej świecy, wspominaliśmy Go najpierw w ciszy; potem dzieliliśmy się opowieściami o Zdzichu i refleksjami o śmierci:

- Dużo słyszałam o tym, jaki jest wymagający, tymczasem poznałam bardzo empatycznego człowieka. Był świetnie przygotowany, miał doskonale rozpisane asany, które otwierały ciało. Przyjeżdżał na zajęcia samochodem po brzegi wypełnionym matami, kocami, a nawet krzesłami. Najwspanialsza była u niego relaksacja: nie modulował głosu, mówił naturalnie i potrafił nas doskonale odprężyć. Trzeba mieć w sobie dużo spokoju, żeby przekazać go innym – on miał. To nauczyciel, który pozostaje w pamięci. (Basia Almonkari)

- Na studiach technik relaksacyjnych był jeszcze dość surowy, ale na studiach jogi już złagodniał. Słyszałam, że jest ostry, a jak zaczęliśmy gadać, okazał się wspaniałym człowiekiem.

- Nie pouczał, tylko dostosowywał się do nas. Potrafił jednak egzekwować dyscyplinę, w końcu był z nurtu Iyengara.

- Był skromnym człowiekiem, to rzadkie w dzisiejszych czasach.

- Był nieoceniający, nie spotkałam jeszcze takiego nauczyciela.

- Na którymś kolejnym górskim spacerze byłam osłabiona i nie nadążałam za grupą. Zauważył to, zatrzymywał się niby opowiadając o roślinach, żebym mogła zgrać się z grupą.

- Stać go było na autoironię, wyśmiewał różnych napuszonych guru.

- Dlaczego cierpimy, skoro jest mu już dostępny stan błogości i wyzwolenia? To rodzaj egoistycznego smutku. Nie ma w nas przestrzeni, abyśmy swobodnie rozmawiali o śmierci.

- Każdy z nas doświadcza mikrośmierci, nieustannie ocieramy się o nią.

- Poznałam Zdzicha przed 13 laty w ośrodku buddyjskim na Jastrzębiej we Wrocławiu; wydawał się kondensacją siły i spokoju, emanował pogodą ducha. Naprzeciw wejścia wisiała drewniana tabliczka z napisem „Obudź się, nie zwlekaj, czas ucieka". Budda mówił, że ze wszystkich świadomości najlepsza jest świadomość nietrwałości i śmierci. Tymczasem o śmierci nie rozmawiamy, nie myślimy nawet. Katarzyna Boni, autorka książki „Ganbare! Warsztaty umierania" pisze, że „śmierć jest wielką nieobecną w kulturze Zachodu. W XXI w. dobra śmierć to śmierć, z której nie zdajemy sobie sprawy".

Pisząc tę książkę uczestniczyła w Japonii w *shi no taikenryokou*, podróży-doświadczeniu śmierci, którą prowadził japoński mnich. Prowadziła potem podobne zajęcia w Polsce: uczestnicy słuchają historii umierającego człowieka i sami symbolicznie rozstają się z ważnymi osobami, rolami, rzeczami. Usłyszała potem od nich, że to ich otwiera, pomaga docenić życie, zrezygnować z błahostek i rozproszeń.
Podobnie mówią uczestnicy kolacji inspirowanych książką Michaela Hebba „Porozmawiajmy o śmierci przy kolacji", autora ruchu „Deathover dinner". Na całym świecie ludzie spotykają się przy stole, żeby wznieść toast za nieżyjących i zapytać się nawzajem: Jak wygląda dobra śmierć? Gdybyś mógł przedłużyć swoje życie, to o jak długo? Jak chciałbyś być wspominany? Co chcesz po sobie zostawić? Prosty zestaw pytań, który pomaga oswoić śmierć. Bo potrzebujemy o niej rozmawiać, tylko nie potrafimy. Nie wiemy nawet, co powiedzieć człowiekowi, który umiera.
Zapominamy, że życie i śmierć to całość, jedno wynika z drugiego, to naturalna całość. Jeśli traktujemy śmierć jako wroga, to tak jakbyśmy uważali życie za wrogie. Warto nad śmiercią myśleć, medytować - nie tylko po to, żeby przypomnieć sobie, że nie jesteśmy nieśmiertelni, ale po to, żeby docenić czas, który nam jeszcze pozostał i wypełnić go sensownie. Sądzę, że Zdzichu dobrze go wykorzystał, dzieląc się wiedzą z innymi. Jako buddysta zapewne wiedział, że wiedział, że ważne jest nie tylko, jak się żyje, ale też jak się umiera: świadomie, dążąc do wyzwolenia z kołowrotu narodzin i śmierci, porzucając iluzję ego, z poczuciem, że dany nam czas właśnie się dopełnia. Być może ma za sobą *bardo,* stan przejściowy, ową przestrzeń pośmiertną, o której mówi „Tybetańska Księga Umarłych". Jedno jest pewne - jest już poza uwikłaniem w materię, poza cierpieniem, które tak bardzo doświadczyło go przez ponad dwa lata choroby. (Aneta Augustyn)

- Ksiądz Orzechowski napisał kiedyś „Krótki kurs pogodnego umierania". Namawiał, żeby pisać w wieku dwudziestu lat duchowy testament: co jest dla nas ważne, w jakim kierunku chcemy iść. I sprawdzać co roku, czy trzymamy się tej drogi.
- Dyziek nie rozmawiał z nami o śmierci. To były tylko subtelne sygnały: „Przytul się, bo nie wiadomo, ile czasu nam pozostało". Na tym ostatnim etapie słowa nie były nam już potrzebne. (Helena Burzyńska)

- Tato przygotował mnie do śmierci, choć nigdy o niej nie mówił – przygotował mnie swoją postawą. Wiem, że był dobrym człowiekiem, miał cechy prawdziwego nauczyciela, mentora. Dał mi fundamenty, jak dalej postępować i wciąż mi imponuje. Jestem katolikiem, czuję, że on teraz czeka w czyśćcu, w drodze do nieba. (Tymoteusz Burzyński)

W bibliotece im. Paska, Zameczek 2016. Lesław Kulmatycki i Zdzisław Burzyński.

not. aa

Spotkaliśmy się 16 listopada 2019 na Uniwersytecie Wrocławskim, na wyspie Piasek. 49. konwersatorium przygotował Zakład Filologii Indyjskiej Instytutu Studiów Klasycznych UWr we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń" oraz Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF Wrocław.

Zdzisławie, chciałabym napisać kilka słów o Tobie i dla Ciebie, ale przychodzi mi do głowy jedynie westchnienie: najważniejsze jest światło między wersami. Dziękuję Ci za to, że jesteś i trwasz w naszej i mojej pamięci, jako dobry nauczyciel, dobry kolega, dobry przyjaciel.

Sięgam do ulubionej książeczki z japońskimi wierszami O śmierci i myślę o Twym odchodzeniu – tak dzielnym, tak pełnym cierpienia, wewnętrznej wolności i wielkiej godności.

Pożegnalny prezent
Dla mego ciała –
ostatni oddech

Ensei (1656 – 1725)

I myślę o Twej drodze życiowej, o Twoich bliskich i Twoich pasjach, o poszukiwaniach i odkryciach, o podróżach wewnętrznych i „zewnętrznych", o Twojej Indywidualnej Jodze, niepowtarzalnej, nieprzekazywalnej jak każdy oddech, każde uderzenie serca, każda z wielu Cisz w trakcie cierpliwego siedzenia. Jak dobrze, że byłeś i jesteś!

Och, hortensjo!
Po tylu zmianach
znów w pierwotnym kolorze!

Batryu (1804 – 1863) *

Renata Niemierowska

*Utwory cytowane z: *Japońskie wiersze o śmierci*, tłumaczenie i wstęp Marek Has, Wyd. Miniatura, Kraków 1991.

***

Chodziłam do niego na jogę na Politechnice Wrocławskiej i Uniwersytecie Wrocławskim, 20 lat temu. Jego dyscyplina, klarowność, porządek – to wszystko bardzo mi odpowiadało. Był moim pierwszym nauczycielem jogi. To przy nim stawiałam swoje pierwsze kroki na macie. Czyż to nie prawie jak matka? To dzięki niemu wiem, że nienagannie złożony koc jest ważny i dzięki niemu umiem stać bez strachu na głowie. To było w 2000 roku, jeszcze na studiach. Ponownie spotkaliśmy się piętnaście lat później, na kolejnych studiach, tym razem z jogi. Nie mogłam uwierzyć we własne szczęście! Uwielbiałam go. Jego prawdziwość, skromność, dyskretną głębię, spokój i poczucie humoru. Uchodził za surowego, ale ja myślę, że był po prostu konkretny, prawdziwy. Mimo że nalegał, nigdy nie udało mi się mówić do niego po imieniu, nie miałam śmiałości. Nie ma dnia, żebym o nim nie myślała. Na zawsze pozostanie moim profesorem od jogi. Żegnaj nauczycielu.
Kasia Bazylczyk

***

Był 2013 rok, gdy pisałam pracę dyplomową z Psychosomatycznych Praktyk Jogi na AWF we Wrocławiu. Opracowywałam ankietę dla nauczycieli, którzy brali udział w uczelnianym projekcie o metodach radzenia sobie ze stresem i zachęcenia ich do przenoszenia praktyki do szkół. Przyszłam do Zameczku (ul. Rzeźbiarska), był jeszcze zapas czasu przed zajęciami z grupą. Wchodzę, a tam leżą maty, poduszki do medytacji i z boku, w zacisznym miejscu sali, którą większość z nas tak dobrze kojarzy, medytujący Zdzichu. Nie przeszkadzałam mu. Pomyślałam, że każdy ma jakąś metodę na opanowanie własnych emocji. Poszłam na piętro zobaczyć, co tam się dzieje. A tam mnóstwo nauczycieli biorących udział w innych zajęciach. Znalazłam jedną z autorek projektu, przedstawiłam się i usłyszałam, że wiele spraw jest jeszcze do ogarnięcia przed prelekcją i praktyką Zdzicha. Pomyślałam o nim: „Zamiast medytować, zająłbyś się konkretnymi działaniami". Poznosiłam, co trzeba było, pomogłam w przygotowaniu sali. Przeprowadziłam ankietę po wysłuchaniu wykładu o tym, czym jest stres, co napisane jest na ten temat w wielu rzetelnych źródłach. Byłam pod wielkim

wrażeniem Jego wiedz, umiejętności przekazywania wiedzy. Z perspektywy czasu śmiać mi się chce z siebie samej, że tak pomyślałam, gdy zobaczyłam medytującego Zdzicha: „Warto się zająć konkretną pracą, a nie medytować...” Uważam, że wiele mi tym pokazał. Warto być spokojnym w środku, a reszta to naprawdę kwestia krótkiego czasu. Dziękuję Ci za wspólny czas, za Twoje poranne praktyki jogi podczas studiów podyplomowych, chwile, gdy zaznaczałeś potrzebę wyciszenia się przed praktyką, bycia naprawdę w danym miejscu, o danym czasie, z tym co jest. Bezcenne.

Basia Kucharska

***

Może miesiąc przed Twoim odejściem myślałam o moim życiu, podsumowując miniony czas. Miałam wrażenie, że moje życie doszło do miejsca, o którym mówimy „ spełnienie”. Kilka chwil dalej – odszedłeś. Zdziśku, chciałabym na koniec powiedzieć Ci – dziękuję. Wszystko, co otrzymałam od Ciebie, schowałam do „kosza mojego życia”. Mędrzec powiedział mi, że „wracamy tam, skąd przyszliśmy”. Mam cichą nadzieję, że Ty i ja przyszliśmy z tego samego miejsca. Zatem do…

Liliana Sroczyńska

***

Zdzicha poznałam po raz pierwszy podczas jednego z seminariów wyjazdowych organizowanych przez Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” w Pustelniku. Było to spotkanie poświęcone medytacji. Zdzichu zapoznawał nas z medytacją zen, podczas której stosował specjalną płaską deseczkę służącą do klepania po plecach osoby, które potrzebowały swego rodzaju otrzeźwienia z powodu, na przykład zasypiania. W związku z tym, że zajęcia miały charakter warsztatowy, a ich czas był ograniczony i sen nie dopadał uczestników, o wspomnianą deseczkę można było prosić w geście namaskar (złożonych dłoni jak do modlitwy). Pamiętam, że bardzo się tej deseczki bałam, ale byłam też ciekawa, jak to jest zostać nią uderzoną. Okazało się, że było to bardzo przyjemne doświadczenie. Z patetycznego, pełnego mistycyzmu nastroju przeszliśmy do ekscytacji, ponieważ coraz częściej we wspomnianym geście prosiliśmy o uderzenie deseczką. Dźwięki klepania po plecach zaczęły udzielać się wszystkim do tego stopnia aż cała sala zaniosła się śmiechem. Tak wspominam pierwsze spotkanie ze Zdzichem.

Człowiek opanowany, uważny, spokojny, a zarazem z ogromnym poczuciem humoru. Wiele razy spotykaliśmy się podczas seminariów, warsztatów, konwersatoriów i innych okazji. Był również moim nauczycielem podczas studiów podyplomowych Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Używam słowa „moim”, ponieważ był jednym z nauczycieli jogi, którzy byli/są dla mnie ogromnym autorytetem. Dobrze pamiętam zaliczenie z zajęć, które z jednej strony stresowało, z drugiej zaś dawało satysfakcję i chęć podejmowania kolejnych wyzwań.

Pomimo różnicy wieku i ról jakie pełniliśmy (nauczyciel – uczeń), był dla mnie jak przyjaciel. Zawsze mogłam z nim porozmawiać o trapiących mnie myślach, ale także o pomysłach. Podczas pisania pracy doktorskiej i pracy podsumowującej studia podyplomowe przygotowałam rodzaj skryptu na temat jogi interpersonalnej. Kosztowało mnie to sporo pracy, ale wspomogli mnie w tym przyjaciele ze STiPR, a zwłaszcza Zdzichu, który każdą asanę przeanalizował i zaproponował poprawki, wszystkie opisując ręcznie z ogromną starannością.

Był dla mnie ogromnym autorytetem. Patrząc z perspektywy czasu i doświadczenia zawodowego nie znam osoby, która miałaby tak silny umysł i ducha walki z tak bardzo wyniszczającą chorobą. Miał w sobie ogromną wolę życia, chciał wrócić do pracy, zająć się rodziną, pojechać ze studentami do Gierałtowa… Niestety, choroba go pokonała. Jednak dla mnie jest wciąż żywy, ponieważ każdego dnia, kiedy rozkładam matę, towarzyszy mi, jako mój mentor i przyjaciel.

Kasia Bulińska

***

Gdy weszłam do sali, zobaczyłam starszego mężczyznę siedzącego na łóżku, zgarbionego, pochłoniętego mozolnym przypatrywaniu się paznokciom u ręki. Obok stało puste łóżko. Wyszłam. Widocznie pomyliłam sale. Wiedziałam, że Zdzicha mogli wziąć w każdej chwili na kolejne badanie. Wprawdzie

umawialiśmy się wcześniej mailowo na wizytę w szpitalu. Czasami odpisywał. Zgodził się na odwiedziny, choć zastrzegał, że nie jest to najlepszy pomysł, że często nie ma na spotkania siły.
Pisaliśmy do siebie sporadycznie i ciepło. O jego chorowaniu i moich codziennościach. Parę słów. Jak to ze Zdzichem. Krótko, konkretnie, bez ckliwości. Wróciłam do pielęgniarki z pytaniem, w której sali jest Zdzisław Burzyński? Podała mi numer sali, w której przed chwilą byłam. Wróciłam z bijącym mocno sercem i ściskiem w brzuchu. Zdzichu?
Nie ma co pukać - przemknęło mi przez myśl - przecież wiem, że nie słyszy. Że w trakcie mozolnej podróży przez fale choroby stracił słuch. Mimo to, wyuczone formy grzeczności były silniejsze, zapukałam i niepewnie podeszłam do łóżka tak, aby człowiek na nim siedzący mógł zobaczyć ruch, cień, kawałek mojej sylwetki. Podniósł głowę.
Gdy zobaczyłam oczy, wiedziałam, że to on. Takich oczu się nie zapomina.
Mimo iż cała sylwetka była wspomnieniem silnego, zwartego, krzepkiego mężczyzny. Chude ręce wyciągnięte do uścisku miały w sobie to ciepło, co zawsze. Ścisnęły mnie z całą mocą, jaka jeszcze w nich została. Uśmiech na twarzy i ta ciekawość w oczach pozostały bez zmian. Skupiłam na nich całą swoją uważność, aby nie dać się szpitalnemu otoczeniu. Aby nie zemdleć od zapachu, nie płakać nad ilością cierpienia, jaka towarzyszy takim miejscom. Rozmawialiśmy powoli.
Zdzichu zadawał pytania, ja pisałam. Ja pisałam pytania, Zdzichu odpowiadał. Ręka drżała. Tak wiele chciało się napisać. Tak wiele pytań,zdań. Wiedziałam, że takich spotkań może być niewiele, jeśli jakiekolwiek jeszcze będą. Bo Zdzichu otwarcie mówił, że jest potwornie zmęczony. Że leki, zabiegi, dializy, którym jest poddawany, zabierają mu siły. Że trwa. Łapie się wspomnień, bliskich, tego co w tej chwili.
Czy jest coś o czym marzysz? Co chciałbyś jeszcze doświadczyć?
Porzuciłem to. To gdybanie, wybieganie do przodu. Skupiam się na tym co mam. A nie co miałem, czy mógłbym mieć. Moja praktyka pomaga mi nie oczekiwać. Doświadczam.
Co najbardziej Ci przeszkadza?
Zmęczenie. Potworne zmęczenie. I procedury medyczne. Najgorsze było to, że w śpiączce chciałem tylko, aby odłączyli mnie od tych wszystkich rurek. Miałem wrażenie, że wstaję i wychodzę ze szpitala. Że to jeszcze nie koniec. Słyszałem zatarte głosy. Stajesz się dla lekarzy po prostu ciałem. Ciałem, które trzeba przytrzymać tu i teraz. A jak twoja świadomość sobie z tym poradzi? Kogo to obchodzi? Nie mam do nich pretensji. Robią to, co potrafią. Jak jestem w szpitalu, to coś dla nich jeszcze znaczę, ale najgorzej jest po wyjściu. Wtedy przestajesz istnieć. Radź sobie z chorobą sam. Przy odrobinie szczęścia wspomoże cię rodzina, ktoś z boku.
Oddycha z trudem. Widzę, że jest zmęczony.
Mam już iść?
Nie. Dziś jest spokojnie. Możesz jeszcze posiedzieć. Co u Stacha?
Opowiadam trochę rodzinnych historii. Wszystko wydaje się takie miałkie..
Przyszłam Ci przekazać nasze - stowarzyszeniowe - wsparcie. Choć tak, dość przyziemnie, finansowo, możemy Ci pomóc. Podaję mu kopertę, z pieniędzmi, które zebraliśmy dzięki hojności uczestników dorocznego seminarium.
Dziękuję. To wiele dla mnie znaczy. Wiem, że każdy z nas ma swoje problemy, wydatki i nie śpi na pieniądzach. To dla mnie wiele. Podziękuj bardzo wszystkim, którzy chcieli nam pomóc. Mogę dzięki temu choć pomóc dzieciakom. Choć te relacje są dla mnie najtrudniejsze. Wiesz, mnie ciągle nie było w domu. Ciągle gdzieś w podróży, marszu, treningu. To nie sprzyja relacjom.
Milczymy chwilę. Z trudem duszę łzy. Cholera, tyle warsztatów dotyczących samorozwoju, a tu ciągle brak umiejętności zachowywania się w takich sytuacjach. Ciągle gardło się zaciska. Co tu wydukać? Opuszczam głowę. Milczymy.
Widoki z moich licznych podróży po Dolnym Śląsku powracają. Nie umiem utrzymać uwagi na filmie. Za szybko się męczę. Choć czasem coś pooglądam.
Poczytać ci coś?
Nie. Dziękuję. Jestem zmęczony.
Pójdę już.
Tak. Idź. Zaraz znów przyjdą z medycznym rytuałem.
Patrzy jak zawsze. Z tą specyficzną zgodą w oczach, życzliwością dla drugiej osoby. Wychodzę z sali. Wybiegam ze szpitala. Z

oczu płyną łzy. Lekcja pokory, wdzięczności, obecności jaką otrzymałam jest ze mną na długo.Jeśli ktoś zapyta: *czy znałam Zdzicha Burzyńskiego?,* to odpowiedź nie jest prosta. Tak, spotkałam go w swoim życiu, rozmawialiśmy, zawsze z serdecznością pytał co u mnie, rodzinnie, zawodowo. Spędziliśmy ze sobą parę chwil medytacji, w czasie seminarium, przed zajęciami. Pamiętał dokładnie, co robię, jakie miałam ostatnio plany, z kim dzielę życie. Nasze drogi krzyżowały się na studiach, zawodowo, a nawet przez krótki czas rodzinnie. Nigdy nie rozmawialiśmy długo. Raczej obserwowaliśmy się w działaniu. Znałam Zdzicha, który z dystansem patrzył na krzątaninę wokół, ale nie odmawiał pomocy. Pomagał, ale nie oczekiwał słów podziękowania.

Nasze drogi, w tej ziemskiej podróży, krzyżowały się na krótko. Lecz wystarczająco by poczuć obecność, odebrać lekcję pokory, zapamiętać te oczy. Oczy które promieniowały ciepłem, ciekawością, dystansem. Piękne zmarszczki wokół podpowiadały, że za skupioną, surową twarzą czai się przekorny duch, poszukujący i potrafiący się śmiać.

Magdalena Karciarz

Podczas warsztatów asan, Zameczek. Zdzichu pierwszy z lewej.

Nina Budziszewska

Himalaje: poszukiwanie jogina w sobie

„Każda podróż zaczyna sie na długo przed wyjazdem i kończy długo po powrocie, a wszystko, co wydarza sie pomiędzy tymi dwiema rzeczywistosìciami, wykracza poza linię czasu i zwykłą przestrzeń"

(*Himalaje. W poszukiwaniu joginów*, s. 15).

Zawsze chciałam pojechać w Himalaje, w tę mistyczną krainę opiewaną w tysiącach nie tylko indyjskich opowieści jako ojczyzna jogi, źródło, z którego bije tajemny przekaz transformujący ciało i umysł istoty czującej. Do Himalajów podchodziłam jednak bardziej naturalnie - widziałam w nich odległe od cywilizacji dzikie tereny dżungli i rozległą czystą przestrzeń. Chciałam sprawdzić, czy joga tam jeszcze istnieje, czy jogini w naturalnych warunkach nadal praktykują zgodnie z nakazami obecnymi w „Mahabharacie" i upaniszadach. Chciałam doświadczyć pranajamy, medytacji i praktyki asan w górskim, czystym powietrzu. Domyślałam się, że praktyka będzie bardziej „dzika", nie tak delikatna i terapeutyczna, jak wygląda obecna joga rozumiana jako prozdrowotna forma aktywności. Trasy wybrałam dwie, jak się później okazało. Pierwsza biegła przez teren północnoindyjskiej pielgrzymki hinduistów Chota Char Dham, a druga w rejonach Doliny Spiti w stanie Himaćal Pradeś. Wyposażona w wiedzę o jodze zaczerpniętą z wielowiekowej literatury indyjskiej i moje pierwsze próby asan na macie, ciekawiłam się, jak może wyglądać spuścizna jogiczna na terenach odległych od cywilizacyjnych ośrodków praktyki asan i medytacji.

„Ta starożytna praktyka duchowo-cielesna teraz zdaje się balansować w przestrzeni rozdartej między niknącą w ciemnosìci wieków duchowości a produkt konsumpcjonizmu, remedium na cierpienia obecnej cywilizacji. Ja chcę jednak inaczej — nie takich Indii szukam, nie takiego teraz jogi" (s. 15).

Jednak od takich Indii zaczęłam wędrówkę i poszukiwania. Gdzieś w głębi siebie czułam, że nie poszukuję tylko zewnętrznych oznak jogi, ale i w sobie chcę coś pobudzić, coś odkryć, co tylko czasami na macie dawało znać o sobie i prześwitywało w dwuwersach (ślokach) pism jogicznych. Patańdźali w pierwszej księdze „Jogasutr" definiuje jogę jako zatrzymanie poruszeń mentalno-emocjonalnych, prowadzące do zaistnienia widza (puruszy) w czystej postaci. Owo zatrzymanie jest zarazem stanem najwyższego samadhi bez podpory (dosł. zarodka), nirbidźa, lub bez uświadomienia, asampradźniata. Już w Delhi podczas nocnej rozmowy w parku, pod palmami, przyjaciel Nepalczyk powiedział mi: *„By zobaczycì, kim jestesì, najpierw musisz przestacì bycì sobą. On [Sìiwa] po ciebie woła i musisz się wybracì do Niego w Himalaje — chociaż mocno te słowa rezonują w mej świadomości, to nie rozumiem ich. Owszem, często czytałam podobne nakazy w filozoficznej i mistycznej literaturze, ale ich treścì pozostaje dla mnie bezustannie zaciemniona" (s. 60)*.

Tak, to także jest esencją tantry, czyli praktyk ezoterycznych powstałych w Tybecie i Indiach w pierwszych wiekach naszej ery - całkowita transformacja (transmutacja?) istoty świadomej, która uwolniona od wpływu ciała, panująca nad sobą, zdyscyplinowana, współczująca, pełna wiedzy, uspokojona trwa w tym świecie wolna od jego przywar i cierpienia dla dobra innych istot, które stanu samadhi jeszcze nie osiągnęły. Dla przyjaciela Nepalczyka joga stanowi jedność z tantrą, mantrą i jantrą, czyli: rodzajem subtelnej boskiej energii przenikającej wszystkie ciała człowieka, subtelnym dźwiękiem o potężnej mocy ochronnej, kreacyjnej i koncentrującej oraz schematem-szkicem wyznaczającym boski teren o oczyszczających właściwościach, w pewnym sensie będący siedzibą bóstwa ochronnego, a także terenem mocy dla praktyki jogina. Bóstwo ochronne nie musi być rozumiane teistycznie, joga nie jest

przecież religią, chodzi tutaj raczej o moce drzemiące w człowieku i każdej innej istocie czującej, ujawniające siebie, gdy jogin zapanuje nad swoją „niższą naturą", tworzoną przez wiążące emocje, pomieszanie mentalne, negatywne intencje i złe czyny. Tantra naucza wyraźnie: w praktyce jogi (czy to na macie, czy w medytacji) nie można odrzucać niczego, co się objawi w przestrzeni świadomości. Jeśli jest to negatywna emocja, należy się jej przyjrzeć, pobyć z nią chwilę sam na sam, aż po moment, gdy rozpuści siebie w czystości oddechu i uwagi jogina. Wtedy przejawi się świetlista moc, na przykład: dla zawiści będzie to hojność i czułość, dla egoizmu - współczucie i wrażliwość, dla gniewu - dobroć i czuła łagodność, dla głupoty - zrozumienie i wgląd w rzeczywistość, dla samotności - odczucie pełni i przynależności, dla smutku - błogość i spokój. Skala i jakość tych jakości jest oczywiście indywidualnym odczuciem jogina.

Kiedy człowiek jest oddalony od cywilizacji, swojej codzienności, kiedy musi poddać się naturze i zaufać obcym spotykanym po drodze i kiedy nie ma ściśle określonego planu podróży, zdając się na górskie humory, wtedy dopiero zaczyna doświadczać wolności, naturalnej i w pewien sposób dzikiej. Wolność ta pochodzi nie tylko z dzikości górskich przestrzeni, w równej mierze dobywa się również z wewnętrznej natury, czasami schowanej za konwenansami, codziennymi powinnościami i rolami społecznymi, w których niekiedy tracimy poczucie własnej tożsamości. O tę „tożsamość" mi chodziło. Joga „ja" rozumie jakby podwójnie - jest „ja" czyste i niezniszczalne, zwane atmanem lub puruszą, cichym niezaangażowanym świadkiem, zanurzonym w doświadczaniu błogości oraz „ja" przywiązane do wydarzeń przemijalnego świata przebywającego w okowach śmierci i cierpienia, „ja" zwane ahankara lub asmita. O tym „ja" naucza Patańdźali, gdy mówi, że należy je „zatrzymać", nałożyć na nie jarzmo jogi: koncentracji, dyscypliny, dobra i spokoju. To „ja" w pewien sposób zanika, wracając niczym kropla w wielki ocean lub jogin w górskie przestrzenie.

Rishikesh - światowa stolica jogi

Podróż rozpoczęła się od Rishikeshu. Ośrodek jak najbardziej komercyjny, obfitujący w nieskończoną liczbę szkół jogi, ale także skrywający w sobie himalajskiego ducha jogi i wglądu. Zatrzymałam się w aśramie Parmarth Niketan, prawdopodobnie największym na świecie. Co rano, o szóstej przechodziłam przez zielony park omijając śpiące małpy, by udać się na zajęcia jogi prowadzone przez pół Hinduskę, pół Brytyjkę. Tanja każde zajęcia rozpoczynała od intencji, ku której praktyka się odbywała: współczucie, wybaczenie, życzliwość, szczęście…

Nim poranne słońce rozpostarło swoje promienie, powodując duszność powietrza, wspólnie z innymi rezydentami aśramu jadłam śniadanie w wielkiej kantynie. Mimo że śniadania (kontynentalne lub indyjskie) były pyszne, to dla mnie największą wartość miał czaj i gulam dżamun jako słodka przekąska. Lubiłam spoglądać na zieleń górskiej dżungli powoli ubieraną w kolory przez wschodzące słońce, lubiłam koncentrować uwagę w rwącym potoku Gangesu. Jednak nadal nie czułam nic jogicznego. Aż po wieczór, gdy pożegnałam się z Tanją i poznałam mistrzynię aśramu, sadhwini Adityanandę Sarasvati.

Rozmowa była krótka, zaledwie półgodzinna, ale spokój i czułość sadhwini - mam wrażenie - otworzyły mnie na naturalność górskiego doświadczania jogi: *„Medytacja jest sposobem, w jaki Bóg może być odnaleziony w wyciszonym umyśle - musisz bycì giętki (flexible) i uspokojony (in peace) - te dwie rzeczy są szczególnie ćwiczone w medytacji. Kiedy uczysz się asan i praktyki oddechu, pranajamy, koncentracja przychodzi sama z siebie i ogniskuje się na boskosìci obecnej w naszym wnętrzu. Na najbardziej widocznym poziomie medytacja jest uwalnianiem wszelkich emocji, myśli i przywiązania. Medytacja jest rozluźnieniem emocjonalnego uścisku, za bardzo przywiązanego do danej czynności, wydarzenia czy sytuacji. Kiedy człowiek jest zafiksowany na jakiejsì mysìli czy emocji, nie jest w stanie szukacì Boga. […] W momencie wyzwolenia wszystkie istoty niczym fale oceanu wracają do swego źródła i stają się z nim jednym, podobnie wszystkie istoty pochodzą z Boga i do Niego wracają. Bóg jest niczym innym jak błogosławieństwem, radością, spełnieniem, miłością, wszystkim we wszystkim - ogniem. Wszystko, co istota świadoma musi zrobić, to wrócić do swego wiecznego domu - do tego pięknego ciebie (ang. to this beau-*

tiful you), którym zawsze jesteś. Joga nie jest rodzajem ćwiczeń, joga wychodzi poza ćwiczenia - to powrót. Powrót, który się pojawia, gdy emocje, zwątpienia, obawy, zaprzątające uwagę myśli zanikają. Nie chodzi o to w jodze, by pozbyć się emocji i tego wszystkiego, co w naturze ludzkiej jest tak piękne. Joga nigdy nie neguje piękna - pomyślałam sobie. - Wprost przeciwnie. Joga je potęguje. Jednak w inny niz naturalny, codziennie doświadczany sposób" (s. 114-115).

Badrinath - u źródeł ascezy

Wczesnym porankiem pojechałam państwowym, rozklekotanym autobusem do Badrinath. Niby jechał wprost do tej legendarnej miejscowości boskiej ascezy, ale jak się okazało, zatrzymał się w wiosce pod Badrinath. By jechać wyżej po krętej i niebezpiecznej trasie nad przepaścią, w szalejącej burzy, o zmroku, widząc jedynie błoto i osuwiska skalne, w zmęczeniu ciała i bólu żołądka trzeba było wynająć wspólnego taxi jeepa. Jechało nas z dziesięć osób i wielki ekran upchany pod tylne siedzenie. To było pierwsze doświadczenie „na skraju". Patrzyłam w przepaść i myślałam, że chyba powinnam odczuwać strach, ale nie było go we mnie. Czułam ufność - do gór, do kierowcy, do Drogi. *„Prawda w Indiach bywa surowa, brutalna, nigdy nie przyjmuje głosu sprzeciwu, bo i warunki są niebywale trudne. Tak po ludzku - jest po prostu biednie, czasem wręcz nieznośnie, na samym skraju ludzkiego upodlenia. Tyle że... ta prawda podlega negocjacji. Jest okrutna, na skraju wytrzymałosìci, ludzkiego przeżycia i godności, lecz w hinduskiej egzystencji wartościowania ta prawda jest trochę inaczej doświadczana i rozumiana. I to trochę zmienia wszystko. To trochę sprawia, że sens życia jest osadzony głębiej niż na męczącej powierzchni — egzystuje reprezentowany przez dużo wyższe wartości niż pieniądz, ambicja, konformizm i... zawisìcì. Indyjska prawda jest bowiem podatna na okiełznanie, nałożenie na nią jarzma subtelniejszego zrozumienia (jakby joga w tle była bezustannie aktywna...), które przebija się przez pierwotnie narzucające się i nachalne niczym skwar doznania zmysłowe, doprowadzające ciało na skraj wyczerpania. Ta prawda przebija ułudę brudu, hałasu i złego samopoczucia. To bowiem umysł - sposób, w jaki patrzy, słyszy i czuje świat — ukazuje inną twarz Indii, odartą z pośpiechu, tłumu, codziennego znoju i bezustannie podejmowanych prób przetrwania za kilka rupii. To tylko powierzchnia. Wgląd w arkana indyjskiej subtelnej rzeczywistości wymaga spokojnego umysłu i zamknięcia oka turysty, który ocenia podług własnego schematu kulturowego - to oczywiste. Lecz nie jest to już ewidentne, gdy surowa prawda narzuca siebie bez pytania o cokolwiek, nieprzeparta w swej nachalności" (s. 124-125).*

Kedarnath - 22 kilometry pielgrzymki

Na pielgrzymkę po górskich trasach Kedarnath czekałam chyba przez całą podróż. Piesza trasa nie ma nic w sobie szczególnego - jedynie piękna górska zieleń, wodospady przebijające trasę marszu czasem tak silnie, że trzeba uczepić się chyboczącego się żelaznego oparcia, by przejść dalej, czaj i ciasteczka co kilkadziesiąt minut w jakiejś przydrożnej dhabie, rozmowy z innymi pielgrzymami… Jednak po dziesiątym kilometrze coś się dzieje. Teren drastycznie zmienia wysokość i każdy krok kosztuje ogrom wysiłku, człowiek traci nadzieję, że dotrze do świątyni Śiwy. Ciężkie godziny marszu, walki o niemal każdy oddech. Pewien naga baba, śiwaicki asceta, dał mi miętówki mówiąc, że mi pomogą, chwycił za wnętrze dłoni i masował jej środek, to miało pomóc. I chyba pomogło. O osiemnastej, po jakichś jedenastu godzinach pielgrzymki dotarliśmy na miejsce. Dla niehindusa świątynia jest tylko pomnikiem, ale trasa staje się metodą transformacji duchowej.

Gangotri - źródło Rzeki-Matki

Na trasie do Gangotri okrutnie padało. Patrzyłam z okien jeepa, nie potrafiąc zrozumieć, dlaczego ten krajobraz tak mnie ujmuje. Dżungla na pierwszy rzut oka wydawała się wyglądać tak samo, jak gdzie indziej w Himalajach, a jednak nadal nie wiem, co to było. Trasa jednak musiała być całkowicie przeze mnie zmieniona. Groźba osuwy terenu sprawiła, że podjęłam decyzję skierowania się do Haridwaru - poznana w aśramie Parmarth Niketan Meksykanka opowiedziała mi o pewnym joginie przebywających w drugiej stolicy jogi. Nie wiedząc, czy mistrz tam nadal jest, ani tym bardziej, czy raczy mnie

przyjąć i udzielić nauk, pojechałam gnana pewnością, której nie rozumiałam.

Haridwar - praktyka przed wschodem słońca

Swami Nirarjan Dev przybył od razu. Rozmawialiśmy długo: o jodze, o Wedach, o Bogu rozumianym według niego jako najpotężniejsza moc/energia makro- i mikrokosmiczna. Pranajamę pod jego okiem praktykowałam przez tydzień dwa razy dziennie: na chwilę przed wschodem słońca, nim mgła nad Gangesem opadła i w samym centrum indyjskiego skwaru. Przebieg praktyki był stały: 1) kilka pranajam (silna nadi śodhana, kapalabhati, bhastrika, spokojny oddech z wizualizacją i bez), 2) 30 minut medytacji, 3) kilka pranajam, 4) 30 minut medytacji, 5) i pytanie mistrza „I jak było?". Bywało różnie, każdorazowo rozmawialiśmy o tym, co moje citta-writti stworzyły. Swami rzekł do mnie: *„Himalaje nie znajdują się gdzieś na zewnątrz, są w środku człowieka. Ich zewnętrzna postać jest jednak tak piękna i idealna do medytacji - dużo tu spokoju, wzniosłości oraz boskiej mocy ascezy. Zresztą każde miejsce emanuje jakąś mocą - Ajodhja to Rama, Himalaje - Siiwa, Dwarka - Kriszna, Jerozolima - Jezus. Jogin nie musi życì w jaskini i nosić jakichś szczególnych ubrań - może żyć w zwykłym mieszkaniu, być normalnie ubrany, bo joga to harmonia - codzienna rutyna i złączenie z Bogiem, które dokonuje się w środku człowieka. Joginem może bycì każdy, w swoim własnym domu: w Polsce, w Delhi, gdziekolwiek: Jedynie praktykuj, praktykuj, praktykuj! Jedną godzinę, dwie, trzy dziennie, a z każdym dniem, powoli, bardzo powoli, naprawdę powoli, twoje doświadczenie będzie coraz wyższe i bliższe kontaktu z Boskością" (s. 165)*. Tak zakończyła się pierwsza ośmiotygodniowa podróż w jogiczne Himalaje. Po roku rozpoczęła się druga, choć antraktem był śródroczny wyjazd do Indii (Mumbaj, Bangalore, Goa).

Gangotri - druga nieudana próba

Chciałam dojechać do Gangotri, by dowiedzieć się… Właściwie nie wiedziałam, czego. Siedziałam na dworcu w Haridwarze w porannym autobusie jadącym prawie bezpośrednio do Gangotri, minęła jedna godzina, druga i trzecia, a kierowcy nie było… Czekałam. Okazało się, że z powodu monsunu trasa jest nieprzejezdna i można dojechać tylko do połowy drogi. Nie myślałam za wiele, w ciągu sekundy zmieniłam trasę obmyślaną przez pół roku, przesiadłam się do autobusu jadącego do Shimli, stolicy stanu Hima al Pradeś, zwanej niekiedy indyjskim Zakopanym, a po kilku noclegach tam spędzonych pojechałam do Kazy i kilku buddyjskich klasztorów, zbudowanych na wysokości ponad 3000m n.p.m. Jogi indyjskiej tam nie było, chyba że w postaci kilku turystów, domorosłych joginów, podobnie jak ja stroniących od komercyjnych centrów. Jednak była tam inna joga - i to nie tylko jako jedność z górami, własną naturą, nie tylko przestrzeń wypełniona - według legend i wierzeń – mocą ascetycznej praktyki, jakiej od wieków poddają się tutaj jogini (Himalaje to przecież siddha-bhumi - ziemia spełnionych), ale i kilka pozostałości po dawnych jogicznych jaskiniach i kilku joginów, praktykujących w odludnych miejscach. Było też trochę asan wspólnie praktykowanych w tybetańskich i indyjskich ośrodkach.

Leh-Manali, Kee, Dankar, Tabo - tybetańskie praktyki medytacyjne

Tutaj nie tyle chodziło o asany, a nawet pranajamę, lecz o moc spokojnej medytacji i zatapiania uwagi w wielowiekowym piękne tybetańskiej tantry, manifestującym się w architekturze klasztornej i malunkach naskalnych oraz w tęczy co jakiś czas pojawiającej się na niebie. Tak zwane ciało tęczowe w wadźrajanie jest ciałem spełnienia, a tęcza to ważny znak dla jogina. Tantra.

„Przed klasztorem [w Dhankarze] znajdują się kute w skale, dość małe jaskinie. Kiedyś medytowali w nich jogini, mnisi, zanim jeszcze cywilizacja (w himalajskim znaczeniu) zapanowała nad tą świętą przestrzenią. Teraz pozostały jedynie ciemne wgłębienia w skałach i przeróżne refleksje, które kłębią się w duchu, gdy spogląda w oczy żywej historii medytacji. Kiedyś żyły tutaj ludzkie istoty, które rzeczywisìcie oddawały się praktyce wytężonej jogi, osiągając zaawansowane stopnie oświecenia, wyrażające się w doświadczaniu coraz subtelniejszych wymiarów świadomosìci, a nawet nadświadomości. To budzi cos subtelnego w widzu... To już nie jest joga, która jest asanami, nie jest pranajamą, która wymaga samodyscypliny

i regularności, to rodzaj subtelnej wiedzy, subtelnej obecnosìci, która odcisnęła się w tych przestrzeniach. Bardzo subtelna energia, pozostawiona przez dawnych joginów, nie mija. Nie bez przyczyny Himalaje zwane są rzeczywistością dawnych mistrzów, którzy choć wyzbyci materialnej formy, w innej postaci są obecni. Ich błogosławieństwa, siła jogi i energia medytacji przepełniają ten teren, wchodzą z każdym oddechem w ducha podróżnika, niepostrzeżenie, delikatnie, tak naturalnie" (s. 276).

Kalpa - u podnóża góry Kailaśa

Jakby przez przypadek, a w każdym razie bez planowania, dotarłam do Kalpy, wynajmując nocleg w niedobudowanym hostelu na skraju wioski, z widokiem na górę, która od samego początku przykuła moją uwagę. Szczyt zdawał nie różnić się niczym od innych. To była góra Kailaś, siedziba Śiwy i Parwati, patronów i mistrzów jogi-tantry. Uwielbiałam wpatrywać się w Kailaśa-giri (giri znaczy góra w sanskrycie). Jantra. *„Rozmawialiśmy o hinduskiej mentalności, o delikatności Tybetańczyków, o ukrytej w górach nadal żywej tradycji jogicznej. Teraz głód duchowy zaspokajają ośrodki jogi za pieniądze, udzielając nauk, głównie dotyczących ciała i jakichś metod medytacyjnych. Asceza wymaga poświęcenia, zaufania Naturze i sobie, zdania się na Himalaje i pozostania pewien czas sam na sam z ich przestrzenią, w jaskini, lesie, chatynce, czy choćby namiocie. Nie można się spieszyć i niczego sobie narzucać. Chmury zatrzymały się w pewnym momencie, dając wrażenie, że przecinają na pół górskie zbocza. Kailash zdawał się świecić - śnieżnobiałe szczyty niczym światło odróżniały się od pokrytych roślinnością niższych partii Himalajów. Zimno, ponoć to najzimniejsza noc od bardzo dawna, powoli nadchodzi zima. Chmury otoczyły nas" (s. 300).*

Sarahan - noclegi u bogini Wielkiej Kali

Piękna, budowana w drewnie świątynia Kali, w samym sercu gór, w której wynajęliśmy noclegi. Nie tylko bowiem tybetańskie górskie klasztory oferują za drobną opłatą schronienie i wyżywienie (osobodzień niekiedy kosztuje tylko 300 rupii, czyli ok. 18 zł). Kapłan siedząc na skórze lamparta, czy też innego kotowatego, zgodnie z tradycyjnym obrządkiem odprawiał pudże dla bogini, ofiarnicy dęli w muszle i tuby, a ostry dźwięk wnikał w samo sedno ducha tym bardziej, iż pomieszczenie ofiarne było dość małe. Mantra.

„Oczywiście joga dotyczy cielesnej giętkości i mentalnej elastyczności jako szybkiej zdolności do regeneracji (ang. resilience) fizycznej siły oraz zapewnienia nieugię tej silnej woli w realizacji nawet najbardziej wymagających etycznych przyrzeczeń. Przede wszystkim jednak joga jest wewnętrzną siłą i mocą, która prowadzi jogina poprzez wszystkie przeciwności wprost do realizacji jego natury, wprost do Natury, która trwa ponad wszelkimi przejawami nieszczęścia i kłamstwa. Chociaż joga jest indyjskim darem ofiarowanym ludzkości, to wpisana jest w naszą naturę, uaktywniając w istocie czujacej najcenniejsze wartości, do których została stworzona: dobro, piękno, siłę ducha, niezłomność, miłość, prawdę, wolę walki z przeciwnościami, otwartość, szczodrość" (s. 318).

Cytaty pochodzą z książki Niny Budziszewskiej „Himalaje. W poszukiwaniu joginów", wyd. Sensus 2019. Książka dostępna pod adresem wydawcy: https://sensus.pl/ksiazki/himalaje-w-poszukiwaniu-joginow-nina-budziszewska,himajo.htm#format/d Autorka na bieżąco relacjonowała podróż w Himalaje na blogu: www.ateliermysli.com

Bhaja Caves, nieopodal Lonavla, Indie.

Magdalena Karciarz

Podróż ostatnia

Złożyłam wniosek na paszport w podróży ostatniej. Przez miniony rok zadawałam sobie pytania: Co bym zrobiła, gdyby pozostał mi rok życia? Co chciałaby zrobić mama?

Nigdy nie wiadomo, co powiedzieć. Przynajmniej ja nie wiem. Żegnaj? Dziękuję Ci za wszystko? Zbyt pretensjonalne, pospolite. Chciałoby się, aby to ostatnie pożegnanie było wyjątkowe, zapamiętane tak, aby rozpuszczało ból, poczucie winy, lęk. Zastanawiając się, co powiedzieć mamie, której towarzyszę w jej ostatniej podróży, zaczęłam myśleć nad tym, co ja chciałabym usłyszeć? O czym chciałabym sobie opowiedzieć? Gdybym teraz miała pewność, że odejdę za chwilę, jakie słowa byłyby mi potrzebne? Czy w ogóle byłyby?

Mama nie mówi. Jest sparaliżowana po wylewie, oddycha przez rurkę trachotomijną, lekarze określają jej stan jako wegetatywny. Z mojego punktu widzenia marzenie jest jedno, bardzo trudne do wypowiedzenia: zakończyć cierpienie. Moje doświadczenia z ostatniego półtora roku zainspirowały mnie do zaglądania w te rejony świadomości, które w codzienności skutecznie omijam. Tego, co tak usilnie wypieram. W rejony śmiertelności, umierania, cierpienia, lęku, który z tego wyrasta. Uczestnicząc w podróży ostatniej, przeprowadziłam na sobie eksperyment. Na pewnym etapie postanowiłam, że odchodzę razem z mamą. Nie fizycznie, ale mentalnie. Nie tyko część mnie odchodzi, ta która pochyla się nad mamą, ale cała ja, którą znam.

Inspiracją do tego była książka S. Levine'a „Gdybym miał przed sobą rok życia. Eksperyment na świadomości". Przydał się też czas na skupienie i refleksję, choć raz dziennie robione notatki oraz rozmowy z przyjaciółmi, które pozwalały stąpać mocno po ziemi.
Levine pisze: „*Ponieważ na ogół żyjemy na powierzchni, schwytani w sidła doznań fizycznych i szaleńczej gonitwy myśli, częściej odwracamy się od życia, niż je przeżywamy. Ledwie spostrzegamy delikatne fale, które wzburza w umyśle, każde nowe zdarzenie*". Czy jestem w stanie dostrzec to, co dzieje się, ze mną, w tej podróży ostatniej? Czy jestem gotowa na zmierzenie się z tym, co wynurzy się z fal świadomości? Dalej możemy przeczytać: „*Ponieważ nigdy nie wiemy, czy następny oddech będzie ostatnim, nieustająca gotowość na spotkanie z nieznanym powinna być czymś tak oczywistym, jak złożenie wniosku o paszport przed wyruszeniem w podróż*".

Złożyłam wniosek na paszport w podróży ostatniej. Przez ostatni rok dręczyłam umysł pytaniami: Co bym zrobiła, gdy został mi rok życia? Co chciałaby zrobić mama? Lista marzeń do odhaczenia nasuwa się sama. Potrzeby konsumpcyjne, nawyki związane z posiadaniem, zobaczeniem, posmakowaniem, doświadczeniem są szybsze niż pióro. Same pchają się na papier. Lista mamy powstaje dłużej. Może przez to, że nie zdążyłam zadać jej prostych pytań: O czym marzysz? Co byś chciała dzisiaj robić? Co zawsze chciałaś zrobić, a nie miałaś odwagi, możliwości? Teraz pozostaje tylko domysł.

Za każdym razem, gdy szukałam sposobu, by poradzić sobie z rozterkami, zdawałam sobie sprawę, że mam pod ręką niezły zestaw pierwszej pomocy. Wytrenowany w luksusowym czasie spokoju zestaw ćwiczeń relaksacyjnych, koncentracyjnych, jogi, pracy z oddechem. Grono przyjaciół. Balsam na fizyczne współodczuwanie cierpienia. Mogę z niego skorzystać stojąc przy łóżku mamy. Jadąc do niej, wracając. Budząc się w nocy i myśląc, jak sobie radzi, kto teraz z nią jest? Niestety, nie jest to opowieść o cudownym działaniu jogi, pranajamy czy innych technik. Nie. Doświadczenie towarzyszenia mamie nie jest dla mnie oświecające. Jest ciężkie, drenujące, przygniatające psychicznie i fizycznie. Wymagające nieustannego, łapczywego chwytania powietrza przed kolejną falą bezradności, smutku, bólu.

Ten ciężki
Dzień posuwał się –
Słyszałam jego osie
Jakby nie mogły się podźwignąć
Tak ruch był im nieznośny –

Kazałam swojej duszy przyjść –
Czekać nie było po co –
Poszłyśmy i grałyśmy i wróciłyśmy

Wtedy zniknął z oczu.

(Emily Dickinson. Jest pewien ukos światła. Poezje wybrane)

Nie ma co wciskać kitu, że to cierpienie mnie uszlachetnia, jest darem. Nie. To niewyobrażalne morze łez, radzenia sobie z zaciskiem szczęk, natarczywymi wyrzutami sumienia, że można by inaczej, ciągle nieodrobiona lekcja z tracenia. I przytłaczająca bezradność, spod której trzeba się wyczołgać. Postawić kolejny krok. Czy coś się zmieniło w nas, ludziach XXI wieku w postrzeganiu podróży ostatniej? Jeszcze moi dziadkowie przekazywali nam informację w co ich ubrać, gdzie pochować, o czym pamiętać. Odchodzili w swoich łóżkach. Mama podłączona do rurek wygląda jak zwierzę w laboratorium doświadczalnym. Bezwolna, zależna od maszyn, trwająca. Zawieszona w czyśćcu, pomiędzy niebem uwolnienia a piekłem procedur. Dosłownym czyśćcu, ponieważ tak mi się jawią niedoinwestowane placówki wspierające opiekę nad osobami starszymi, chorymi.

Jedną wymierną korzyścią jest spontanicznie rodzące się współczucie. Drogowskazem są słowa Levine'a: „*Poczucie krzywdy powstaje ze spotkania bólu z lękiem. Współczucie rodzi się ze spotkania bólu z miłością. Kiedy staramy się unikać bólu, czujemy się bezradni, gdy otwieramy się na doznania, gdy pozwalamy, by świadomość objęła ból zamiast go wypierać, pojawia się współczucie*".

Przez rok notuję, zadaję sobie pytanie - jak wyglądałby mój ostatni rok życia? Z codziennych zapisków wynika, że zdecydowanie nie wiem, jak miałaby wyglądać moja ostatnia podróż. A tym bardziej nie wiem, czego życzyłaby sobie mama. Rozpuściłam w sobie napięcie, by utkać siatkę wyobrażeń mojego życia. Zawisłam pomiędzy tym, co było, a tym, co jest.

Jedna sztuka

W sztuce tracenia nie jest trudno dojść do wprawy;
tak wiele rzeczy budzi w nas zaraz przeczucie straty,
że kiedy się je traci - nie ma sprawy.

Trać co dzień coś nowego. Przyjmuj bez obawy
stracone szanse, upływ chwil, zgubione klucze.
W sztuce tracenia nie jest trudno dojść do wprawy.

Trać rozleglej, trać szybciej, ćwicz - wejdzie ci w nawyk
utrata miejsc, nazw, schronień, dokąd chciałeś uciec
lub chociażby się wybrać. Praktykuj te sprawy.

Przepadł mi gdzieś zegarek po matce. Jaskrawy blask dawnych domów?
Dzisiaj blady cień, ukłucie w sercu. W sztuce tracenia łatwo dojść do wprawy.

Straciłem dwa najdroższe miasta - ba, dzierżawy ogromniejsze:
dwie rzeki, kontynent. Nie wrócę do nich już nigdy, ale trudno. Nie ma sprawy.

Nawet stracę Ciebie (ten gest, śmiech chropawy, który kocham), nie będzie w tym kłamstwa.
Tak, w sztuce tracenia nie jest wcale trudno dojść do wprawy;
tak, straty to nie takie znów (Pisz!) straszne sprawy.

(Elizabeth Bishop, przełożył Stanisław Barańczak)

Mój eksperyment zakończył się refleksją, że nie jestem gotowa ani na towarzyszenie, ani na swoją podróż. Że ciągle robię uniki. Dopiero dojrzewam do tego, by raz jeszcze

zabrać się do tematu. Popatrzeć sobie w oczy i odpowiedzieć na pytanie - co, gdybym miała przed sobą rok życia?

Nadchodzi czas gdy śmiało mogę popatrzeć w puste oczy mamy i nie bać się pytać. Towarzysząc jej, zdałam sobie sprawę:
- jak złudna jest moja siła i jak absurdalnie wiele jej mam,
- jak łatwo zagłuszyć wyrzuty sumienia pracą i jeszcze większą ilością pracy,
- jak trudno jest wyłowić z potoku zdarzeń te istotne, nie dać im utonąć,
- jak opornie idzie jasne formułowanie swoich potrzeb, niezmąconych chciejstwem,
- jeśli porzuci się instytucjonalne wsparcie wiary, to uczysz się surfować na otwartym morzu,
- i najważniejsza lekcja - nikt nie zrobi tego za ciebie. Nie przygotuje Cię na ostatnią podróż. Nie ułoży lepszych słów pożegnania. Nawet jeśli będą brzmieć banalnie. Żegnaj.

Mandala ze Stachem

Beata Bochorodycz

Droga przez bramy, czyli zazen w Kamakurze

By znaleźć siebie, nie trzeba daleko jeździć. Nie trzeba się nawet ruszać z miejsca. Wystarczy uważność, zatrzymanie, medytacja. Do tego wniosku doszłam po objechaniu dużej części świata.

Wyjeżdżając do Japonii w 2013 roku na roczne stypendium, by badać rozwój ruchu antynuklearnego po Fukushimie, postanowiłamprzy okazji poznać medytację zen. Zen (禅), w sanskrycie *dhjana,* oznacza praktykę medytacyjną, a *zazen* (座禅) to po prostu praktyka medytacyjna na siedząco. *Zazen* miało stanowić przeciwwagę dla moichsuperaktywnych, fizycznie i psychicznie wyczerpujących badań terenowych. Z demonstracji w Tokio często potem bezpośrednio jechałam pociągiem do klasztoru. Przypadek zresztą sprawił, że zamieszkałam w Jokohamie, oddalonej kilkanaście minut pociągiem od Kamakury, która jest jednym z najstarszych i największych ośrodków praktyki medytacyjnej, zarówno szkoły *rinzai,* jak i *sôtô*. Założony w 1282 roku klasztor Engakuji należy do *rinzai*. Teren świątyni, który zaczyna się tuż przy stacji kolejowej Kita Kamakura (Północna Kamakura) i ciągnie przez małą dolinę na szczyty otaczających gór, jest większy niż się wydaje na pierwszy rzut oka.

Wybór nie był przypadkowy. W Engakuji praktykowało wielu znanych ludzi. W tymmiędzy innymi Suzuki Daisetsu (imiona i nazwiska japońskie zapisane są zgodnie z tradycją tego kraju, nazwisko poprzedza imię – przyp. red.), ten sam, który odkrył zen dla świata anglojęzycznego poprzez książkę „Wprowadzenie do buddyzmu zen" z 1934 roku. Był to okres wielkich ideologii: nacjonalizmów, kolonializmu, nazizmu, faszyzmu, komunizmu. Suzuki podobno się w nie zaplątał. Amerykański badacz historii japońskiego zen i buddysta w tradycji *sôtô*, Brian Victoria uważa, że Suzuki popierał przedwojenny nacjonalizm, niemiecki nazizm i antysemityzm. Pisma Suzukiego ciągle są jednak szeroko czytane. Czy zło może rodzić dobro? Czy nacjonalista, nazista i antysemita mógłnapisać mądrze i dobrze? Nie wiem. Intuicyjnie wydaje mi się, że nie, ale uciekam od tego pytania, a do traktatów Suzukiego wracam. Wracałam także w klasztorze Engakuji, choć przyznam, że tekst, który fascynował mnie w szkole średniej, w bezpośredniej praktyce wiele lat później zaczął mi jakby przeszkadzać. Książki szybko odkładałam. Czy dlatego, że były przeintelektualizowane? Może. Przypomniało mi się, wielokrotnie słyszane stwierdzenie, że medytacja to praktyka, a nie intelektualny dyskurs.

Boga nie potrzeba

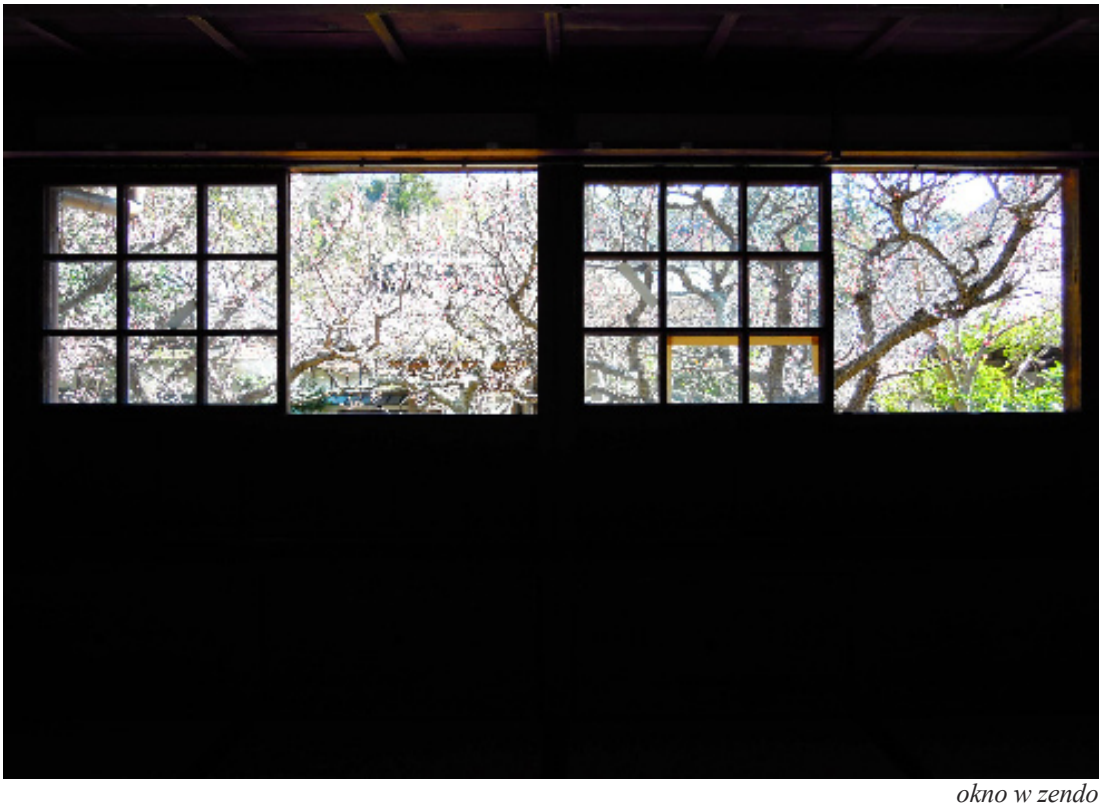
Medytacja pociągała mnie, odkąd pamiętam. Nie wiem dokładnie, dlaczego. Podobnie jak duchowość. Być może poprzez odmienność wobec mojego ekstrawertycznego usposobienia, ciekawości świata i głodu poznania. Pierwsze doświadczenia z medytacją miałam około piętnastego roku życia. Zapisałam się do Oazy, ruchu odnowy młodzieży chrześcijańskiej, gdzie trafiłam na ciekawych i mądrych ludzi, których do dzisiajciepło wspominam, choć ich imiona i twarze rozpłynęły się w niepamięci.Nocne modlitwy, czuwania, rekolekcje, rozmowy z Bogiem, bardzo mi pomogły wejść w kontakt z samą sobą i z innymi. Stamtąd, jak się zdaje, długa droga do ateizmu. A jednak pokonałam ją w kilka lat, nie gubiąc przy tym fascynacji duchowością i medytacją. Jak trafnie zauważył francuski filozof André Comte-Sponville, „Wszelka religia wynika, przynajmniej po części, z duchowości; ale nie każda duchowość musi być religijna". Doświadczenie wyciszenia, zatrzymania, wyjścia poza „ja",poczucie bycia częścią całości, jednością z wszechświatem, pozostało. Co ciekawe, Bóg do tego wcale nie jest potrzebny.

Zen w Japonii

Buddyzm zen (chin. *chan*) do Japonii dotarł z Chin w XII wieku za sprawą dwóch wielkich mistrzów, mnicha Eisaia (1141-1215) oraz Dôgena (1200-1253). Wielcy ludzie to do siebie mają, że rzadko zgadzają się z innymi i tworzą własne narracje. Tak też było z Eisaiem i Dôgenem. Pierwszy stworzył szkołę *rinzai* (臨済宗) od nazwiska chińskiego mistrza Linji Yuixuana), a drugi, jego najwybitniejszy uczeń, szkołę *sôtô* (曹洞宗), zjaponizowaną formę chińskiej nazwy *Cáodňng*. Obaj chcieli reformować buddyzm, który dotarł do Japonii w VI wieku, obrósł w bogactwo i władzę oraz skomplikowane doktryny, a reprezentowany był wówczas przez takie szkoły, jak*t endai* (od nazwy góry Tiantai w Chinach), z której wywodzili się Eisai i Dôgen, *shingon* (Prawdziwego Słowa) oraz *jodoshű* (Czystej Krainy/Ziemi).

Krytykowany przez elity religijne Eisai został życzliwie przyjęty przez władze siogunatu, czyli władze wojowników z siedzibą w Kamakurze.Warto dodać, że okresKamakura (1185-1333) rozpoczyna okres dominacji samurajów, którzy przejęli władzę z rąk cesarza i arystokracji dworskiej skoncentrowanej w Kioto i utrzymali aż do 1868 roku. Surowa tradycja zen bardzo wojownikom opowiadała. Kamakura nie tylko położona jest wśród pięknej przyrody, ale także oddalona znacznie od Kioto i oddzielona wysokimi pasmami górskimi. Z jednej strony otwiera się na ocean, a z drugiej wcina licznymi odnogami w niskie pagórki i góry tworząc enklawy spokoju i intymności. W jednej z nich znajduje się Engakuji.

W Kamakurze, dzięki życzliwości wdowy po pierwszym siogunie Minamoto Yoritomo, niezwykłej kobiety o imieniu Masako,mistrzEisai założył świątynię Jufukuji w 1200 roku. Stanowiona obecnie część kompleksu świątynnego Kenchôji, gdzie do dziś żywo praktykowana jest medytacja *zazen* w tradycji *rinzai*. Eisai pamiętany jest także z tego, że przywiózł i spopularyzował w Japonii herbatę, początkowo głównie w celach leczniczych. W kolejnych wiekach inni mistrzowie przeistoczyli picie herbaty w rytuał, zwany drogą herbaty (*sadô*lub*chadô*). Dla Japończyków, podobnie jak i Chińczyków, wiele czynności wiąże się z drogą praktyki, która niejednokrotnie sama w sobie przewyższa wartość osiągnięcia ostatecznego celu. A więc dro-



okno w zendo

gą jest praktyka walki mieczem (*kendô*lub *yaidô*), malowania pędzlem (*shodô*), strzelaniaz łuku (*kyűdô*). Istnieje zatem wiele dróg, a na nich wiele bram.

Drugi z mistrzów, Dôgen jest autorem „Shôbôgenzô, czyli Oko i Skarbiec Prawdziwego Prawa", pierwszego dzieła buddyjskiego napisanego po japońsku, a nie po chińsku, jak było w zwyczaju. Jest też autorem traktatu„Fukan zazengi, czyli zasady uprawiania zalecanej wszystkim siedzącej medytacji". To dzieło napisał zaraz po powrocie z Chin, jeszcze po chińsku, czyli w *kanbun* (漢文). Podobnym językiem zapisanych jest wiele modlitw, w tym sutry, które do dziś odmawia się w klasztorach.Obaj mistrzowie głosili potrzebę bezpośredniej praktyki buddyjskiej. Ale to Dôgen, jak głosi tradycja i wskazują źródła pisane, na trwałe wprowadził wiele chińskich praktyk monastycznych, takich jak np. techniki medytacyjne *zazengi* (座禅儀), paradoksalne zagadki*koany* (公安), wieczorne wykłady *bansan* (晩参), formalne wykłady *jôdôe* (成道会), czy stanowisko klasztornego kucharza (*tenzo* 典座), jedną z najważniejszych funkcji wspólnoty. Inne praktyki dodane zostały przez jego uczniów. Praktyk, zasad, nakazów i zakazówjest naprawdę dużo, o czym miałam się przekonać na własnej skórze.

Przestrzeń pożerana, przestrzeń poszerzana

W Engakuji otwarte medytacje *zazen* odbywają się kilka razy w tygodniu, w dni robocze przeważnie z rana. W soboty o 13.20 dla początkujących, o 14.40 dla zaawansowanych. Dla początkujących pierwsze 20 minut to wykład o podstawach medytacji. Na drugim nikt nic nie tłumaczy. Uczestnictwo w medytacji dla początkujących jest wymagane, by móc uczestniczyć w drugim spotkaniu.Młody mnich (*oshô* 和尚) o nazwisku Uchida, który prowadził medytację dla nas okazał się człowiekiem niezwykle żywotnym. Tryskał radością, energią i miał ogromne poczucie humoru. Ani razu nie padło słowo bóg lub bóstwo. Mnich przedstawił nam medytację jako doskonałe narzędzie do kontrolowania własnego umysłu, do wyłączania go, gdy tego chcemy i potrzebujemy. „*Zazen* działa jak hamulec w superszybkim samochodzie" – zapadło mi w pamięć, choć i trochę rozśmieszyło. Nie jeżdżę samochodem. Umysłu nie potrafię jednak czasami wyłączyć. Brzęczy i buczy głośno, podczas gdy ja próbuję bezskutecznie zasnąć. Czasami mija wiele godzin, zanim się uspokoi.„Pozwala na usprawnienie relacji pomiędzy ciałem, oddechem i umysłem" – to inne zdanie, które pobrzmiewa mi w pamięci. Ciało – oddech – umysł. Jeszcze raz powtórzyłam w myślach. Pierwszy raz do mnie dotarło, jaką funkcję pełni oddech, jak łączy materialne z niematerialnym. Przesłanie, że medytacja to narzędzie, a celem jest spokój umysłu, czyli pewnego rodzaju areligijność i pragmatyzm bardzo mi się spodobały.

Areligijność, czyli *mushukyô* （無宗教) to dla mniejedno ze słów kluczy do mentalności Japończyków. „Jestem *mushukyô*" – w zwykłych rozmowach tak często o sobie mówią. Choć są jednocześnie zadeklarowanymi sintoistami czy buddystami, albo jednym i drugim, jak wskazują badania opinii publicznej. Być może dlatego tak dobrze czułam się w Engakuji, gdzie nikt mnie nie pytał o religię czy wiarę. Nikt nie nazywał farbowaną ateistką. Jesteśmy tu, by razem medytować. Na jednej sesjisiedział obok mnie katolicki ksiądz, strasznie sapał. Martwiłam się, że jest chory na serce, ale na szczęście dał radę. Nie mogłam się jednak skupić, za bardzo wkroczył wmoją przestrzeń. W przeciwieństwie do niego osoby pogrążone w głębokiej medytacji działają uspokajająco, jakby poszerzały przestrzeń wokół siebie. Otulają ciszą i spokojem. Lubię przy nich siadać. Tamten ksiądz ją natomiast zabierał. „Pożeracz przestrzeni", pomyślałam. Zaczęłam potem takich ludzi rozpoznawać i unikać. Ciekawe, jaką przestrzeń ja tworzę?

Wdech i wydech

Instrukcje *oshô*na medytacji dla początkujących były proste. Aby wyciszyć umysł należy usiąść ze skrzyżowanymi nogami, nie musi być od razu lotos. Kręgosłup prosty – to ważne. Głowa jakby zawieszona na sznurku ciągnącym w górę, broda trochę cofnięta. Oczy skierowane w dół na jeden punkt, około metr od nas. Skupiamy się na oddechu i liczymy: wdech – 1, wydech – 2, wdech – 3, wydech – 4itd. lub praktykujemy jakikolwiek inny sposób koncentracji na oddechu. Myśli puszczamy, pozwalamy im płynąć, nie walczymy.

Siedzimy po 10-15 minut, a na sesji dla zaawansowanych po20-25, potem pięć minut przerwy. W sumie nic nowego. Problem tylko z rzeczywistą praktyką.

Pierwsza brama

Po miesiącu uczęszczania na spotkania medytacyjne dla zaawansowanych, ktoś szepnął mi, że można także przyjść na dodatkową medytację wieczorem. Zaczyna się o godzinie 17, czyli po zamknięciu bram świątyni dla turystów. Poszukałam informacji na tablicy ogłoszeń, potem na stronie internetowej -nic. Czyli dla wtajemniczonych. Potem dopiero zrozumiałam, że na wieczorne medytacje zapraszali wszystkich, którzy zjawili się kilkakrotnie na popołudniowym spotkaniu dla zaawansowanych.

Gdy się w końcu wybrałam, bramę do świątyni zastałam zamkniętą. Stałam niepewnie. Zauważyłam dwie osoby, które skierowały się do bocznego wejścia, zarezerwowanego dla pracowników. Podążyłam za nimi prosto do sali medytacyjnej Kôjirin. W środku nikt nic nie mówi. W przedsionku wszyscy w ciszy przebierają się, torby wkładają do szafek, a potem wchodzą do sali i siadają. Zrobiłam to samo. Po dość długim czasie, gdy myślałam, że tak będzie do końca (tylko do której? Co? I jak?), nagle usłyszałam odgłosy szybkich kroków, uderzenia drewnianych chodaków *geta* o kamienną ścieżkę w ogrodzie. Odgłos przesuwanych drzwi, szelest szat, zatrzymanie, ukłon, odgłos kroków muskających podłogę, ukłon, siad, cisza.

To był Uchida. Obecność mnicha w subtelny sposób zmieniła ciszę. Zaraz potem szelest i uderzenie drewnianych klocków o siebie, dwa razy, potem dźwięki misy uderzanej drewnianą pałeczką, cztery razy. Dźwięki wibrują, zanikają. To znak, że formalnie rozpoczęła się pierwsza sesja medytacyjna. Koniec sygnalizuje jeden dźwięk misy. A na zakończenie dniao godzinie 21, piętnaście minut recytacji modlitw w rytm bębna.Znam japoński, ale nic nie rozumiałam. Modlitwy są zapisane w *kanbunie*, czyli po japońsku, ale w zapisie chińskim. Trochę zbyt skomplikowane, by tutaj to tłumaczyć. „Recytacja powinna być jak *zazen*, na długim wydechu" – to inne wyjaśnienie *oshô*. Polubiłam recytację modlitw. Melodyjna wibracja dźwięków w ciele i w powietrzu. Słowa są jakby mniej ważne. Potem trzy pokłony: powstanie, padnięcie na kolana, twarz do ziemi, ręce lekko w górę, wszystko w bardzo szybkim tempie. Świetna gimnastyka po godzinach siedzenia. To było jedno z moich pierwszych doświadczeń medytacji monastycznych, czyli formy bardziej zbliżonej do klasztornej tradycji. Nikt nic nie objaśniał, nie mówił,co robić. Obserwowałam i naśladowałam. I tacisza i dźwięki - bez jednego nie ma drugiego. Zaczęłam zauważać drobne dźwięki. Poznawać i smakować przez nie rzeczywistość. Świat na zewnątrz wydał mi się potem bardzo hałaśliwy. Zatęskniłam za powrotem. I wracałam, prawie co tydzień w sobotę. Siedzenie w ciszy od siedemnastej do dwudziestej pierwszej, potem recytacja modlitw. Czasami zostawałam na noc. Poszłam też na czterodniowy *sesshin,* dosłownie „zbieranie umysłu" (zapisywane na różne sposoby: 接心、摂心、攝心), rodzaj buddyjskich rekolekcji. W Engakuji nazywa się je*zazenkai*, czyli spotkaniami medytacyjnymi na siedząco. Stanowiły dla mnie kolejny etap, kolejną bramę.

Dzielą, chronią, wpuszczają

Na *sesshin z*jawiliśmy się przed czasem, ja, Blanka i Bartek, przyjaciele z Poznania, którzy przyjechali w odwiedziny. Są buddystami, zenkami, jak o sobie mówią. Niejednokrotnie bywali na dłuższych i bardziej wymagających medytacjach. Podeszliśmy pod zamkniętą bramą chroniącą wstępuna teren *dôjô* o nazwie Kôjirin. To był nasz dom na cztery kolejne dni.Czekamy. Piątek po południu, słońce chyli się ku zachodowi. Czas mija powoli. Czekam trochę niecierpliwie. Co mnie czeka? Jak będzie? Czy podołam? Zwykłe niepokoje związane z rozpoczynaniem czegoś nowego. I trochę ekscytacji.

Brama się otworzyła. W rzędzie po prawej witają nas ukłonami dyżurni – to w większości osoby świeckie, które czuwają nad porządkiem.Wchodzimy po kamiennych schodkach, przekraczamy bramę, idziemy przez przepiękny ogród starych śliw, które właśnie kwitną.Obowiązuje nas milczenie. Odzywać się można tylko w wyjątkowych sytuacjach. Śliwa stanie się dla mnie motywem przewodnim pobytu, zaraz po bramie. Tak naprawdę dopiero wtedy, w Kôjirin, uświadamiam sobie, że w świątyniach japońskich, zarówno

sintoistycznych, jak i buddyjskich jest bardzo wiele bram.
Pierwsza brama, którą napotykamy w drodze do Engakuji,stoi na szczycie kamiennych schodów, które prowadzą z wąskiej ulicy, biegnącej wzdłuż linii torów kolejowych. Nazywa się *sômon*, czyli brama główna/zewnętrzna.Wąska i długa stacja Kita Kamakura leży tak blisko świątyni, że dźwięk zamykanego szlabanu słychać w nocy nawet w najdalszych zakątkach obszaru świątynnego.Ta zewnętrzna brama odgranicza. Jest bardzo fizyczna, ale i symboliczna. Oddziela prywatny teren świątyni od świata zewnętrznego, sacrum od profanum. Otwierana jest dla turystów o ósmej rano, a zamykana o czwartej po południu.
Druga brama, największa i najbardziej okazała stoi na głównym placu. Nazywa się *sanmon*,czyli brama górska.Dochodzi się do niej po przejściu przez pierwszą bramę zewnętrzną i podejści uskosem na prawo pod górę. Prowadzą do niej wysokie kamienne stopnie. Świątynia Engakuji, podobnie jak wiele świątyń buddyjskich w Japonii to cały kompleks pawilonów świątynnych, zabudowań mieszalnych i gospodarczych, ogrodówkamiennych, kwiatowych, warzywnych, owocowych, oczek wodnych, stawów,studni i strumieni. Niektóre z nich zajmują kilka hektarów.
Sanmon niczego nie ogranicza, nie ma po jej bokach muru. Jest okazała i piękna. Dużo dostojniejsza niż większość pawilonów świątynnych, ładniejsza nawet niż główny budynek (*butsuden*), w którym znajduje się najważniejszy obiekt kultu, posąg zwany*honzon*（本尊）. Posągi z okresu Kamakura, kiedy kwitła sztuka rzeźbiarska, są pełne wewnętrznej ciszy, o łagodnych obliczach. Chyba że są to wyobrażeniadwunastu niebiańskich generałów (jap. *shinô*, san. *Deva*).W bramie *sanmon* w Engakuji generałowie zamieszkują wyższe piętro. Strzegą nas przed złem, także tym wewnętrznym.
Zawsze zastanawiało mnie, dlaczego bramy są tak bardzo ozdobne i wyszukane. Ich symbolika łączy się oczywiście z praktyką buddyjską: symbolizują kolejne etapy na drodzedo oświecenia. Stały się dla mnie ważne, stały się symbolem rytuału przejścia. Przejścia z jednego stanu w drugi, z jednego etapu w kolejny. Bramy oddzielają, ale i wpuszczają. Chronią. Bramy to cezury, które pozwalają zauważyć płynący czas. Przez bramy nie da się przejść w sposób niezauważalny, wymagają uwagi, bo próg jest zawsze wysoki.
Prawie każdy budynek w kompleksie świątynnym jest ogrodzony wyższym lub niższym płotem z kamienia, skał, roślin czy drzew. Posiada też swoją bramę. Mniej spektakularną niż główna brama *sanmon*, ale tak samo ważną. Brama do Kôjirin jest szczególnie urokliwa, drewniana, osłonięta dużym daszkiem z omszałej strzechy. Po bokach stoi mur, w połowie drewniany, w połowie murowany i pomalowany na biało. Do bramy prowadzi kilka kamiennych schodków. Po bokach rosną mech i kępki krzaczastych bambusów. Esencja estetyki *wabi-sabi* (侘寂), przemijania i niedoskonałości. Patyny czasu i wyrafinowanej prostoty, podszytej łagodnym smutkiem, ale i spokojem.

Twarzą do ogrodu

Sesshin, czyli rekolekcje były dla mnie jak nawałnica szczegółowych zasad i procedur. Zaraz po wejściu do budynku Kôjirin czekamy w kolejce do rejestracji. Wszystko w ciszy. Ukłony, pokłony, siad na piętach w*seiza* przy niskim stoliku, uzupełnienie danych, opłata, ukłon, powrót do szeregu. Otrzymujmy wiele instrukcji, co, jak i kiedy robić, w tym procedurę wejścia na główną salę medytacyjną: zatrzymanie, oddech, wejście – pierwsza idzie noga bliżej framugi, zatrzymanie, ukłon z rękami złożonymi na wysokości piersi (*gasshô* 合唱), przejście do swojego miejsca – ruszamy lewą nogą, zatrzymanie tyłem do poduszki, ukłon, krok prawą do tyłu, siad.Wyczytują nas po imieniu i wskazują miejsca.
Sala podzielona jest na trzy obszary pokryte matami z trzciny ryżowej, zwane*tatami*, dwa rzędy pod oknami po obu stronach oraz jeden prostokąt na środku, a na nim dwa rzędy poduszekdo siedzenia (*zabuton*), a pośrodku pod przeciwległą ścianą drewniany posąg jednego z mistrzów zen w medytacyjnej pozie. Sala poprzecinana jest wzdłuż dwoma przejściami, leżącymi poniżej poziomu *tatami*, nietypowo zrobionymi z drewna. Długie ciemnobrązowe deski. Sala ma nietypowy układ, gdyż budynek należał kiedyś do łuczników (*kyűdô*). Jako podarunek został rozebrany, przeniesiony i złożony na nowo. Kyudocy poruszają się znacznie więcej niż praktykan-

ci*zazen*, chodzą lekko szurając, stóp nie odrywa się bowiem nigdy od podłoża. Robią to w dodatkuw skarpetkach z jednym palcem *tabi*. To zapewne dzięki nim podłoga tak pięknie błyszczy. Podłużnie ułożone deski stały się dla mnie bramą do wszechświata. Wpatrzona w ich blask w półmroku stawałam w pewnym momencie przed nieskończonością kosmosu. Dwa rzędy poduszek po obu stronach podłogi, ana nich praktykanci *zazen* zwróceni do siebie twarzami. Podobnie po drugiej stronie sali. Razem w czterech rzędach siedzi około 50 osób. Pod oknami sami mężczyźni, gdyż to oni śpią w tej sali. Kobiety nocują w budynku obok.Podczas *sesshin* moje miejsce znajduje się w drugim rzędzie, na środkowym bloku*tatami*, twarzą do ogrodu. Okna w *dôjô* są zawsze otwarte. Zwrócę na to uwagę dopiero o czwartej nad ranem następnego dnia.

Kąpiel w chochelce

Harmonogram dnia był codziennie nieco inny, choćgłówne ramy czasowe podobne. Podczas *sesshin* żyjemy w szczegółowo ustrukturyzowanej przestrzeni i czasie, wypełnionej przez czynności i rytuały, z których każde ma określoną nazwę, przeważnie niezrozumiałą nawet dla przeciętnego Japończyka. Nie ograniczają nas one tylko podczas siedzenia.

3.45 – pobudka (*kaijo* 開静). Budzik liderkinaszej grupy kobiet ijej okrzyk wyrywa nas ze snu. Wyskakujemy z futonu. Mamy 15 minut na toaletę, posprzątanie i wyjście. Wyobrażam sobie, że tak wygląda życie w wojsku.Myjemy się w chochelce wody, której nie można dotknąć ustami. Wodę należy przelać do garści. To zen wymyślił filozofię zero waste, zanim zaczęła być modna. Kilka minut przed czwartą ustawiamy się szeregiem w korytarzu wiodącym do wyjścia. Wszystko w ciszy. Liderka zerka przez okienko, kiedy zapłonie światło w *dôjô*. To znak, że możemy iść. Jak komandosi na hasło wyskakujemy jedna za drugą, zakładamy klapki *zôri* i pędzimy do *dôjô*. *Zôri* to damski odpowiednik chodaków *geta,* które tutaj noszą tylko mężczyźni. Są wąskie i małe, bo kobiety mają małe stopy - jeden z przejawów genderowego uprzedzenia. Szczerze ich nieznoszę. Zawsze mam kłopot z zakładaniem. Raz na przerwie idąc do ubikacji pożyczyłam sobie fajniejsze i większe. „O! W końcu mój

kansho

rozmiar"– pomyślałam. W przedsionku ubikacji minęłam się z liderką. Jeden rzut oka na moje fajne *zôri* wystarczył. Zapiszczała cichutko. Złapała *zôri* i popędziła. Zaraz potem wróciła z parą zwykłych, wąskich i małych. Grzecznie przeprosiłam, gdyż wyglądała na zaszokowaną. Potem dopiero się dowiedziałam, że pożyczyłam sobie klapki *oshô*.

4:00 – poranna modlitwa (*chôka* 朝課) i *zazen*. Po wejściu do *dôjô* każdy siada na swoim miejscu. Krótka modlitwa, a potem medytacja. W tym czasie na zewnątrz dyżurny uderza młotkiem w deskę *kanshô* (喚鐘), na początku wolno, potem coraz szybciej. Odgłos drewna wydaje się wyjątkowo ostry w porannej ciszy. Dźwiękiem ogłasza nadejście mistrza i rozpoczęcie dnia, choć do wschodu słońca jeszcze daleko. Siedzimy kilka cykli po 20-25 minut z pięciominutowymi przerwami. Można wówczas pójść do ubikacji lub rozprostować nogi w przedsionku. Około godziny piątej jeden z dyżurnych ogłasza „*dokusan*!" (独参) wyrywając nas z medytacji. Kilka osób, tylko zaawansowani, wstaje i wychodzi na indywidualne rozmowy z mistrzem. Wracają potem pojedynczo, wyznaczając kolejną cezurę bezczasu, w którym się znajdujemy. Czekając na ich powrót liczę też sygnały zamykanego szlabanu. Każdy kolejny oznacza upływ czasu. Dźwięki chodaków na kamiennych płytach zapowiadają rychłe śniadanie. Bezczas, który nas ogarnia jest tak inny od niedoczasu, w którym zwykle żyjemy, że trudno się w nim początkowo odnaleźć. Powoli przesiąkamy nim.

6:30 – śniadanie (*shukuza* 粥座). Posiłek, na który się czeka, staje się moją zmorą: zbyt szybko i skomplikowanie. Wszystko podczas *seeshin*, oprócz siedzenia, robi się w bardzo szybkim tempie i według określonych reguł. Ale jedzenie to już przesada.

Jemy tam, gdzie siedzimy i gdzie śpią mężczyźni.Po medytacji przygotowanie do posiłku. Szybko układamy wąskie ławy w dwa długie ciągi pod oknem. Siadamy po obu stronach. Rozkładamy własne przybory (*jihatsu* 持鉢). Rozwijamy chustkę, każdy róg w określonej kolejności. Podobnie przy składaniu. Wyciągamy i ustawiamy dwie miseczki, większą i mniejszą, na ławce przed sobą. Po prawej pałeczki. W głowie odtwarzam schemat postępowania, potem go sobie rozrysuję, by spamiętać. Wchodzi dyżurny z garnkiem. Ukłony. Podaje go na przód stołu, to tzw. głowa (*kami* 上) i to odniej wędruje garnek z jedzeniem. Podajemy go sobie. Dwie osoby siedzące naprzeciw synchronizują ruchy. Najpierw jednak ukłon ze złożonymi rękoma na wysokości piersi. Każdy ruch jest minimalistyczny, żadnych ozdób, może prócz pokłonu.Po pierwszym przejściu jest jeszcze druga, czasami nawet trzecia tura.Gdy nie chcemy dokładki, wykonujemy ukłon *gasshô*.Na śniadanie gorąca potrawka ze świeżych warzyw. Należy wszystko zjeść i to w błyskawicznym tempie. Zaczynamy jeść, gdy osoba siedząca obok nas skończy nakładanie swojej porcji. Przy pierwszym posiłku parzę sobie usta. Chce mi się krzyczeć, prawie płakać. Po posiłku sprzątanie, mycie naczyń, podłogi, wietrzenie, zamiatanie, toaleta osobista. Potem przygotowanie sali do wykładu w głównym budynku świątyni.

9.00 – wykład *teishô* (提唱). Prowadzi gomistrz, czyli *rôshi* Yokota Nanrei, do którego mówi się po prostu *rôshi*. Jest przeorem i jako jedyny w klasztorze ma uprawnieniado nauczania. Został namaszczony przez poprzedniego mistrza. Bezpośrednia linia przekazu w buddyzmie jest bardzo ważna. To do niego chodzi się na *dokusan*. *Rôshi* ma niebywałe poczucie humoru. Na niedzielny wykład otwarty zbiera się zawsze tłum słuchaczy. Ludzie przychodzą dużo wcześniej i czekają pod bramą, by zająć sobie miejsce. Siedzi się na poduszkach, które rozłożyliśmy równiutko w szeregi na matach *tatami* z samego rana. Liczba miejsc ograniczona.

Po raz pierwszy słucham wykładu-kazania religijnego, na którym uczestnicy raz po raz wybuchają gromkim śmiechem. Poza tym w wokół panuje cisza. Pauzymiędzy wypowiedziami są długie. Cisza funkcjonuje na takich samych prawach jak słowa i dźwięki.Nikt się jej nie boi, nie krępuje nią, nie zagłusza. Podczas pauz wyraźnie słychać kumkanie żab z pobliskiego stawu. W czasiejednego z wykładów *rôshi* opowiada, jak to często jest chwalony za kazania, jak to ludzie przychodzą i mówią, że kazanie było świetne, a najlepsze było kumkanie żab. „Cieszy mnie, że jestem chwalony, ale jednocześnie tak mi jakoś smutno, że w tym przekazie ważnych nauk przegrywam z żabami" – to tylko jeden z przykładów jego poczucia humoru.

Po wykładzie zwiedzamy niedostępne dla

turystów budynki klasztorne. To nagroda za długie siedzenie i prace na rzecz świątyni. Idziemy oglądać budynek z relikwiami Buddy (*shariden* 舎利殿), który jest najświętszym miejscem w klasztorze.
12.00 – obiad (*saiza* 斎座). Drugi posiłek dnia i potem przerwa. Niektórzy próbują dosypiać. Ja szukam miejsca nasłonecznionego. Zimno porannego *zazen* jeszcze tkwi w moich kościach.
14.00 – prace na rzecz klasztoru (*samu* 作務). Sprzątanie budynków, odkurzanie okiennic i posągów, ram drzwi i mat *tatami*, mycie okien i podłóg, trzepanie i wietrzenie futonów, pielenie ogródka, zamiatanie. Wszystko wydaje się niezwykle przyjemne po tylu godzinach siedzenia. Obowiązuje milczenie, choć słyszę, że niektórzy szepczą do siebie. Zastanawiam się, kim są ludzie, z którymi tu siedzimy. Dziewczyna, z którą pielę. Nie odzywam się jednak. Kocham słowa i język. Uważam, że to najlepszy wynalazek ludzkości, ale milczeć lubię. W przeciwieństwie do jedzenia, milczenie przychodzi mi łatwo.
15.00 – herbata (*sarei* 茶礼). Picie herbaty wzen to rytuał wspólnotowy. Wychodzimy z zanurzenia w *zazen* i siadamy razem świadomi swojej obecności.Można rozejrzeć się, wymienić uśmiechy. Czasami *rôshi* lub inny mnich coś powie. Milczenie nie jest obowiązkowe, ale rozmowa też nie. Herbata, którą się zwykle pije to*hôjicha*, mocno palona, bez kofeiny i dużo tańsza. Zielona sproszkowana *matcha* to rarytas zarezerwowany na specjalne okazje. Pijemy ją w domku *rôshiego* dopiero po zakończonym *sesshin*. Rytuał picia herbaty powtarzany jest też podczas wieczornej medytacji po godzinie 20. Do tego coś słodkiego. Pozbawione nadmiernych bodźców kubki smakowe wyostrzają się tak samo jak wszystkie inne zmysły.
16.00 – kolacja (*yakuseki* 薬石), czyli resztki z obiadu. Potem krótka przerwa. Teren świątyni opuszczają ostatni turyście. Głosy ludzi zanikają, zaczyna mówić przyroda.
18-21.00 –wieczorna medytacja *zazen*. Kilka cykli siedzenia, niektórzy idą na wieczorną rozmowę z mistrzem *dokusan*. Potem *kinhin* (経行), moja ulubiona medytacja w ruchu, na dworze. Wychodzimy z *dôjô* w szeregu. Jest to jedyna okoliczność, kiedy wychodząc nie kłaniamy się, by nie tamować ruchu. Spacer szybkim tempem kilka razy wokół dużej zielonej połaci terenu świątynnego. Jest ciemno, tylko kilka lamp oświeca ścieżki. Słychać ptaki, a w lecie cykady.
21-21.15 – wieczorna modlitwa (banka 晩課). Recytujemy te same, co rano teksty w *kanbun*. Każdy ma w dłoni książeczkę. Potem pokłony. Siadamy. Gaśnie światło. Mężczyźni pod oknami błyskawicznie sięgają na półki pod sufitem, wyciągają futony, rozciągają je na tym samym miejscu, na którym siedzieli, wskakują pod kołdrę i udają, że śpią. Dyżurny mnich przechodzi dokoła, wychodzi. Zapala się światło. Rytuał zaśnięcia (*kaichin* 開枕) został odprawiony. Kobiety w milczeniu opuszczają salę i udają się do swojego budynku.
21.15-medytacja *yaza* (夜座), czyli indywidualne nocne *zazen* na dworze dla chętnych. Każdy może sobie pójść i posiedzieć gdzieś na terenie świątyni. Nogi i ciało mam obolałe, ale biorę poduszkę i idę. Otoczenie jest tak piękne, że szkoda spać. Za każdym razem wybieram inne miejsce. Najlepsza jestweranda, która ciągnie się wokół budynków o nazwie*engawa* (縁側). Cudowny wynalazek architektoniczny, która pozwala przejść na boso budynek dookoła. Można się też na nim wygodnie usadowić i podziwiać nocne widoki:skalny ogród, stawem, przystrzyżone sosny, stare kwitnące śliwy. W tradycyjnej architekturze japońskiej świat zewnętrzny jest częścią wnętrza budynku. Ściany zewnętrzne, zrobione z przesuwanych drzwi, można łatwo otworzyć i połączyć pokój z ogrodem.
21.30-3.45 – sen (*kaichin* 開枕). Śpimy na futonach, pokotem na podłodze, jedna obok drugiej. Szybko nauczyłam się zabierać ze sobą zatyczki do uszu.
Czym jest praktyka? Przede wszystkim byciem tu i teraz. Banał, ale mój własny. Moje doświadczenie, moje odkrycia.

Jestem bezczasem

Doświadczamy czasu fizycznie, tak jak zapachu, dźwięku, dotyku, smaku, obrazu. Dużo o nim mówimy: przed czasem, po czasie, poniewczasie, niedoczas, w bezczasie. Pamiętam, gdy ktoś wyczytał te wszystkie słowa w Gradówku u Magdy. Pewnie Aneta, gdyż ładnie czyta. Ten czas zapadł mi w pamięć i powrócił, choć inaczej,w Engakuji. Czas jest względny, płynie w różnym tempie. To banały, ale wciąż na nowo doświadczane

przez każdego z nas. Zmysły możemy jakoś okiełznać, z czasem jest najtrudniej. Możemy jednak zanurzyć się w czasie iprzejść do bezczasu. Osiągnąć stan *mushin* (無心), jak mówią buddyści, gdzie (*mu*) oznacza „pustkę", „nicość", a 心 (*shin*), „serce", „ducha" „umysł". Stan „bez umysłu". Pięknie o tym mówi fragment „Sutry Serca", którą recytujemy podczas porannej i wieczornej modlitwy:
Forma jest pustką,
pustka jest formą;
forma nie jest różna od pustki.
Pustka nie jest różna od formy.
Dobrze jest móc tego świadczyć, choćby na chwilę. Zanurzyć w momenciebezczasu i bezprzestrzeni. Wiem, że nie ma takiego słowa, ale potrzebuję go i tworzę, by nazwać to nienazywalne.

Jestem dźwiękiem
Ślina. Nie wiadomo, dlaczego w czasie siedzenia tyle jej się wydziela. A może zawsze tyle jej jest, tylko nie zauważamy. Trzeba ją połykać, a połykanie to bardzo głośny dźwięk. Słyszałam, jak robią to inni. Nie chciałam dokładać się do tego hałasu, więc starałam się przełykać ją bezgłośnie. Do odgłosu serca przyzwyczaiłam się nurkując głęboko pod wodą. Pamiętam, że po pierwszej chwili przerażenia, że serce stanie i przestanie bić, jego rytmzaczął mnie uspokajać. Zaprzyjaźniłam się z nim, polubiłam go. Odgłos przełykanej śliny był mi obcy. Oswajałam ten dźwięk powoli. Na szczęście jelita pracują mi cicho. Współczułam tym, którym kiszki grały marsza. Dotarło do mnie, że człowiek to naprawdę zwierzę i to głośne. Jestem dźwiękiem – pomyślałam. Zaczęłam ludzi w bezruchu dzielić na cichych i głośnych. Ci drudzy to pożeracze ciszy.

Jestem bólem
Ból jest dominującym doświadczeniem pierwszych dni, a nawet tygodni*zazen*. Boli wszystko. Najpierw kolana, potem całe nogi. Po jakimś czasie nogi drętwieją. Ale bolą. Potem miednica,plecy, ramion. Sztywnieje kark i szyja. Jakby w tej ciszy i bezczasie każda cząstka ciała walczyła o moją uwagę:„Dopóki nie bolę, nie wiesz, że istnieję".Czas dłuży się niemiłosiernie. Czekam do przerwy. Wychwytuję wszystkie dźwięki, by podzielić bezczas i dowiedzieć się, ile mam jeszcze siedzieć. W pewnym momencie udaje się odpłynąć, zaniknąć, rozpłynąć. Po prostu być w*mushin*. Potem ból wraca i tak w kółko.

Jestem zimnem
Boimy się zimna. Prawdopodobnie to strach ewolucyjny. Łatwo umrzeć z wyziębienia, więc przed zimnem należy się chronić. Spotkanie z chłodem nastąpiło bardzo szybko. Rano jest najdotkliwszy. Zakradł się przez otwarte okna i został. Wszedł w mięśnie, kości i krew. Tuż przed wschodem słońca było najgorzej. Zaczynałam się telepać. Ubranie niewiele chroniło. Za dnia, gdy tylko była możliwość, zamieniałam się w kota i szukałam miejsc nasłonecznionych i ciepłych. Dotyk słońca. Łyk ciepłej herbaty. Trudno opisać te doznania rozkoszy. Trzeba najpierw doznać wszechogarniającego chłodu, który przenika do szpiku kości.
„Chłód jest uczuciem subiektywnym, nie bój się zimna", powiedział chyba *oshô*Uchida podczas kazania. Nie ma uprawnień do nauczania, ale może przemawiać, gdy *rôshi* na to pozwoli. Pewnego dnia *rôshi*Yokota musiał pojechać na pogrzeb, a Uchida miał go zastąpić. Opowiedział nam o swoim doświadczeniu mnicha. Najwięcej było o nowicjacie, czyli o byciu „chmurą i wodą", co w dosłownym tłumaczeniu oznacza termin *unsui* (雲水). Tak zabawnie opowiadał, żecała sala zanosiła się od śmiechu. Łzy płynęły mi po policzkach, łapałam się za brzuch. Dawno tak się nie ubawiłam. A przecież Uchida opowiedział nam głównie o problemachz praktyką. Skąd tyle radości? Śmieliśmy się, bo wiedzieliśmy, że to wszystko, to prawda. Nas też wszystko bolało. Droga do oświeceniato wiele wyzwań, wiele bram.
Po siedmiu latach praktyki Uchida został poddany sprawdzianowi. Musiał siedzieć kilka dni w *zazen*, twarzą do ściany.Mógł spać, ale dyskretnie podczas siedzenia. Ze zmęczenia zasypiał jednak i kiwał się na boki. Wtedy spadała na niego lawina batów, czyli uderzeń bambusowym kijem zwanym *keisaku* (警策) w szkole *rinzai* lub *kyôsaku* (教作) w *sôto*. Nie były łagodne, ale nie pomagały. Był tak zmęczony, że nie mógł zorientować się, gdzie jest ten pion, do którego ma wrócić jego ciało. Potem musiał leżeć na kamiennych schodach przez trzy dni. Wytrwał. Powiedział, że nie

miał siły z nich zejść. Został przyjęty. Teraz podobno tak nowicjuszy nie traktują. Ludzie są delikatniejsi. Na jednym ze spotkań z *rôshim* zapytałam go o ten sadomasochizm. Odpowiedział mi historyjką, jak czynią to zwykle mistrzowie zen.
Po latach spotkał jednego ze swych uczniów, który przeszedł trudną praktykę pod okiem *rôshiego*, zdał test, został kapłanem. Potem otrzymał małą parafię gdzieś na wsi, niezbyt bogatą. Życie go nie oszczędzało, sporo chorował, odeszła od niego żona, opiekował się chorą matką, gdyż rodzeństwo odmówiło pomocy. *Rôshi* spokojnie go wysłuchał. Pokiwał głową i wyraził słowa współczucia. Tamten się tylko uśmiechnął i odpowiedział,że jego trudy życiowe to nic w porównaniu z praktyką w klasztorze. Przekaz do mnie nie trafił. Dalej nie rozumiem po co aż tyle surowości i samoumartwiania. Ale chłodu przestałam się bać. Oswoiłam zimno.

Jestem pięknem
Miejsce do siedzenia musi być piękne. Stare świątynie zenistyczne przeważnie takie są. Ogrody, pawilony, mury, bramy, kaligrafia, ceramika, ikebana. Piękne pięknem *wabi-sabi*. W Engakuji oczarowały mnie kwiaty śliwy. Siedząc na macie pośrodku sali zwrócona byłam do okien wychodzących na wiekowe śliwy. Powinna byłam patrzeć na podłogę, ale nie mogłam się powstrzymać: uwięzione w ramę okna gałęzie przyciągały mój wzrok. „Piękno zaklęte w formie", powtarzałam bezgłośnie tę samą myśl. Chłonęłam piękno. Widok śliw był bramą, która pozwalała mi się przenieść w bezczas i bezprzesztrzeń.
Kwiaty śliwy to starożytny symbol Japonii, wyparty potem przez kwiaty wiśni, czyli sakurę. Dotarły z Chin, podobnie jak wiele innych ważnych elementów kultury i życia Japończyków, w tym ryż, herbata, pismo, buddyzm, architektura, kamienne ogrody. Symbol wyparty, ale nie zapomniany. Miłośników śliwy ciągle nie brakuje. Drzewa śliwy poznałam w sintoistycznym chramie Daizaifu Tenmangűna Kiusiu, gdzie kiedyś mieszkałam. To kultowy, dosłownie i w przenośni, ośrodek boga nauki, Sugawary Michizane. Był arystokratą z Kioto, którego skazano na banicję do Dazaifu. Nie podobał się władzom. Dużo czytał i pisał. Potem został bogiem nauki. Przed egzaminami ściągają tam tłumy. Kupują talizmany zwane *omamori*. Japończycy nie są religijni, ale zabobonni.
Na terenie chramu Tenmangű znajdują się rozległe ogrody starych drzew śliwy. Konary śliwy w przeciwieństwie do wiśni są powyginane, dynamiczne, kora mocno pobrużdżona, jak twarz starych ludzi. Kwiaty są mniej obfite niż wiśniowe. Subtelne i delikatne, ale intensywne. Kwiaty wiśni to symbol przemijania, szybko kwitną i szybko opadają. Kwiaty śliwy to symbol wiosny, początku, wytrzymałości, witalności i zwycięstwa życia. Piękno drzew śliwy zabrałam ze sobą i w sobie. Podobnie jak cząstkę bezczasoprzestrzeni.

Skarbiec
Pobyt w Engakuji był bardziej fizyczny niż to, co opisuję. Był doświadczeniem tu i teraz. „Był pokonywaniem złudzenia własnego ja poprzez zwracanie szczególnej uwagi na doznania przeżywane w chwili obecnej" (Sam Harris, „Przebudzenie").
Nie uświadamiałam sobie, ile noszę w sobie doświadczeń z Engakuji, dopóki nie zaczęłam pisać. Wdzięczna jestem Anecie, że zatrzymała mnie w pędzie za czasem, życiem w chronicznym niedoczasie i skonfrontowała z bramą. Tak, zaproszenie do napisania tego artykułu stało się dla mnie bramą.
Otworzyłam bramę, a wraz z nią odkryłam cały skarbiec doznań i doświadczeń, które na mnie czekały, bym je dostrzegła. Bym je obejrzała inazwała, bym się nimi cieszyła i z nich uczyła. Dla mnie świecąjak prawdziwe diamenty – ta buddyjska metafora przyszła do mnie niespodziewanie. Czy słowa są potrzebne? Nie. Zupełnie nie. Praktyka nie potrzebuje słów. Praktyka to bezpośrednie doświadczenie. Tylko że bez słów nie można opowiedzieć o praktyce innym. A słowa bez praktyki to jak nawiązywanie relacji z ludźmi tylko o nich czytając. Dôgen odszedł ze szkoły *tendai*, gdyż brakowało mu praktyki. Zaczął praktykować, a potem napisał na ten temat wiele dzieł. I jedno, i drugie jest potrzebne. Zastanawiam się, ile takich skarbców czeka na nas do odkrycia? Ile bram?

Iwona Kozłowiec

Mój miesiąc w Kaivalyadhama Institute

Esencją asany jest bezruch, na poziomie ciała i umysłu. Chodzi o trwanie w asanie, a nie o wykonanie na kilka sekund skomplikowanej pozycji akrobatycznej - klik i już zdjęcie wędruje na Facebooka, jaki to zaawansowany jest ten lub inny jogin.

14 marca 2019
Kiedy tylko wylądowałam w Mumbaju, po raz kolejny poczułam, że w Indiach chaos ma sens. Inaczej ten kraj nie trzymałby się kupy. Po niemalże zgodnych z rozkładem jazdy dwóch i pół godzinach jazdy pociągiem (co to jest 20 minut spóźnienia w Indiach) dojechałam do Lonaval, do Kaivalyadhama Institute. Spędzę tu miesiąc na kursie jogi dla zaawansowanych.

15 marca 2019
Do południa była uroczysta inauguracja. Mimo że nasza grupa jest dość kameralna, raptem dziewięć osób, przybyły wszystkie najważniejsze osoby z Instytutu, także nasi nauczyciele. Było po indyjsku: podniosłe przemowy, uroczyste zapalenie lamy oliwnej przed portretem Swamiego Kuvalayanandy i ofiarowanie kwiatów. Pierwsze zajęcia. Na początek prezentacja dwóch filmów: jeden o Swamim Kuvalayanandzie, a drugi o historii Instytutu i szkoły. Ciekawostką jest to, że BKS Iyengar przyjeżdżał ponoć z Pune do Kuvalayanandy uczyć się pranayamy. Później były zajęcia z anatomii jogi z dr. S.D.

Kaivayadhama w Lonavla. Nasza grupa pod koniec kursu. Autorka - pierwsza z lewej w przysiadzie.

Bhalekarem, który jest dyrektorem całego college'u oraz wprowadzenie do zajęć praktycznych z Vivekiem Tiwari. Jutro pierwsza sesja praktyczna o szóstej rano.

16 marca 2019

Vivek Tiwari miał ciekawą przeszłość jogową. W 1998 i 1999 roku był mistrzem Indii na Olimpiadzie Jogi. Czyli mnóstwo entuzjazmu i wybujałe ego. Sam też trenował zawodników na jogowe olimpiady. Aż przyjechali do Kayvalyadhama jacyś Amerykanie uczyć vinyasa yoga, ktoś go „docisnął" w pozycji ryby („żeby czołem dotknąć podłogi, bo czubkiem głowy to każdy potrafi"), coś chrupnęło i... koniec z praktyką. Ale uczyć może. Zdecydowanie odradza nadmierny entuzjazm w jodze na rzecz uważnej obserwacji ciała i wyciszenia umysłu. Dokładnie opisuje też mechanikę poszczególnych asan, jakie mięśnie po kolei angażować, jak układać kości. Jako że grupa jest zaawansowana, padają pytania o bandhy, pranayamy. Nasz nauczyciel podkreśla, że asany mają działanie na wielu płaszczyznach: fizjologiczne, terapeutyczne, ale też energetyczne i duchowe. Teraz siedzę w bibliotece. W ciągu dnia przewidziane są dwie godziny na pracę własną. Miło tak siedzieć w starych murach w otoczeniu fascynujących księgozbiorów w zakurzonych gablotach. Jedna gablota jest inna. Nie ma książek, ale pamiątki po Swamim Kuwalayanandzie. Jego czajnik do herbaty, grzebień, tanpura (instrument), notatnik i... sztuczna szczęka. Mam wrażenie, że Swami uśmiecha się pełną gębą, gdy widzi jak młoda dziatwa zgłębia tajniki klasycznej jogi. Bo, jak mawiał, „Stworzyłem to miejsce z niczego i w nic może się obrócić, jeżeli nie zadbamy o to, aby joga była nauczana w pełnej, nie rozcieńczonej formie". Podobno utworzone przez premiera Modi ministerstwo AYUSH ma specjalną instytucję do spraw kontroli jakości nauczycieli jogi w Indiach (QCI – Quality Control of India, instytucja odpowiedzialna za kontrolowanie wszystkich „rzemieślników"; więc instruktor jogi traktowany jest tu jako rzemiosło, jak każde inne). Ciekawe...

19 marca 2019

Poranna praktyka to półtorej godziny zajęć z nauczycielem i pół godziny praktyki własnej. Asan jest mało, spokojne tempo, raczej dokładność wykonania niż wyczyn. Ale coraz więcej czasu poświęcamy na pranayamę. I to mi się podoba! Zaczynamy też omawiać kriya, zabiegi oczyszczające. Na razie teoria, ale praktyka się zbliża dużymi krokami!

20 marca 2019

Praktyka kriya zbliżyła się dużym krokiem już dziś rano. O 6.30 była zbiórka przed głównym budynkiem college'u, gdzie oprócz sekretariatu i sali wykładowej jest duże pomieszczenie, niby łazienka, z rzędem zlewów z lusterkami. Pełno już tam było młodzieży. To studenci na tak zwanym „diploma course", dziewięć miesięcy nauki, aby zdobyć prawo wykonywania zawodu jako instruktor jogi. Na ten kurs przyjmowani są absolwenci szkół średnich, także spoza Indii (jest jedna Rosjanka); działa on w formie szkoły z internatem. No więc po krótkim wprowadzeniu teoretycznym (dziś miała być praktyka dżala neti i sutra neti , czyli czyszczenia nosa wodą i gumową rurką) weszliśmy do pracowni praktyk oczyszczających, a tam gwarnie jak w ulu. Część młodzieży siedziała w kucki i spożywała w spokoju któryś tam metr swojej taśmy do vastra dhauti, inni kończyli wypijać kolejny litr wody, a następnie z rurką wystającą z gardła przystępowali do płukania (czytaj: opróżniania) swoich żołądków w vamana dhauti, inni już przeciągnęli należycie między otworami gumową rurkę w sutra neti i hartowali sobie delikatnym masażem jamę nosowo-gardłową. Dla niewtajemniczonych brzmi to wszystko pewnie tajemniczo, dla tych uczniów to był normalna lekcja, bo akurat rano w planie zamiast biologii lub matmy przypadały kriye.

Nasza grupa dostała wiadro letniej lekko słonej wody (jak łzy), każdy napełnił swój dzbanuszek do dżala neti. Przykłada się dzióbek dzbanuszka do jednego nozdrza pochylając tułów do przodu i odchylając lekko w bok, a woda wypływa drugim nozdrzem. Ot i cała filozofia. Tyle razy próbowałam to robić w domu i jakoś nie wychodziło. Tym razem bez problemu! Incredbile India! Ważne, aby po płukaniu oczyścić całą wodę z zatok, bo inaczej mogą pojawić się bóle głowy lub podrażnienie ucha wewnętrznego. Zawsze po dżala neti trzeba zrobić kilka rund szybkich i intensywnych wydmuchów kabhalabathi (to

znowu instrukcje dla wtajemniczonych).
Z sutra neti nie poszło tak gładko. Idea włożenia gumowego cewnika do nosa jest jeszcze do przyjęcia, ale wyjęcie drugiego końca z gardła jakoś mi nie wychodziło. Z prostej przyczyny, że wsadzenie tak głęboko palców do gardła skutkuje odruchem wymiotnym. I to nie tylko u mnie. Więc stanęła nasza dziewiątka przy zlewach, jednym idzie gładko, inni smarkają, inni kichają, a co niektórzy wymiotują. Nic tak nie zbliża ludzi jak wspólna praktyka kriya!
Dziś pełnia. Wieczorem na placu przy bibliotece rozpalono ogromne ognisko. To wigilia święta Holi. Ogień spala nasze przeszkody, słabości, kleśie. Czas się radować. Nie obyło się bez śpiewów, rytualnych ofiar, kwiatów w formie wieńców z aksamitek. Gdy zapłonął ogień, zebrani ruszyli w krąg wokół ogniska. Dołączyłam i ja. Potem jeszcze krótki poczęstunek i towarzystwo rozeszło się do swoich pokojów.

21 marca 2019
Dziś od rana święto Holi. Nie ma zajęć, więc po praktyce własnej wczesnym rankiem wybrałam się z dwójką kursantów z mojej grupy na poranny havan ze Swamim Maheshanandą. Ma się wrażenie, że ma tyle lat, co ten instytut. Od siedzenia w swastikasanie już mu się plecy zgięły, jak scyzoryk i chodzi pochylony. Ma swój kutir, czyli domek za zagrodą dla jogowych krów. W zagraconym pokoiku przy kuchni zbiera się mała grupka entuzjastów i śpiewają. Codziennie rano o siódmej i wieczorem o 18.30. Gdy dotarliśmy na miejsce, rytuał już się zaczął. Był Swami, jego asystentka... i nikogo więcej. Więc nasza trójca zasiadła po stronie widowni tego teatru dwóch aktorów. Havan to rytuał palenia ognia i „karmienia" go różnymi darami, jak u szamanów syberyjskich, przy towarzyszących śpiewach mantr wedyjskich. Wszystko niby ściśle ustalone według pradawnych tradycji, ale jednocześnie otwarte na pełną improwizację; jak to w Indiach. Wcześniej bywałam na havanach, które odbywały się w specjalnych pomieszczeniach, z paleniskiem i odpowiednią wentylacją, np. w formie braku szyb w oknach. Tu paleniskiem jest metalowa miska przypominająca misę od prodiża ustawiona na drewnianym podeście w małym pokoiku przy kuchni, w którym także odbywają się wieczorne recytacje. Prościej się nie da. Bez pompy, bez zadęcia. Nawet bez widzów. Rytuał jest rytuałem i wykonać go trzeba. Na koniec przekazałam pozdrowienia Swamiemu i jego asystentce od dawnego ab-

Kaivayadhama w Lonavla. Patanjali.

solwenta Kaivalyadham, Krzysztofa Steca. Bardzo się ucieszyli i od razu jakby ich twarze nabrały mniej niebiańskiego, a bardziej ziemskiego wyrazu.
O 10.30 rozpoczęła się zabawa. Święto Holi to święto lunarne, jego termin ustalany jest według faz księżyca; to festiwal, a więc czas radości i swawoli. W kampusie młodzież już się nie mogła doczekać, aby dać upust rozpierającej ich energii. Ustawiono stoły z piramidami kolorowych proszków. Pierwsi ruszyli oczywiście chłopcy. W powietrzu wirowały kolorowe drobinki tworząc mgiełki w różnych kolorach tęczy. Po chwili białe koszulki nie były już białe, a twarze zmieniły się w surrealistyczne palety farb. Nitten, najmłodszy student z naszej grupy, przełamał mój dystans. „Iwona, dziś jest Holi. Każdy musi mieć kolory". I tak dostałam pierwsze mazgi na policzkach i czole. Później co rusz ktoś podchodził życząc „Happy Holi!", dokładał swoje kolorowe trzy grosze – a to na twarz, a to na włosy, gdzie popadnie. Nauczyciele, dyrekcja, studenci; bawili się wszyscy razem. Poranek, wszyscy trzeźwi, a zabawa na sto dwa! I bez chuligaństwa. Choć jak z rzężących głośników poleciały skoczne rytmy bhangra-beats z Punjabu, to chłopcy rzucili się w tan typu pogo, wzburzając tumany nie tylko kolorowych proszków, ale i kurzu. To się młodzież rozszalała. O 14 nastała cisza. Młodzi poszli pod prysznic, a z kampusowych głośników znów snuły się delikatne dźwięki sitaru.

23 marca 2019
W sobotę rano przewidziano drugą lekcję praktyczną z kriya. Doszły dwie nowe praktyki, tym razem skupione na oczyszczaniu górnej części przewodu pokarmowego z żołądkiem włącznie. Najpierw płukanie, potem szorowanie. Ach, ci starożytni jogini... Dla nich ciało rzeczywiście było jak pojazd, który trzeba utrzymać w dobrym stanie i w tym celu trzeba poddawać je rutynowym pracom konserwacyjnym. Przystąpiliśmy zatem do picia. Znowu lekko osolona letnia woda. Żołądek oczywiście na czczo. Przy czwartej szklance nawet nie musiałam wkładać palców do gardła, aby wywołać wymioty. Woda, którą kilka sekund wcześniej wlałam w siebie teraz jak fontanna pompowana skurczami żołądka wytrysnęła na zewnątrz. I o dziwo nie było to nieprzyjemne uczucie! Wręcz przeciwnie! Z połykaniem taśmy z tkaniny nie poszło tak łatwo. Wzmaga to trochę wprawy i oswojenia receptorów w gardle na obecność tak dziwnego ciała jak tkanina. Ale nie takie rzeczy jogini potrafią! Wszak „ciało zużywa się jak naczynie z niewypalonej gliny zanurzone w wodzie, zatem powinno być poddawane hartowaniu w ogniu jogi" („Geranda-Samhita", tłumaczenie własne).
Dziś rozpoczęliśmy cykl kilku wykładów na temat „Jogasutr" Patańdżalego. Każdy student nabył za 10 rupii małą książeczkę, gdzie spisane są wszystkie aforyzmy bez komentarzy; albo zapisane w sanskrycie dla wtajemniczonych, albo w transliteracji na język angielski dla laików. Cztery rozdziały, w sumie 195 linijek tekstu, niczym japońskie haiku. „Nasza pani od Jogasutr" traktuje nas jak uczniów z pierwszej klasy: powtarzamy za nią na głos poszczególne wyrazy, później frazy, na końcu całe wersety. Później jest tłumaczenie wyrazów oraz interpretacje znaczenia całej frazy. Przy okazji wiele dygresji na temat sanskrytu i oczywiście filozofii, no bo to podstawa. Nasza nauczycielka jest taką pasjonatką swojego przedmiotu, że zadeklarowała, że w poniedziałek przyjdzie na zajęcia godzinę wcześniej, żebyśmy zdążyli podeklamować sobie więcej linijek. Jak miło! Lubię słuchać różnych wykładów na temat „Jogasutr", gdyż każdy z nich zwykle wnosi inną interpretację. To tak jakby te aforyzmy były niczym nuty klasycznego utworu muzycznego z któregoś wieku, które współcześni muzycy interpretują na swój sposób każdy. Czy jest jedna ostateczna, najlepsza wersja? A może jest to kwestia subiektywnego odbioru słuchacza?
Po południu znowu kolejna niespodzianka. Nasza grupa dołączyła do udoskonalających zajęć z jogi dla ciała pedagogicznego i pracowników administracyjnych. Widać nie można po prostu pracować w sekretariacie lub księgowości w Kaivalyadhama i nie robić jogi. Najpierw była część teoretyczna, podkreślająca, że esencją asany jest bezruch, i to zarówno na poziomie ciała i umysłu. Chodzi o trwanie w asanie: długi czas i duża liczba powtórzeń może sprawić, że nawet z pozoru najprostsza pozycja wywoła u nas siódme poty i poruszy wszystkie mięśnie, nie mówiąc już o energii kundalini. Nie chodzi o wykonanie na kilka sekund skomplikowanej pozycji

akrobatycznej; klik – i już zdjęcie wędruje na Facebook, jaki to zaawansowany jest ten lub inny jogin. Według Swamiego Kuvalayandy, myślącego bardzo nowocześnie jak na swoje czasy, praktykę jogi mogą wykonywać różni adepci i dla każdej grupy będą też delikatnie inne wskazówki. W swojej książce na temat pranajamy (pierwsze wydanie 1931 rok) podaje osobne instrukcje dla dwóch grup: osób, które praktykują jogę dla utrzymania zdrowia lub w celach terapeutycznych (tzw. physical culurists – od kultury fizycznej) oraz dla osób poszukujących w jodze duchowości (są to tzw. spiritual culturists). A więc każda z grup ma inny cel, a zatem i inne wskazówki, jak do tego celu trafić. Natomiast w drugiej części zajęć uczestnicy przystąpili do praktyki. Wykonaliśmy raptem siedem pozycji przerywanych długimi relaksami, „żeby oddech i rytm serca wróciły do normalnego tempa", w intencji, aby wykonać ruch kręgosłupa we wszystkich sześciu możliwych kombinacjach: skłon do przodu, wygięcie do tyłu, skłony boczne prawo/lewo, skręt, wydłużanie i kompresja (w ostatnim przypadku: pozycja sarvangasany, czyli świecy). Prowadzący to Shri Sudhir Tiwari. Czyżby kolejny z klanu Tiwarich miłościwie panującego w Kaivalyadhama? A może to przypadkowa zbieżność popularnych nazwisk.

25 marca 2019

Dziś poniedziałek, powrót do codzienności. Poranna praktyka z nauczycielem to teraz głównie pranajama. Dziś zestaw: trzy rundy kaphalabati po 120–200 oddechów każda, ze zwróceniem uwagi na ruch dolnej części mięśni brzucha i „spontaniczną" moolabhandę. Następnie pięć powtórzeń udiyanabandha w pozycji stojącej (w tej pozycji moolabandha też niejako robi się sama, ale na zatrzymanym oddechu trzeba dołożyć jalandharabandhę). Kolejna praktyka to agnisara, także pięć rund. W pozycji siadu w vajarasanie z kostkami skrzyżowanymi lub nie ("as per your capacity") pięć rund simhamudra z koncentracją na punkcie między brwiami i obowiązkowym rykiem lwa z wyciągniętym maksymalnie językiem (plus wszystkie trzy bandhy). Jest to dobra stymulacja tarczycy. Tak samo jak kolejna praktyka – jivabandha, czyli jakby przyklejenie języka do podniebienia; podstawa języka zasysa się do podniebienia miękkiego, a pozostała część języka do podniebienia twardego; wzrok koncentrujemy albo na tzw. trzecim oku lub na czubku nosa. I na koniec brahmamudra, czyli powolne ruchy głowy w czterech kierunkach: prawo, centrum, lewo, centrum, góra, centrum, dół, centrum. Każda faza na 12 oddechów. Druga część lekcji poświęcona była omówieniu i wypróbowaniu 'pomocy jogowych' – jogadanda, czyli drewniana podpórka w kształcie litery „T", która włożona do dołu pachowego udrażnia przeciwległe nozdrze. Takie cuda ci jogini wymyślali! A druga pomoc naukowa to wynalazek Kuvalayanandy. To tak zwany jivani-antra (o ile dobrze zapamiętałam), innymi słowy vitaliser, czyli urządzenie do zwiększenia witalności płuc. Można to stosować na przykład przy astmie oskrzelowej do wydłużenia fazy wydechu (chodzi o długi, jednostajny wydech). Są to dwa naczynia, z każdego wychodzi gumowa rurka, która trójnikiem łączy się w jedną. Ta z kolei kończy się ustnikiem, w który należy dmuchać robiąc wydech. Jedno naczynie to jakby butelka z wodą. Gumowa rurka zanurzona jest w wodzie, więc wydech powoduje powstanie bąbelków; im silniejszy wydech, tym bąbelki są intensywniejsze. A wiadomo, że chodzi o to, aby wydech był długi i spokojny. Drugie naczynie to probówka w kształcie litery U, czyli klasyczne naczynia połączone. Również tam znajduje się woda. W stanie spoczynku poziom wody w obydwu częściach tego U jest na tym samym poziomie, jak to w naczyniach połączonych. Jeden koniec probówki połączony jest w gumową rurką. Tak więc wydychane prze rurkę powietrze powoduje, że poziom wody w przeciwległej rurce podnosi się i jest to jak najbardziej naturalne. Chodzi o to, aby poziom ten był stabilny, bez skoków góra-dół. I na tym polega nauka kontroli wydechu z użyciem vitalisera.

26 marca 2019

Na dzisiejszą poranną praktykę nasz nauczyciel zaprosił nas do jaskini, w której medytował Swami Kuvalayanada. Na parkingu przy szkole za autostradę umówiliśmy się o 5:45. W ciemnościach zanurzyliśmy się w gąszcz porastający wzgórza, który krył nie tylko wydeptaną ścieżkę, ale i kamienne schody prowadzące do góry. Podążaliśmy za naszym nauczycielem. W Indiach świta bardzo szybko,

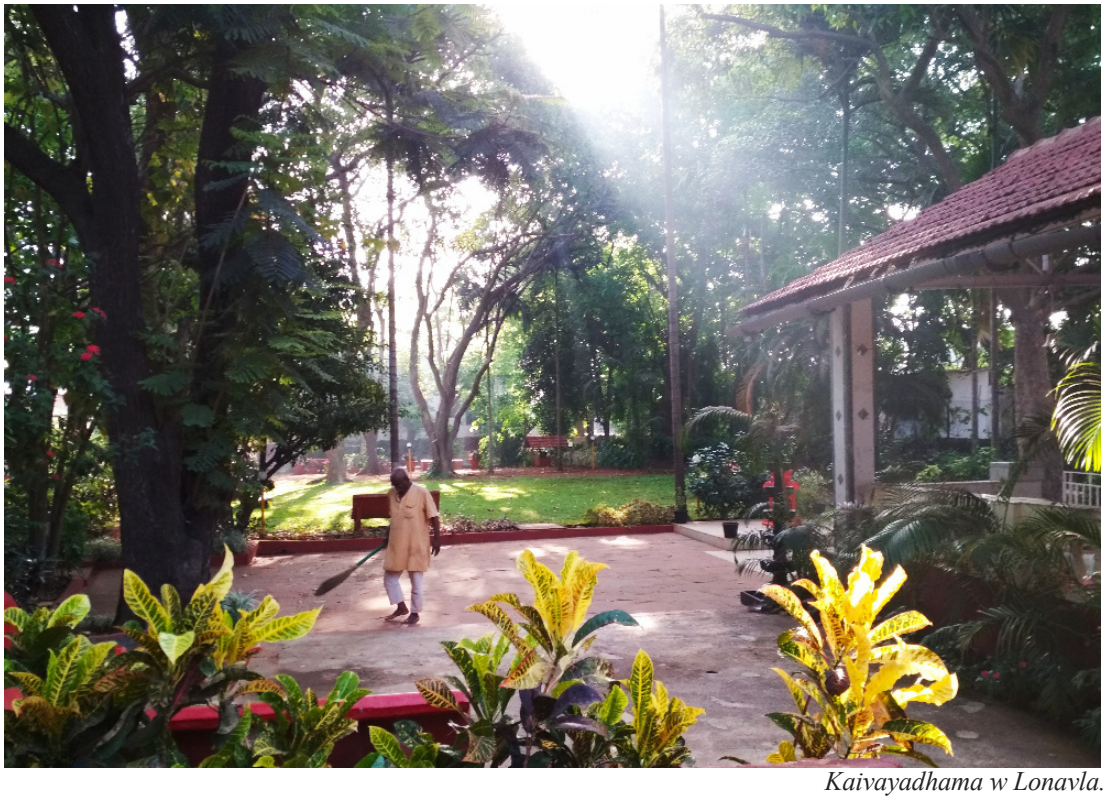
więc zanim dotarliśmy do jaskini, już dniało. Jaskinia położona na wschodnim zboczu góry to naturalne zagłębienie, które zostało pogłębione; w jego wnętrzu wykuto także w litej skale dwie ławy. Miejsca starczyło dla wszystkich. Tak więc siedząc w środku mieliśmy widok na góry i dolinę przed nami. Cóż, za czasów Kuvalayanandy był to pewnie niczym nie skażony widok przyrody; my dodatkowo widzieliśmy (i niestety słyszeliśmy) autostradę Mumbai-Pune oraz tereny inwestycyjne należące do koncernu Tata. I co ciekawe, mimo wczesnej pory, w jaskini było bardzo ciepło, wręcz za ciepło. Nagrzane przez cały dzień słońcem skały stanowiły naturalne ogrzewanie (nie tylko podłogowe, ale i ścienno-sufitowe). Wspólne OM powtórzone po wielokroć odbijało się magicznym echem od sklepienia. Praktyka pranajamy była powtórzeniem sekwencji z poprzedniego dnia plus nadishodan (anuloma-vloma z kumbhaką), ujjayi, bramari oraz powtórzenie 11 razy mantry OM. Taka sekwencja zajmuje mniej więcej godzinę. W warunkach sali do ćwiczeń w przerwach pomiędzy niektórymi praktykami jest czas na śavasanę; w jaskini nie było na to miejsca. Gdy słońce wyłoniło się zza pagórków, wszyscy wylegli przed jaskinię, aby je przywitać. Obserwuję, że nawet u nas w internacie na szkolnym campusie dziewczynki rano wykonują mniej lub bardziej skomplikowany rytuał kierując się w stronę porannego słońca. Najczęściej ma to formę wylewania z naczynia wody w stronę słońca i pokłonienia się (w wersji na leniwca robią to z balkonu pierwszego piętra). Bardziej pobożne lub tradycyjne, wychodzą na trawnik, ściągają buty i dopiero wtedy leją wodę. Przejawem gorliwości w wierze jest wykonanie kilku obrotów wokół własnej osi. Powinna temu towarzyszyć oczywiście przynajmniej Gayatrimantar.

27 marca 2019

Po porannych kriyah (poczyniłam znikome postępy w połykaniu taśmy z tkaniny) pranajama robi się sama. Rzeczywiście jest uczucie większej drożności w nosie i lekkości w całym organizmie. Później śniadanie i wykłady.

28 marca 2019

Dziś rano umówiłam się w centrum naturoterapii na terenie Kaivalyadhama na lewatywę.



Kaivayadhama w Lonavla.

Jak się oczyszczać, to gruntownie. Poszło sprawnie, nie będę rozwodzić się nad szczegółami. Dla równowagi, po lunchu miałam drugi zabieg - ten zdecydowanie dla rozpusty: masaż twarzy, dekoltu i głowy olejami, parówka na twarz, a następnie maseczka z ziół i relaks.

Zaczęliśmy wykłady z psychologii jogi. Nasza pani jest zafascynowana chyba psychologią zachodnią, bo mieliśmy gruntowne wprowadzenie do teorii Freuda, Junga, wspominała o Ericksonie, Maslowie i Rogersie, teorii stresu Hansa Selye, a więc to wszystko, co znam z tak zwanej ogólnej edukacji zachodniej oraz moich studiów podyplomowych we Wrocławiu. Ale kiedy po raz kolejny usłyszeliśmy o tym, jakie są jamy i nijamy (w ujęciu psychologicznym oczywiście), to nasi koledzy i koleżanki Hindusi zbuntowali się. Oczywiście w bardzo grzeczny sposób. Oni mają podstawy Jogasutr gruntownie opanowane; bardziej interesujące dla nich byłoby pogłębienie jakiejś kwestii, wątku, zagadnienia, może jakiejś kontrowersyjnej interpretacji – a nie po raz kolejny wałkowanie ahimsa, satya, asteya... W przyszłym tygodniu zaczynają się warsztaty „Yogasutra Demistified", które prowadzi znany nauczyciel i mówca dr Gansh Rao. Być może uda nam się przekonać decydentów, że to jest w sam raz na poziom kursu zaawansowanego.

Jedna ciekawostka, z wykładów. Jogasutry napisane są tak, jakby Patańdżali adresował swoje wskazówki do trzech grup aspirantów o różnym stopniu zaawansowania – adhikari. A więc ci najbardziej zaawansowani, uttam adhikari, mogą już tylko praktykować iśvarapranidhana (całkowite zawierzenie Iśvara swoich czynów i myśli). Średniozaawansowani na ścieżce jogi, madhyam adhikari, powinni praktykować tak zwaną kriya yoga, jogę czynu, co według Jogasutr oznacza: tapas, svadhyaya i iśvarapranidhana. I wreszcie pełna ścieżka ośmioczłonowa ashtangajoga jest praktyką dla początkujących, adham adhikari Czyżby nasz biblijny Adam był początkującym joginem? Co więcej, w językach semickich, o ile się nie mylę, rzeczownik adam oznacza 'człowieka' w ogóle. Więc można by teoretyzować, że dla ludzi (czyli adamów) odpowiednia jest ta najbardziej podstawowa nauka ośmiu stopni jogi (którą wielu i tak skwapliwie zredukowało już do jednej angi, czyli pozycji ciała fizycznego). Dopiero jak się do pewnego stopnia „od-adamimy" (ewolucja czy dewolucja?) na ścieżce jogi, możemy przystąpić do głębszych praktyk w mniejszej liczbie. Wystarczy tych niby-poważnych dywagacji, czas na lunch. Talerz thali wygląda jak kolorowa mandala.

Popołudniowa praktyka zaczyna się dziś o g.18, mniej więcej o zmierzchu. Dziś praktykujemy tratak, jedną z praktyk oczyszczających, która polega na wpatrywaniu się w płomień – o ile to możliwe – bez mrugania, aż pojawią się oczyszczające łzy. W dzisiejszych czasach jest to najczęściej płomień świecy, ale tradycyjnie w Indiach stosowano lampki gliniane z knotami zanurzonymi w ghee. Podobno jest inna jakość energii emanującej z takiego płomienia. Wiadomo, ghee z mleka od świętej krowy! Oczywiście nasza praktyka jest według tradycyjnych zaleceń. Siadamy w odległości „półtora ramienia" od świecznika. Wygodna pozycja medytacyjna, zaczynamy od pranajamy: jedna runda kaphalabathi, anulomaviloma (oddech naprzemienny, bez zatrzymania, w proporcji wdech-wydech 1:2), brahmari i pięć razy powtórzone OM. Cała praktyka pranajamy z zamkniętymi oczami. Następnie, dalej mając zamknięte oczy, należy wykonać krążenie gałek ocznych: najpierw przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (4-5 rund), a następnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara (4-5 rund). Kontynuujemy rotację stopniowo redukując zataczane koła i otwieramy powoli oczy. Od tego momentu pozostajemy bez ruchu ze wzrokiem zatrzymanym na płomieniu. Najpierw wpatrujemy się w aurę wokół płomienia, później w obrys płomienia, a na koniec w sam środek płomienia. Siłą woli powstrzymujemy mruganie, tak aby pojawiły się łzy. Może zdarzyć się tak, że pojawienie się tych mechanicznych łez wywoła także reakcję emocjonalną, np. uwolnienie stłumionych emocji. Być może chodzi o to, że ta nietypowa stymulacja nerwu wzrokowego przenosi silniejsze bodźce do mózgu, nie wiem. Spotkałam się także z teorią, że podczas płaczu uwalnia się w organizmie dopamina, więc zwykle po łzach przychodzi poczucie ulgi, a czasami lepszego samopoczucia. Wpatrujemy się w płomień 3-10 min. Następnie można oczy zamknąć i powtórzyć praktykę (maks. 3-4 powtórzenia). Po zakończeniu zamknąć oczy i skupić się

na powidoku, czyli obrazie, który pojawia się pod zamkniętymi powiekami. Dla mnie tym razem było to bardzo ciekawe i intensywne doświadczenie, w pełnej gamie kolorów. Po chwili, wykonując jak najmniej ruchów, kładziemy się w śavasanie.
Przy okazji naszych wykładów z psychologii jogi zapytałam o jogę nidrę. W tradycji Kaivalyadhama nie praktykuje się nidry (tak samo jak nie uczy się suryanamaskar, sekwencji, która jest traktowana jako praktyka dynamiczna), ale mówi się o „głębokiej relaksacji w śavasanie ze świadomością ciała i oddechu". Jest to jakby forma medytacji na leżąco, ale kluczowym aspektem jest zachowanie świadomości. Dla tutejszych nauczycieli joga nidra kojarzy się po prostu z relaksem z prowadzoną wizualizacją. Nasza śavasana po praktyce trataka też jest prowadzona. Jak później przyznał Vivek, jest to pewne odstępstwo od głównych zaleceń nauczania w Kaivalyadhama według Swamiego Kuvalayanandy (to samo było, gdy na jednej z sesji zajęć praktycznych mieliśmy ćwiczenia stawów z elementami pilatesu). Ale widać żaden system nie może trwać w skostnieniu, bez modyfikacji.

30 marca 2019
Dziś sobota, na poranną praktykę przewidziane były kriyah. Ale kiedy przyszliśmy o g.6 z naszymi przyborami do łazienek, okazało się, że nie ma wody, a hydraulik będzie dopiero po południu. Szybka zmiana planów. Zasiedliśmy na pranajamę pod drzewami przy świątyni Hanumana, twarzami zwróconymi na wschód. Słońce cudnie przeświytywało przez gałęzie i liście, poranne trele ptaków, stłumione przez drzewa odgłosy autostrady, świeże, chłodne powietrze poranka... I dzięki nam komary miały dziś dobrą karmę.
Po lunchu umówiłam się do centrum ajurwedy na jeden zabieg z listy, co nazywają tu szykowanie a la carta. Wybrałam dla siebie netrabasti, czyli zakraplanie oczu ciepłym ghee. Oczywiście nie jest to zwykłe kuchenne masło klarowane, ale specjalnie oczyszczone do celów medycznych. Ułożyłam się na kozetce. Wykonująca zabieg kobieta założyła mi na oczy okularki pływackie z otworami w miejscu plastykowych szybek. Następnie zakraplaczem wlała bardzo ciepłe, wręcz gorące ghee (oczywiście w płynie). Podstawowe komunikaty: hot, yes, eyes open, three times, eyes open circle, three times, eyes closed circle, three times, relax. Po chwili relaksu, zakraplaczem usunęła ghee, które już wystygło i zakropliła nowe, bardzo ciepłe. Te same komendy. Cała operacja powtórzyła się trzy razy. Za trzecim razem powtarzałam już instrukcje na głos sama. Na koniec, po zdjęciu okularów i wytarciu resztek tłuszczu, już na siedząco, miałam jeszcze pochylić się nad miseczką z zapalonym czymś w rodzaju kadzidła. Bardzo ostry, szczypiący w oczy dym. O to chodziło. „Oczy otwierać, oczy zamykać". Miało to wywołać łzawienie i oczyścić kanaliki oka z ewentualnych pozostałości. Po zabiegu przez trzy godziny nie można wpatrywać się w ekran telefonu, komputera itp.
Nie było mowy o czytaniu i pisaniu, więc z maślanym wzrokiem poszłam na wykład na temat hathajogi. Niestety, mamy tylko sześć godzin przeznaczonych na taki obszerny temat. Nasz wykładowca, prof. Bodhe, to nauczyciel starej daty. Przychodzi na zajęcia ze stertą książek i notatek pod pachą, w których potem nieustannie szpera. I jak w końcu znajdzie to, czego szuka, ma radość na twarzy. Ten filuterny uśmiech i błysk w oku starszego pana – bezcenne! Nasz pan od hathajogi pochwalił się tematem wykładu, który wygłosił dla grupy z Japonii, która przyjechała tu na kilkudniowy pobyt (zaraz po tym, jak wyjechała dość liczna grupa z Chin). Temat: „Joga jako globalna kultura przyszłości" („Yoga as a future global culture"). Oczywiście miał na myśli jogę rozumianą nie tylko jako asany, ale jako kompletny system. Wszystko pięknie, tylko w jakiej formie?, zapytałam. Czy tak rozumiana joga podzieli los medytacji buddyjskiej, która podbija świat jako praktyka mindfulness? W odpowiedzi nauczyciel stwierdził, że nie forma się liczy, ale zasady. Przecież w jodze chodzi o elastyczność. Zatem pionierem tej idei był Tadeusz Pasek, który przekopiował niemal jeden do jednego techniki ośmiostopniowej ścieżki Patańdżalego, nie pomijając zasad moralnych i społecznych, technik oczyszczających, ćwiczeń oddechowych, relaksacji, koncentracji i medytacji, i promował je w Polsce już w latach 70. pod hasłem ćwiczeń relaksowo-koncentrujących.
Bardzo interesujące dla mnie są wykłady z hathajogi. Ciekawe, że większość szkół

jogi w Polsce uczy głównie asan, ale w swoich opisach powołują się na Jogasutry Patańdżalego, gdzie na temat asan są dwa-trzy wersety. Natomiast mało jest mowy o tekstach hathajogicznych, takich jak choćby te najpopularniejsze, czyli Hathapradipika, Geranda Samhita, gdzie właśnie praktyka asan jest szczegółowo opisana (plus zabiegi oczyszczające, pranajama, mudry, bandhy). Wyjaśnione jest także, po co robić asany według nauk hathajogi. Oczywiście nie mówię tu o ogólnym dobrostanie i sprawności fizycznej. W tym celu każda aktywność fizyczna kultywowana jako forma rekreacji się sprawdzi. Tylko czy globalni fascynaci tak zwanej jogi są w stanie przyjąć logikę tego systemu opartą na założeniu istnienia uśpionej energii (kundalini), która przebudzona ma spowodować, że prana będzie wznosić się w kanale suszumny, aby wzbudzić niewybrzmiały dźwięk (nada) w czakramie serca, a następnie w czakramie trzeciego oka zamienić wibrację dźwięku na wibrację światła (jyoti), dzięki czemu rozpoznamy swoją prawdziwą naturę puruszy (świadomość), błędnie postrzeganą przez ludzi jako prakriti (ciało i umysł)?

31 marca 2019

Dziś niedziela. Nie mamy zajęć, więc rano praktyka własna, później truchtem na havan, czyli rytuał ognia do Swamiego. Po południu wraz z koleżankami Hinduskami z pokoju wycieczka do lokalnych atrakcji na wzgórza nieopodal Lonavla. Rikszą przemknęłyśmy koło wielkiej tamy (Tata Power Project), później serpentynami w górę. Ledwo dyszała ta riksza, ale dała radę. Nasz szofer miał

Kaivayadhama w Lonavla. Święto Holi - studenci podczas zabawy

w zapasie olej do silnika na dolewkę; po dolaniu oleju wyrzucił oczywiście plastykową butelkę tuż pod swoje nogi, na drogę. Na to ja do starszego jegomościa: „Nie, tak nie robimy" i podniosłam butelkę. Zmieszał się. „Ma pani rację, proszę wyrzucić dalej, w krzaki". I to są różnice kulturowe. Zabrałam śmiecia ze sobą do rikszy, z myślą, że wyrzucę jak dojedziemy do celu. I co? Żadnych koszy na śmieci tam oczywiście nie było, więc snułam się podziwiając widoki z pustą butelką po oleju silnikowym w ręce, ale z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku… Wdrapaliśmy się aż na samą przełęcz, na punkty widokowe znane jako Punkt Tygrysa i Punkt Lwa. Wielkich kotów to już tam pewnie od czasów upadku Imperium Brytyjskiego nie ma, za to małpy w obfitości. Do tego dla równowagi bezpańskie psy, krowy, a nawet konie i wielbłądy dla turystów.

1 kwietnia 2019

Niestety, nasze wykłady z hathajogi są prowadzone w dużym pośpiechu, gdyż od poniedziałku dodatkowo nasza grupa uczestniczy w sześciodniowych intensywnych warsztatach na temat „Jogasutr", więc musimy w każdym dniu zmieścić dwa plany zajęć. Dokładny temat to „Demistyfikacja Jogasutr Patańdźalego", a wykładowcą jest Dr Ganesh Rao. Każdy temat rozwija się jak rzeka, logicznie, systematycznie, z pełną klarownością. A do tego poranna praktyka pranajamy, asan i medytacji; relaks w porze południowej i wieczorne czytanie na głos wszystkich 195 sutr – w sanskrycie, nie dla zrozumienia, ale dla doświadczenia i osłuchania się. I tak do soboty będą trwały te nasze jogowe rekolekcje.

2-6 kwietnia 2019

Po dość szerokim wprowadzeniu w zasady filozofii samkhja uważanej za teoretyczne podstawy jogi, dziś rozpoczęliśmy omawianie poszczególnych szlok (wersetów). Ale najpierw ogólne stwierdzenie, że ośmioczłonowa joga według Patańdźalego to przepis na holistyczny rozwój człowieka. Każdy z członów jest tak samo ważny, ale ułożone są one w pewnej hierarchii. Dlaczego jest to model holistyczny? Ponieważ reguluje rozwój osobisty w ośmiu wymiarach: społecznym (jamy), osobistym (nijamy), fizycznym (asany), fizjologicznym (pranajama), umysłowym (pratjahara - manas), psychologicznym (dharana - ahamkara), intelektualnym (dhyana - budhi) i duchowym (samadhi). Bardzo pięknie brzmi ta wyliczanka, choć nie wszystko jest dla mnie takie zupełnie oczywiste, szczególnie jeżeli chodzi o wyższe poziomy praktyki jogowej (samyama). Nich to będzie zatem „pożywka dla myśli" (food for thought), jak mawia nasz nauczyciel-filozof. Na koniec otrzymaliśmy uroczyście certyfikat ukończenia kursu, wszyscy wyrazili swoje wyrazy wdzięczności i nadziei, że to nie ostatnia taka okazja do zgłębiania nauk jogi. Muszę przyznać, że Dr Ganseh Rao jest rzeczywiście profesjonalnym, nowoczesnym mówcą (momentami czułam się jak na szkoleniu w korporacji), a do tego praktykiem (trudno mówić o jodze nie praktykując).

8 kwietnia 2019

Na tym kursie czuję, że moja ciekawość w temacie „Jogasutr" i radżajogi została chwilowo zaspokojona, natomiast zaczęły mnie intrygować tematy dotyczące kwestii samej hathajogi. Niestety, ze względu na dodatkowe warsztaty z Dr Ganesh'em Rao, nasze wykłady z hathajogi były ograniczone do przepisowego minimum. A szkoda. Ale moja ciekawość została rozbudzona. No bo jak to jest z kumbhaką? Pomiędzy fazą wdechu (puraka) i wydechu (reczaka) jest naturalny krótki moment zatrzymania. Jeżeli będziemy go intencjonalnie przedłużać (tj. zatrzymanie powietrza po wdechu), to możemy mówić o kumbhace. Jeżeli takim praktykom oddechowym będą towarzyszyć odpowiednie pozycje ciała (asany) (najczęściej siady medytacyjne, ale nie tylko) oraz zaciśnięcia określonych grup mięśni (bandhy), to wtedy praktyka ta nosi nazwę mudry. Gesty rąk, m.in. wykorzystywane w klasycznym tańcu indyjskim to też mudry, ale te związane są bardziej z tradycją tantryczną. I jeżeli jogin wszystko wykona z należytą liczbą powtórzeń, przez określony czas, z odpowiednim entuzjazmem i stanem umysłu, to... jego prana popłynie nie nozdrzami (czyli kanałami ida i pingala), ale kanałem centralnym, czyli suszumną. I tu zrodziła się moja wątpliwość. Czyli zatem w tym stanie (kevala kumbhaka) taki delikwent nie oddycha już przez nos? Ano, nie! I to by wyjaśniało tajemnicze przypadki joginów

przebywających pod ziemią przez kilka dni lub zatrzymujących intencjonalnie oddech na długi czas. Tajemnica tajemnicą, ale takie doświadczenie na pewno może sprzyjać dobrowolnemu (lub nie!) wyzwoleniu się z ciała fizycznego. Poza tak radykalnymi zastosowaniami praktycznymi, może mieć to także wpływ na najzwyklejsze na świecie szare komórki w mózgu takiego aspiranta. I co ciekawe, na wykładzie z metodyki padło słowo komentarza na temat nauczania mudr. A mianowicie, w Kaivalyadhama mudr się nie uczy, gdyż „nie mamy pewności, czy skutki praktyki mudr będą społecznie akceptowane, gdyż ich efekty wciąż pozostają niejasne". Cóż, wystarczy raz zobaczyć zbieraninę joginów i sadhu różnej maści przy okazji święta Kumbha Mela, żeby mieć pewność, że skutki te społecznie akceptowalne nie są. A tak na marginesie, coraz mniej wędrownych sadhu spotyka się na indyjskich ścieżkach. Wciąż gromadzą się w miejscach pielgrzymkowych, takich jak Waranasi czy Riszikesz, ale „ich czas przemija", jak stwierdziła ostatnio znajoma. Prawda lub nie, nie wiem, ale wśród młodego pokolenia zdecydowanie przegrywają z Bollywoodem i gadżetami Steva Jobsa.

12 kwietnia 2019

Nasza poranna pranajama to już solidne półtorej godziny praktyki. Trzy rundy kaphalabati po 300 oddechów, udiyana (5) i agnisra (5) w pozycji stojącej, później simhamudra (5), jivabandha (10) i brahmamudra (5). To jest tak zwane przygotowanie; później jeszcze nadhishodan (min. 18 powtórzeń, 1:2:2), bastrika w wersji klasycznej (czyli 30 oddechów kaphalabhati plus suryabedhana) – 10 powtórzeń, sitali lub sitkari (wdech przez usta – przez 'rulonik z języka' lub zęby; zatrzymanie i wydech przez lewe nozdrze 1:2:2) – 12 powtórzeń, a na koniec 10 oddechów bramari.

Zajęcia popołudniowe w tym tygodniu prowadzimy my. Każdy miał do przygotowania 45-minutową lekcję jogi w dowolnym stylu, nie musi być według nauk Kaivalyadhama. Doskonały pomysł, bo każdy pochodzi z innej ścieżki; okazja, aby uczyć się od siebie nawzajem. Okazało się, że także dla naszych nauczycieli. Oczekiwaliśmy od nich jakiegoś omówienia, komentarza, wskazówek na przyszłość. Usłyszeliśmy tylko, że wszyscy poradzili sobie bardzo dobrze i nasi nauczyciele też dużo się od nas nauczyli. Pozostało poczucie niedosytu.

Podobnie było z końcowym zaliczeniem. W ostatnim tygodniu dowiedzieliśmy się, że żadnego egzaminu nie będzie, tylko każdy ma do opracowania pisemnie jeden temat (na 4-5 stron), a następnie jego ustne przedstawienie (15 minut). Losowo rozdzieliliśmy zaproponowane przez ciało pedagogiczne tematy. Mnie przypadł temat „Joga i mechanizmy mózgu". Przejrzałam notatki z wykładów z anatomii jogi, dodałam do tego kilka przykładów najnowszych badań naukowych dotyczących mózgu, aktywności fizycznej i medytacji, z którymi zetknęłam się przy okazji tłumaczenia książki „Mindful Running", tuż przed przyjazdem do Indii. Okazuje się, że nauka potwierdza to, co intuicyjnie i empirycznie jogini wiedzieli od stuleci. „Regularna praktyka przez długi czas" – o tym mówi joga. Dziś nauka mówi o neuroplastyczności mózgu, czyli kształtowaniu nowych szlaków neuronowych poprzez dyscyplinę w powtarzaniu pewnych czynności lub postaw. Co więcej, stwierdzono, że zrównoważone ćwiczenia aerobowe sprzyjają neurogenezie, czyli tworzeniu się nowych neuronów; jednak aby nowopowstałe neurony nie obumarły, konieczne jest „pełne wysiłku uczenie się". Ciekawe jest też to, co zaobserwowano na temat sieci aktywności bazowej (DMN – Default Mode Network), która aktywuje się – co wykazały badania neuroobrazowe – gdy umysł błądzi i roztrząsa myśli niespokojne i depresyjne. Wykazano, że DMN wyłącza się podczas medytacji. Błądzenie umysłu często wiąże się z poczuciem nieszczęścia i stresu, zatem jeżeli występuje mniejsza aktywność DMN, a większa świadomość tu i teraz, to można się spodziewać, że osoba będzie doświadczać wzrostu poziomu zadowolenia. Co ciekawe, gdy badacze przyjrzeli się obrazom funkcjonalnego obrazu magnetycznego (fMRI) mózgu praktykujących mnichów buddyjskich, odkryli, że ich sieci aktywności bazowej były dezaktywowane w stanie spoczynkowym w taki sam sposób, jak u innych osób będących w aktywnej medytacji. Wskazuje to na fakt, że dzięki intensywnym treningom możemy być w stanie nauczyć nasze mózgi, aby pozostawały świadomie obecne tu i teraz.

Każdy przedstawił swoją prezentację, poda-

no nam szczegółowe kryteria oceny (łącznie z oceną stroju studenta, umiejętności komunikacyjnych, wykorzystania pomocy naukowych itp.), ale nie usłyszeliśmy ani słowa komentarza lub oceny. Być może dostaniemy coś na piśmie, razem z naszymi certyfikatami ukończenia kursu, które mają przyjść pocztą.

13 kwietnia 2019

Dziś oficjalne zakończenie kursu u swamiego. Zebrali się wszyscy nauczyciele do pamiątkowego zdjęcia; każdy z nas wyraził swoją wdzięczność i zadowolenie (pozostawiając uwagi krytyczne i ewentualne sugestie, co ulepszyć na przyszłość na inną okazję); złożyliśmy po kwiatku aksamitki na samdhi, miejscu spoczynku Swamiego Kuvalayanandy. Można rozjeżdżać się do domów. „Coś, co się zaczęło, musi się skończyć, aby mogło zacząć się coś innego", posumował Swami Maheshananda. Podał też swoją interpretację słowa „apt" (wg słownika: „mający naturalną skłonność do robienia czegoś; uzdolniony; właściwy, trafny"): *Acceptance, Patience, Tolerance* (akceptacja, cierpliwość, tolerancja). To mają być cechy postawy jogowej w życiu. Zobaczymy, co da się z tym zrobić!

Praktyka w Kaivayadhama.

Aneta Augustyn
Lesław Kulmatycki

W szczelinach niepewności

Według Dąbrowskiego każdy w swoim życiu powinien przejść przez etap rozbicia struktury pierwotnej. To poziom, na którym ego jest bóstwem i nie ma zbyt wiele refleksji. Jest podział na czarne i białe, żadnych zniuansowanych szarości. Rozwój zaczyna się tam, gdzie pojawiasię niepewność.

Aneta Augustyn: Na czym polega pionierskość teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego?
Lesław Kulmatycki: Ten wybitny psychiatra, psycholog i filozof wyprzedził o dobre 50 lat ruchy związane z promocją zdrowia. Mówił, że wszystko, czego człowiek doświadcza, wszelkiego rodzaju kryzysy, zakręty życiowe mają mu służyć. Człowiek ma doświadczać napięć, bo właśnie to go rozwija. Trzeba je przeżyć, a nie zakleić. To było nowatorskie, bo uważano i nadal się uważa, że jeśli jesteś smutny, to sięgnij po coś, co odsunie problem: rozrywkę, pracę, leki, po rozmaite zagłuszacze. Dąbrowski mówił: nie uciekaj od problemów, bo to jest integralna część zdrowia. Był naprawdę pionierem i rewolucjonistą.

Balans, zachowanie równowagi w różnych sferach życia to stan, do którego dążymy. Osoba zrównoważona, zintegrowana wydaje się silna, zdrowa psychicznie. Tymczasem on to zakwestionował. Podkreślał, jak istotne są dezintegracja, chwiejność; wręcz niezbędne do tego, aby się rozwijać. Podzielasz to podejście?
Zależy, w jakich aspektach życia. W życiu zawodowym trzeba zachować kierunek i pewność. Tutaj czasem potrzebne się maski, bywa że to rodzaj gry. Jeśli pracuję z ludźmi, jestem szefem odpowiedzialnym za zespół i zadania, to trudno, abym był chwiejny. Muszę mieć, lub przynajmniej sprawiać wrażenie, że mam kontrolę nad tym, co robię. Natomiast w życiu osobistym ten rodzaj chwiejności, poszukiwania jest rzeczą jak najbardziej wskazaną. Trzeba więc rozdzielić role i funkcje, które pełnimy. Dąbrowski w dużej mierze odnosił się do sfery prywatnej, choć oczywiście nie da się jej oddzielić zupełnie od innych sfer życia, one zawsze korelują. Generalnie, całkowicie zgadzam się z Dąbrowskim, że życie to progres i to mnie tak ujęło w jego podejściu. Dziś nie jestem już tą samą osobą, co wczoraj, co kilka godzin temu. Warto stale stawiać sobie pytania, kwestionować, codziennie strącać się z piedestału.

Pytania oznaczają już wejście na wyższy poziom. Wcześniej jednak trzeba pokonać kilka szczebli; zaczyna się od tego podstawowego, gdzie dominuje ego.
Psychologia Orientu mówi: zapomnij o ego, uwolnij się od jego kaprysów i pułapek. Mówi też o tym Dąbrowski: na pierwszym poziomie zwanym integracją pierwotną ego jest bóstwem, indywidualizm jest wartością. Nie ma tu zbyt wiele refleksji. Jest podział na czarne i białe, żadnych zniuansowanych szarości. Są niewzruszone poglądy i trwanie przy swoim bez skrupułów. Tak działają bardzo sprawnie funkcjonujące osoby, na przykład dyktatorzy, politycy, wojskowi, kierownicy. Nie mają dylematów, prą do przodu, kierują się popędami, instynktem i własnym interesem.
Drugi poziom, czyli dezintegracja jednopoziomowa to rozbicie pierwotnej struktury, ambiwalencja, rodzaj rozdwojenia. Pojawiają się szczeliny niepewności i pytania do siebie samego: „Jeśli postąpię w ten sposób, to zabiorę innym", „Zaspokajam mój interes być może kosztem innych". Zaczynam tracić pewność siebie, żeby wejść wyżej. Systemy totalitarne nie akceptują takiej postawy. Stalin dobrze wiedział, kto „mięknie" i należy go rozstrzelać w pierwszej kolejności.
Trzeci poziom to dezintegracja wielopoziomowa niezorganizowana. To już nie tylko wątpliwości, to coś więcej: potrzeba pogłębiania wiedzy, szukanie pomocy. Rozgrywa się we mnie walka, bo wiem, że gdzieś jest krzywda. Na kolejnych etapach dezintegracji rozpuszczamy ego, żeby móc wejść na

wyższy poziom samorozwoju. Mogą pojawić się smutek, nerwica, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, tendencje do alkoholizmu. W porównaniu z drugim etapem koszty są coraz większe, przejawiają się w zaburzeniach psychicznych.

To jest etap, którego doświadcza większość z nas?
Tak mi się wydaje, choć oczywiście żadnych danych nie ma. To jest etap spontaniczny, niezracjonalizowany, nie rozumiemy go. Osoby, które doświadczają dezintegracji wielopoziomowej niezorganizowanej pozostają na tym etapie lub trafiają do ośrodków leczenia, poradni, terapeutów.
Terapie są ważne i potrzebne pod warunkiem, że terapeuta nie robi z tego biznesu i nie utrzymuje za wszelką cenę pacjenta dla pacjenta.
Potrzeba uczciwości zawodowej i kompetencji, żeby umieć rozpoznać naturę bitwy, jaka się toczy w człowieku. Dobry terapeuta mówi: ok, przyszedłeś do mnie, ale połowę roboty musisz sam wykonać. Nikt za nas tego nie rozwiąże.

Kiedy nerwica pomaga, a kiedy prowadzi do autodestrukcji?
Masz szansę wejść wyżej, jeśli jesteś świadomy tego, co się dzieje. To proces, który może trwać latami. Niektórzy nie wychodzą z kryzysu, bo nie rozumieją, z czego wynika i kręcą się w tym samym punkcie albo strzelają sobie w łeb.

Kolejny czwarty etap, czyli dezintegracja wielopoziomowa zorganizowana to większa samoświadomość, refleksja, empatia. Granica między trzecim a czwartym wydaje się płynna.
To granica między spontanicznością a samokontrolą. Wiarygodnym wskaźnikiem poziomu rozwoju jest to, że chcesz być w określonym środowisku, między ludźmi o określonym sposobie bycia i wartościach. Wybierasz ludzi, podobnie jak książki czy filmy.

Integracja wtórna, najwyższy stopień to ostateczne zharmonizowanie, autonomia, trwałe przyjaźnie i miłość, wolność od „naporów fizjologicznych", od przymusów i automatyzmów. To możliwe?
Pokaż mi tych, którzy są oświeceni. Ja już tylu oświeconych spotkałem, że szkoda gadać…
Teoria Dąbrowskiego to tylko pewien schemat. Nikt z nas nie przeżywa życia według tych stopni i nie mówi: ja jestem na trzecim, a ty na czwartym.
To tylko model rozwoju, pewien kierunek, pomoc w autopsychoterapii. Przede wszystkim narzędzie do pogłębienia samoświadomości.

Różnie z nią bywa. Łatwiej funkcjonować na autopilocie.
Mamy ograniczony kontakt z samym sobą, bo otacza nas coraz więcej rozpraszaczy, bodźców, wszelakich bawidek. Jest nam za wygodnie. Rozwijamy się technologicznie, a ubożejemy duchowo. Warto spojrzeć na rzeczywistość i siebie poprzez ciszę. I przejść przez życie w pełni je doświadczając, rozbijając nawyki, poszerzając spektrum emocji.

Życie nie jest homeostazą, jest procesem.
Byłoby naiwne sądzić, że raz przyjęte ustalenia wytrzymają próbę czasu. Jesteśmy wciąż w przemianie. Trzeba nieustannie wydobywać się z ułudy.

Zdaniem Dąbrowskiego zdrowie psychiczne to zdolność do rozwoju, do przekształcania prymitywnych potrzeb, do wzrostu samoświadomości.
Według ciebie zdrowy psychiczne…
… to człowiek, który doświadcza chwil dobrostanu, ale też pomaga innym - ludziom, zwierzętom, środowisku - w uzyskaniu tego dobrostanu.
Ktoś, kto jest cały czas w stałym procesie, nie zamyka się w przekonaniu o swojej nieomylności.
Każdy w swoim życiu powinien przejść przez etap rozbicia struktury pierwotnej, tej zintegrowanej pierwotnie osobowości. W dzieciństwie jesteśmy małymi psychopatami, egoistami; w wieku przedszkolnym wszystko kręci się wokół nas. Potem w szkole zaczynamy współpracować, uczymy się bycia z innymi w klasie. Dorastanie jest poszerzaniem granic, sprawdzam, czy mogę fruwać sam. Tworzą się zręby osobowości na podstawowym poziomie, uczę się, jak dbać o swoje interesy, jak zagarniać dla siebie. Z czasem, kie-

dy zaczynam drążyć to, co jest wokół mnie, zadaję sobie pytanie „kim jestem", zaczynam tworzyć głębokie relacje, zakładam rodzinę, buduję ścieżkę zawodową. Pojawiają się dylematy. Czy nadal mogę funkcjonować na pierwotnym poziomie? Trzeba uszczypnąć się: „Wyjdź z tej ułudy, spójrz na faktyczny stan rzeczy, a nie udawaj". Na kolejnych etapach dezintegracji rozpuszczamy ego, żeby móc wejść na wyższy poziom samorozwoju. Dąbrowski podkreśla też element autentyczności.

Mówi tak: „Przeżycia powstającego człowieka autentycznego opierają się na widzeniu wielopoziomowości w sobie, na przeżywaniu konfliktów wewnętrznych jednopoziomowych i wielopoziomowych. Opierają się na cierpieniu i tęsknocie, na wzmożonej pobudliwości i depresjach, na smutkach, stanach lękowych i obsesyjnych. To zasadnicze naruszenie równowagi biopsychicznej, naruszenie układu psychicznego, w którym inteligencja znajduje się na usługach podstawowych popędów oraz przekształcenie tego układu na taki, w którym inteligencja znajduje się na usługach osobowości, a więc uczuć wyższych – jest naruszeniem równowagi jak najbardziej korzystnym dla rozwoju autentycznej jednostki ludzkiej".

Nie zgodziłbym się ze zdaniem, że inteligencja znajduje się na usługach osobowości. Dąbrowski posługuje się starą definicją osobowości. Za jego czasów nie mówiło się jeszcze o inteligencji emocjonalnej czy duchowej. Inteligencję mierzyło się testami, sprawdzając takie sprawności umysłowe, jak analiza, synteza czy abstrahowanie. To nie wyczerpuje terminu „inteligencja", podobnie jak jego definicja osobowości nie wyczerpuje tego, co dziś wiemy na ten temat. Jestem przeciwnikiem tzw. budowania osobowości, dbania o to, żeby była dla mnie znacząca i istotna. Obecnie jest wiele warsztatów, treningów menedżerskich, coachingowych, które stawiają sobie za cele wzmocnienie, rozbudowę osobowości. Uważam, że to zły kierunek.

Pompowanie ego?

W dużej mierze tak, to także pole do manipulacji. Widziałem rozmaite zajęcia, na których menedżerowie zdobywają kolejne kompetencje do kierowania ludźmi, do zarządzania ich lękiem czy innymi emocjami. Dla mnie to absolutnie niedopuszczalne.

Wróćmy do osobowości, czyli względnie stałego aspektu naszego funkcjonowania. Przypomnijmy koncepcję osobowości horyzontalnej i wertykalnej. W tej pierwszej dobudowuje się różne atrakcje, aby być bogatą, nieprzeciętną, wyjątkową osobowością, jak słyszy się o rozmaitych celebrytach. Nie o to chodzi. Tu się zabija właśnie to, o czym Dąbrowski prawdopodobnie myślał, mówiąc o osobowości. Chodzi o aspekt wertykalny: na ile moje egoistyczne tendencje spotykają się z czymś szerszym. Osobowość wertykalna to poznawanie samego siebie, docieranie do coraz głębszych i wrażliwszych aspektów siebie, rozpoznawanie swoich schematów.

Poznałeś Dąbrowskiego bezpośrednio, jakie wrażenie na tobie zrobił?

Fizycznie przypominał mi Janusza Korczaka, którego znałem z fotografii: podobne rysy, broda. Bardzo empatyczny, dawał poczucie bezpieczeństwa. Nie oceniał, nie diagnozował, tylko wysłuchiwał.

Miałem okazję poznać go, kiedy przyjechał na zaproszenie Jerzego Grotowskiego do Wrocławia, w 1975 roku. Aktorzy Grotowskiego pracowali w pełnym obnażeniu psychicznym, zdejmowali z siebie maski, nawyki, znieczulenia, wszelkie warstwy obronne. Uprawiali rodzaj ekshibicjonizmu psychicznego, który narażał ich na intensywne doświadczanie. To rodziło czasem problemy natury psychicznej. Każdy z nas wypracowuje sobie przez lata mechanizmy, które bronią przed cierpieniem. Także tym związanym z dostrzeganiem cierpienia u innych, z rozmaitymi niemożnościami. Grotowski w swoich tekstach mówił o odarciu się z tych warstw obronnych i o koniecznością zobaczenia siebie takim, jakim się naprawdę jest.

W okresie postteatralnym, głównie w latach 1974-1981, przychodzili do niego młodzi, dwudziestokilkuletni ludzie, którzy garnęli się do jego działań i mieli dylematy. Poszukiwali czegoś więcej niż to, co już mieli. Sam w tym czasie trafiłem tak do wielu projektów: „Czuwania", „Przedsięwzięcie Góra" czy „Teatr Źródeł".

Dąbrowski spotkał się z zespołem

Grotowskiego, żeby przedstawić swoją teorię. Że to nie wstyd ani nic złego, jeśli ktoś doświadcza różnego rodzaju stanów emocjonalnych: niepewności, zaniżonej samooceny, chwiejności. To właściwa kolej rzeczy. Nazywał to ambitendecją, czyli sprzecznością dążeń, pewnym rozdwojeniem siebie. Dąbrowski został zaproszony, aby pomóc aktorom w zrozumieniu tych mechanizmów. Prezentacja i pomoc, to były dwa główne motywy jego wizyty.

Miałeś z nim osobiste spotkanie?
Tak, ludzie zapisywali się na indywidualne konsultacje, które trwały 15-30 minut. To było w małym pokoiku w obrębie Teatru Laboratoriumna wrocławskim rynku. Wypytywał, z czym przyszedłeś. Trochę jak w psychologicznym konfesjonale, ale z poczuciem, że mogę czuć się w tym całkowicie bezpiecznie. Zaznaczył, że nie jest od tego, aby mnie oceniać, stawiać diagnozę. Jest od tego, aby mnie wysłuchać i zobaczyć we mnie to, co jest pozytywne, a co ja postrzegałem jako negatywne. Moje problemy, pytania, dylematy pokazywał w jasnym świetle. Miał wielką życzliwość wobec osób, które do niego przychodziły.To, co ja uznawałem za własne wady, słabości, on widział jako coś rozwojowego.

Poczucie wyzwolenia?
Nic z tych rzeczy. Nie doświadczyłem po tym spotkaniu żadnej euforii, lekkości, wyzwolenia, żaden wielki wgląd. Wyszedłem raczej w zamyśleniu, trochę z poczuciem oderwania od rzeczywistości. To pobudziło mnie do refleksji, do odmiennego spojrzenia na siebie.

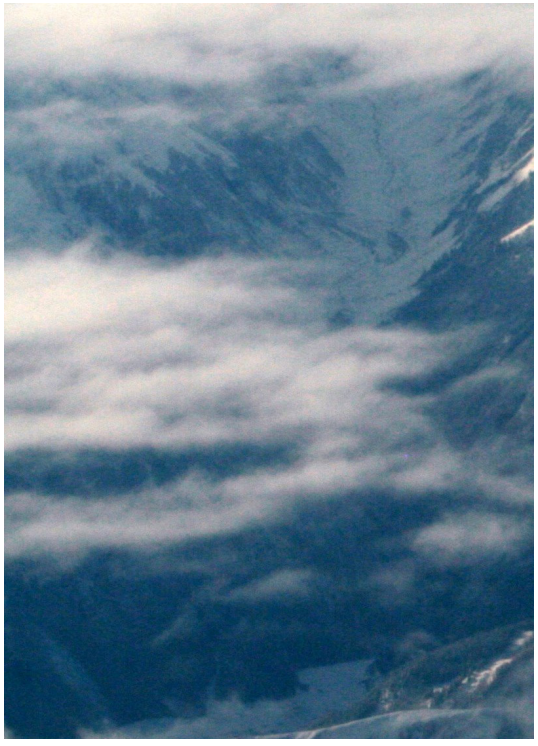
Jak rozmawiał z pacjentami szpitala w Lubiążu, gdzie pracowałeś?
Przez dwa lata,1975-76, kiedy pracowałem w Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Lubiążu, zajmowałem się psychokinezyterapią i wykorzystaniem ruchu w psychoterapii, pracując głównie z młodymi ludźmi na oddziałach uzależnień. To był jeden z najcięższych i największych szpitali psychiatrycznych w Polsce. Jego dyrektor, psychiatra Zbigniew Thille poznał nowoczesne ośrodki leczenia uzależnionych w Holandii, Belgii i innych krajach zachodniej Europy. Miał bardzo nowatorskie podejście, eksperymentował: stworzył pierwszy ośrodek dla narkomanów dobrowolny, otwarty, bez zamkniętych drzwi, wprowadzał techniki relaksacyjne i jogę, zapraszał Tadeusza Paska, aktorów Grotowskiego. Była tam duża, wręcz teatralna sala, gdzie odbywały się otwarte spotkania, warsztaty, koncerty.
Do Lubiąża trafiali nie tylko psychotycy, ale też neurotycy, psychosomatycy; osoby, które nie radziły sobie z rzeczywistością, z wyzwaniami, były niedostosowane społecznie, obarczone traumami. Dąbrowski przyjeżdżał do Lubiąża kilkakrotnie, żeby przekazać im dobrą wiadomość. „Wasze cierpienia i ból nie są po to, żeby je tłumić i leczyć", mówił pacjentom „psychiatryka" w głębokim PRL-u. Inaczej niż powszechnie pojmował kategorię „chory psychicznie". Zamiast powiedzieć: „Coś z wami jest nie tak, musicie się leczyć", on mówi: „Jesteście wyjątkowi, bo przeżywacie więcej niż inni". Słyszą to pacjenci i pytają siebie: „W takim razie co ja tutaj robię?". Pełna dezorientacja. To było podważenie medycznego, biologicznego modelu leczenia. Zaskoczenie dla psychiatrów tradycyjnie wykształconych, którzy mieli poszufladkowane kategorie choroby i procedury pomocy. Dla wielu to było nie do przyjęcia. To spotkanie, w którym uczestniczyłem, trwało bardzo długo, pytań była nieskończona liczba, komentarze, niektórzy czekali, żeby porozmawiać na osobności. Jakby ktoś wziął dedykację z Antoniego Kępińskiego - „Dla tych, którzy czują i widzą trochę więcej niż pozostali".
Warto wspomnieć, że wówczas, w latach 70. ukazała się znakomita książka „Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej" Kazimierza Jankowskiego, psychiatry o nowatorskim podejściu. Była jak Biblia dla wielu osób, które szukały bardziej humanistycznych aspektów swoich problemów psychicznych oraz konstruktywnych podpowiedzi w radzeniu sobie z samorozwojem.

Czy Dąbrowski jest w Polsce znany?
Jego teoria pojawiła się w Polsce w latach 70., ale na Zachodzie wcześniej, już w latach 60. Był doceniany przez znanych psychologów: Eriksona, Maslowa, Piageta. Dziś wśród specjalistów, psychologów, którzy zajmują się psychoterapią jego teoria jest znana, ale raczej niepopularna.
Wyrasta ona z nurtu humanistycznego, któ-

ry mało nadaje się do pomiaru, tymczasem współcześni terapeuci dążą raczej do metod, które szybko dają efekt. Druga grupa to psycholodzy i psychiatrzy ze środowiska akademickiego, którzy mieli kontakt z teorią Dąbrowskiego w ramach ogólnej wiedzy. W tradycji polskiej psychologii tego rodzaju koncepcje nie były mile widziane. Wywodzą się z neopsychoanalizy, która z samego założenia niezbyt nadawała się do obiektywizacji.
Dzisiaj psychologia dąży do budowania testów i kwestionariuszy, do tworzenia narzędzi do badania osobowości, sprawności, potencjału. Według Dąbrowskiego człowieka nie da się tak pomierzyć. Dlatego jego znajomość u nas jest dziś raczej nikła. Bardziej jest doceniany w kręgu anglosaskim, m.in. w Kanadzie, gdzie tworzył swoją teorię.

Stał się postacią historyczną?
Trochę tak. Rozpytuję czasem znajomych - nazwisko znają, ale niewiele ponadto. Niestety, nie pozostawił po sobie wpływowych uczniów, którzy by rozwijali jego teorię.

rozmawiała Aneta Augustyn



Inga Schorowska

Herbatka u Swamiego

Siadam na werandzie z widokiem na Himalaje, zamykam oczy, wyłączam zmysły. Obserwuję wszystko, co pojawia się w umyśle. Wiem, kim jestem - nie tym, co obserwuję, lecz tym, kto obserwuje.

O północy na lotnisku w Delhi zaczynam wierzyć, że marzenie naprawdę się spełnia. Jestem w domu. Matka India, niechlujna i hałaśliwa, a jednocześnie bardzo prawdziwa, piękna i czuła dla wszystkich swoich dzieci wita mnie masalą znajomych zapachów i dźwięków. Byłam tu już kilkanaście razy. Decyzję o tym wyjeździe podjęłam w Norwegii, mieszkając u znajomego jogina i oglądając z nim na wideo satsang, czyli spotkanie z jego nauczycielem z Indii, który odpowiadał na pytania zgromadzonych uczniów. Obejrzeliśmy wiele takich nagrań, wspólnie medytując i rozprawiając o jogicznych pismach. Przeniosłam się z nim do Szwecji, coraz bardziej inspirując się tym, co widziałam na nagraniach i co czytałam w tekstach napisanych przez duchowego nauczyciela. W końcu wymogłam na moim gospodarzu zapewnienie, że pomoże mi w dotarciu do miasteczka Kullu w Himalajach, w którym sam studiuje i wprowadzi mnie w tamtejszą społeczność, o której wiedziałam tylko tyle, że są tam ludzie z całego świata, w każdym prawie wieku i od czterdziestu lat praktykują jogę ścieżki Advaita Vedanta z nauczycielem, który tak mnie zainspirował na nagraniach. Założony przez niego International Meditation Institute ma status uczelni i nie jest typowym aśramem, w odróżnieniu od wielu ośrodków medytacyjnych, gdzie wszyscy razem mieszkają i praktykują, a ich życie rządzi się trybem narzuconym przez zasady aśramu. W Instytucie jedyną wspólną działalnością jest satsang. Każdy ma swój dom lub choćby mieszkanie, można też wynająć lokal, jada się w dhabach (niewyszukanych restauracjach), w domu lub gdzie kto chce, niektórzy spotykają się na popołudniowe zajęcia hathajogi, pranajamy lub śpiewu i gry na instrumentach, niektórzy nauczają „Bhagawadgity" lub jogi klasycznej, jeszcze inni prowadzą warsztaty hindi, gotowania lub tego, co potrafią najlepiej. Nie używa się alkoholu, narkotyków i mięsa. Nie ma natomiast problemu z dobrym jedzeniem, którego jest tam w bród ze względu na wielu doskonałych kucharzy, w okolicznych restauracjach i w prywatnych domach.

Jak w National Geographic

Po podróży taksówką i autobusem wysiadłam po drugiej stronie doliny, spory kawałek od miejsca, do którego zmierzałam. Na szczęście nawet przed świtem riksze nie śpią. Jedna z nich przejeżdżała w okolicy mojego przystanku i po chwili w himalajskim chłodzie mknęliśmy po straszliwych dziurach w stronę miasta Kullu. Zmęczenie i zimno zaczęło mnie nadgryzać, dotarłam w samą porę, nim zaczęłam żałować, że zachciało mi się podróży. Zanim koleżanka z Instytutu przywitała mnie najlepszym czajem pod słońcem, wyściskałam się z zaprzyjaźnionymi właścicielami dhaby, którzy pierwsi spowodowali, że poczułam, jakbym nigdy stąd nie wyjeżdżała. Po czaju i pierwszych plotkach poszłyśmy do mojego nowego domu, wybranego w ciemno, bo zupełnie go nie pamiętałam z poprzednich pobytów tutaj. To, co zobaczyłam, przekroczyło moje oczekiwania: piętrowy, gliniany górski domek ze sporą werandą, otoczony kwitnącym sadem, z widokiem na dolinę, cichy i ukryty przed światem. Był tak dobrze schowany, że mieszkając kilka lat wcześniej tuż poniżej, ledwie mogłam go dojrzeć zza drzew. Taki dom to spełnienie moich wszelkich marzeń o miejscu do życia. Uczę się żyć chwilą i nie planować za bardzo przyszłości, która i tak jest inna niż wszelkie plany, ale przyzwyczajenie bierze górę i wyobrażam sobie, że mieszkam w takim domku już na zawsze. To interesujące: przyjechałam tu uczyć się, co oznacza „zawsze" i jak poruszać się w takich absolutnych terminach o nieogarnialnym znaczeniu, a sprowadzam swoje „zawsze" do małego domku, mające-

mu dać schronienie mojemu fizycznemu ciału, tak jakby ono miało być zawsze. Umysł pomniejsza wszystko do swojej skali, dąży do swojskości i namacalności, nawet jeżeli miałoby to oznaczać całkowitą zmianę pierwotnego znaczenia. Mój umysł pławił się w raju projektowania na przyszłość aktualnej rozkoszy siedzenia w słońcu na werandzie, nad kwitnącymi owocowymi drzewami. Dolina budziła się egzotycznymi ptakami, które przylatując pod moją werandę błyszczały barwami jak z National Geographic. Świat u moich stóp i nad moją głową napełniał się energią poranka, ćwierkał, dzwonił i bębnił. Tak życie wyglądać powinno. Czułam, że wszystko jest na swoim miejscu, doskonałe i pełne spokoju.

Klucz do skarbca

Wkrótce miał się rozpocząć satsang, czyli wykład o medytacji. Pod kierunkiem Swamiego Shyama, oświeconego nauczyciela jogini z całego świata podążają drogą, którą on już przeszedł i prowadzi innych. Grupa jest na tyle mała, że wszyscy się znają przynajmniej z widzenia. Część tu mieszka, część dojeżdża tak jak ja, co jakiś czas. Dojeżdżający zazwyczaj zarabiają w swoich krajach na pobyt w Indiach, stali mieszkańcy mają na ogół solidne zabezpieczenie finansowe. Można tu przez kilka miesięcy przetrwać za przeciętną europejską pensję.

Satsang to nauka, jak zrealizować swój potencjał, osiągnąć cel, czyli niezależny od niczego stan szczęścia, zjednoczyć się ze swoją prawdziwą naturą, osiągnąć oświecenie/wyzwolenie/samadhi. Istnieje wiele określeń na ten stan, co nie zmienia faktu, że ktoś, kto nigdy go nie doznał i tak nie wie, o co chodzi. Jednak każdy instynktownie go szuka i do niego tęskni. Nawet człowiek, który nigdy w życiu o tym nie słyszał, okruchów tego szuka w miłości, twórczości, pasji, dzieleniu się i wszelkich działaniach zmieniających stan świadomości. Szczęśliwcy, którzy odczuli przebłysk samadhi, niezmiennie określają to jako najpiękniejsze doświadczenie w życiu i uparcie szukają powrotu do niego. Większość obecnych tu osób już wie, czego szuka. Wciąż jednak są na drodze i podążają nią, jedni bardziej zdeterminowani, inni mniej, ale każdy stara się zrozumieć to, czego zrozumieć się nie da. Nie za pomocą intelektu. Jedyna poznana droga do tego stanu (poza sporadycznymi przypadkami samoistnego oświecenia) wiedzie przez trening umysłu zwany medytacją, która, pomijając pozytywne skutki uboczne w postaci usprawnienia wszelkich funkcji umysłu i lepszego funkcjonowania w świecie, ma na celu wygaszenie chaotycznych działań umysłu. *Yoga chitta vritti nirodhah* – mówi Patańdźali. Joga, czyli droga prowadząca do oświecenia, polega na wyciszaniu myśli i przejęciu kontroli nad umysłem, naszym niewykorzystanym potencjałem. Zwykle to umysł rządzi nami i średnio mu to wychodzi, gdy weźmiemy pod uwagę poziom szczęśliwości i zadowolenia z życia większości z nas. Przypomina to sytuację bogacza, który głoduje, bo nie może otworzyć swojego skarbca. Większość głodujących bogaczy nawet nie wie, że skarbiec istnieje. Ci, którzy wiedzą, szukają klucza. Niektórzy poprzez jogę. Ci, którzy znaleźli, mówią innym, gdzie szukać. To właśnie jest satsang.

Często w trakcie rodzi się dyskusja dotycząca szczegółowych rozwiązań. Każdy z poszukujących może zgłosić swoje wątpliwości lub podzielić się doświadczeniem. Słuchając innych, zdajemy sobie sprawę, jak bardzo jesteśmy do siebie podobni. Idziemy ramię w ramię, niezależnie od kraju pochodzenia, preferencji, wykształcenia, mentalności, wyznania, koloru skóry – tak samo wrażliwi, poszukujący, drążeni palącą potrzebą rozwiązania zagadki życia. Względem tego poszukiwania bledną wszystkie inne atrakcje tego świata, choć nikt nie musi ich sobie odmawiać. Dlatego nie jest to społeczność ascetycznych wyrzeczeńców, ale też nie hedonistów uciekających od samych siebie w doczesne rozkosze. Tu każdy próbuje raczej dogonić samego siebie, spojrzeć sobie w twarz i odkryć, kim jest.

Codzienny satsang nie trwa długo, najwyżej parę godzin, choć jest wyczekiwanym punktem dnia. Resztę czasu każdy spędza, jak lubi. Są tacy, którzy oddają się medytacji na całego i poza spacerami dla zdrowotności nie wyściubiają nosa poza swoje siedziby. Inni udzielają się towarzysko, jeszcze inni społecznie, ucząc tego, co potrafią i czym chcą się dzielić. Jeszcze inni przemierzają okoliczne trasy spacerowe (lub raczej trekkingowe), prowadzące w miejsca o niezwykłej piękności i porażające ogromem przestrzeni.

W końcu to Himalaje, dach świata. Coś jak Tatry w skali 50:1. Wygląda na to, że przynależę do każdej z tych grup po trochu.

W starym płaszczu

Stał się cud, o którym myślałam, że nigdy nie nastąpi. Ja, która spałam zwykle do południa, budzę się przed świtem, w strefie ciszy poprzedzającej brzask, gdy niebo jest jeszcze szare, ale wszystko powoli otwiera oczy i liście. To dobry czas na powolny, spokojny powrót do ciała po nocnym niebycie. Nie mam tutaj snów, śpię, jakbym nie istniała i budzę się z uśmiechem. Moja poranna medytacja polega na leniwym przeciąganiu umysłu z jednej strony życia na drugą, ze snu w czuwanie i z powrotem, aż na dobre zakotwiczy się w rzeczywistości jawy. Wtedy można rozpocząć rzeczywistą praktykę. Nie mam tutaj wytłumaczenia, że gdziekolwiek się śpieszę lub że coś mnie martwi. Jeżeli dobrowolnie tu przyjechałam, to miałoby sens wprowadzenie w czyn tego, o czym uczymy się na satsangach. Od rana próbuję. Siadam na werandzie, zamykam oczy, wyłączam zmysły. Obserwuję myśli i wszystko, co pojawia się w umyśle. Wiem, kim jestem. Nie tym, co obserwuję, lecz tym, kto obserwuje. Czyli nie jestem myślami, emocjami, wewnętrznym monologiem. Obserwuję go, bo nie potrafię na razie go wyłączyć. Nie da się na siłę, ale mam obiecane, że sam zgaśnie, gdy umysł odpowiednio się wyciszy. Czasem tak się dzieje. Ten, kto obserwuje, jest cały czas obecny, nawet, gdy umysł się wyłącza. Obserwator nie jest ciałem, nie jest imieniem, osobą, charakterem, nie podlega narodzinom i śmierci. Ciało rodzi się i umiera, obserwator jest życiem, które wchodzi w ciało przy narodzinach i opuszcza je w trakcie śmierci. Identyfikujemy się z ciałem, zapominając, kim naprawdę jesteśmy. Całkiem jak osoba, która za nic nie chce wymienić znoszonego płaszcza na nowy, bo myśli, że jest tym starym płaszczem…

Ostry chłód górskiego poranka łagodnieje. Czuję ciepło na twarzy i światło pod zamkniętymi powiekami. Słońce wschodzi zza szczytu. To jest zawsze magiczny moment. Mam łzy w oczach, czuję wdzięczność dla naszej opiekuńczej gwiazdy. Za przykładem starożytnych joginów witam słońce serią suryanamaskar, niestety bokiem, bo weranda jest wąska, ale słońce nie obraża się i świeci coraz mocniej. Jeszcze pranajama, czyli sztuka oddechu. Dzień wstaje piękny, ostry górski chłód ustępuje miejsca wiosennej bryzie. Ptaki śpiewają lub wydzierają się, w zależności od talentu. Róża pnąca wdziera mi się na werandę, muszę jej wciąż od nowa pokazywać kierunek. Krowy i osły wyją gdzieś w dolinie. Pochód z bębnami gra ten sam rytm, codziennie z innego miejsca. Z ulicy dochodzi odległy dźwięk klaksonów, według zasady, że indyjski samochód nie musi mieć hamulców, ale musi umieć trąbić. Życie ruszyło z kopyta.

Koncert o zmierzchu

Przyjechał dziś Rup Verm, światowej sławy muzyk, więc satsang był głównie powitaniem. Jest tu wielu sławnych ludzi, aż się zdziwiłam, ile poważnych figur ze świata nauki, polityki i sztuki zajmuje się medytacją. Przywitanie wielkiego muzyka i nikomu nieznanego pracownika biura wygląda tutaj tak samo. Każdy traktowany jest z takim poważaniem, jak w wielkim świecie ludzie bardzo wpływowi i majętni.

Po przywitaniu następuje prowadzona medytacja. Swami mówi od kilkudziesięciu lat różnymi słowami wciąż to samo, że każdy z nas jest nieskalany, wolny i wieczny, że niczym się nie różnimy i jesteśmy jednym. Że nasza prawdziwa natura jest doskonała i nie musimy niczego zmieniać ani niczego się bać. Słysząc te słowa, wciąż od nowa mam dreszcze. Zagłębiam się całkowicie w nieskończoną przestrzeń bycia, płynę z prądem, przestaję widzieć i słyszeć świat zewnętrzny. To jak sen, który nie jest snem, bardziej joga nidra, sen jogiczny, wciąż świadomy.

Mistrz sitar i jego żona, grająca na tanpurze, zagrali wieczorny koncert dla wszystkich. Światło dnia powoli przechodziło w zmierzch i noc, do zapalonych lamp zaczęły przylatywać setki delikatnych owadów, tańcząc taniec swojego jednodniowego życia do muzyki sitar. Co roku wiosną pojawiają się masowo tylko na jeden wieczór, po czym znikają w kole życia i śmierci aż do następnego roku.

Tanpura wypełniała tło nieodmiennie powtarzalną frazą. Trzeba mieć nieziemską stabilność i cierpliwość, by nie poddać się pokusie zmiany rytmu choć na chwilę. Żona muzy-

ka, choć jest białą obywatelką kontynentu amerykańskiego, ma niewątpliwie indyjską duszę. Maestro odjeżdżał w coraz bardziej skomplikowane solówki, niewykonalne dla przeciętnego muzyka, a dla reszty ludzi niewyobrażalne. W przemówieniu przed koncertem przytoczył opowieść o znajomym adepcie gry na sitar, który zaczynając naukę usłyszał gdzieś, że to bardzo prosty do opanowania instrument. W bardzo krótkim czasie nauczył się pięknie grać, gdyż jego umysł przyjął tę informację jako oczywistą i zastosował się do niej.

Joga modyfikowana

Kiedy tylko mam czas, uczęszczam na zajęcia, które, pod tajemniczą nazwą „joga modyfikowana" kryją skuteczne metody wytrącania zasiedziałych joginów z lenistwa i uruchamiania zaspanych kanałów energetycznych. Po zajęciach każda część ciała czuje się jak wymieniona na nową. Nasza nauczycielka pozornie delikatnymi ćwiczeniami potrafi uruchomić całe ciało, zmęczyć je, jak po maratonie, jednocześnie wyzwalając dreszcze rozkoszy z przyjemności ruchu i wprowadzając umysł w błogostan wyciszenia. Ostatnio sala była pełna, trącaliśmy się dłońmi lub stopami, co wywoływało wybuchy śmiechu. Bez stresu, w stanie pełnego bezpieczeństwa, dorośli ludzie zachowują się, jak dzieci w przedszkolu.

Po jodze wspięłam się na spacer po tarasach sadów. Dróżka nad moim domem prowadzi coraz wyżej, między skałami i owocowymi drzewami. W krótkim czasie, co prawda tracąc oddech, można wspiąć się na sporą wysokość.

Dotarłam do mojej ulubionej skały z oczkiem wodnym, na której można usiąść i podziwiać panoramę doliny, medytować, czytać. Patrzyłam w dal na ogrom gór i mglistą wieczorną przestrzeń doliny, nie czując tak do końca rzeczywistej odległości. Przy takiej skali trzeci wymiar jakby przestaje istnieć, zamienia się w nieskończoność, której zmysły nie są w stanie ogarnąć. Wobec takiej potęgi można tylko nisko się pokłonić i poczuć jej częścią.

Zdecydowałam dołączyć do programu zajęć jako nauczycielka. Nie pierwszy raz. W Indiach zaczęła się moja przygoda z nauczaniem. Ogromne wyzwanie przełamania nieśmiałości i przekazywania wiedzy grupie ludzi w obcym języku stało się bardzo inspirującym i pozytywnym doświadczeniem. Tutejsi studenci nie są, poza wyjątkami, szczególnie pilni, nie wyłączają telefonu na czas zajęć i opuszczają co niektóre lekcje, ale zajęcia z nimi zawsze motywują i są dobrą zabawą. Tutaj nauczyłam się w praktyce, jak pracować z grupą. Polubiłam to, mimo trudności językowych. Wszystko to jednak stopniowo się poprawia i coraz bardziej wpasowuję się w tutejszy rytm, coraz bardziej naturalnie wyrażając siebie. Uczę świadomości ciała i używania go w taki sposób, który niweluje szkodliwe nawyki i przywraca właściwe. Stała grupa studentów pojawia się na każdych zajęciach, reszta przychodzi raz na jakiś czas, w zależności od aktualnych potrzeb. Reszta nie uczęszcza nigdzie. Ludzie są leniwi i wolą pójść na masaż, zamiast robić coś samodzielnie. Ja też mało się udzielam, kiedyś chodziłam na wszystkie zajęcia hathajogi, teraz uczęszczam tylko na pranajamę i „jogę modyfikowaną" do koleżanki, która mnie bardzo inspiruje i twierdzi, że ja ją też. Pewnie udzielałabym się bardziej, ale mój czas jest ograniczony. Większość wolnego czasu przeznaczam na spotkania z pacjentami, jako terapeutka mam zawsze pełne ręce roboty. Ludzie tutaj są coraz starsi i coraz bardziej potrzebują pomocy.

Bez złudzeń

Rano mój norweski kolega zadzwonił z wiadomością, że jestem zaproszona na herbatkę z naszym nauczycielem. Nie każdy ma to szczęście, ale każdy chce, bo daje to dodatkową możliwość indywidualnej rozmowy. Zwykle w takim wydarzeniu bierze udział niewielka grupa ludzi i każdy po kolei zabiera głos. Na satsangu jest to niewykonalne ze względu na ilość uczestników.

Wszyscy zaproszeni goście zasiedli w sali obstawionej fotelami, ze stolikami na herbatę i zakąski. Obecny był kamerzysta, dokumentujący wszystkie pytani i odpowiedzi, tak jak podczas satsangu. Mimo że było około dwudziestu osób, mówiliśmy swoje kwestie do mikrofonu, żeby każdy mógł usłyszeć. Skorzystałam z okazji i zadałam pytanie. Nawiązując do wcześniejszych nauk na temat naszej Jaźni, posiadającej moc przechodzenia z identyfikacji ze zmiennym i nietrwałym

ciałem i umysłem do utożsamienia ze swoją prawdziwą Istotą, zapytałam, w jaki sposób świadomie wykorzystać tę moc i dokonać wyboru, żeby więcej nie identyfikować się ze złudzeniem, czyli ciałem-umysłem. Swami odpowiedział, że nie trzeba dokonywać tego wyboru, ponieważ Jaźń jest wszystkim. Kontynuowałam pytanie, jak wobec tego odczuć, że jest się absolutną Jaźnią, a nie ciałem i umysłem o ograniczonych możliwościach. Odpowiedź: ilekroć będę brała pod uwagę możliwość istnienia czegoś odrębnego od absolutnej Jaźni, powinnam dokonywać wyboru identyfikacji z tą Jaźnią tak długo, jak długo będę myślała, że istnieje coś poza nią. Jasne i proste, ale widocznie musiałam to usłyszeć, żeby móc uczynić z tego użytek.

Bez oceny

Dzisiejszy Satsang trafił we mnie jak celna strzała. Każdy wykład jest trochę inny, choć każdy prowadzi nas do tego samego, ale z niektórymi tematami identyfikuję się bardziej. Dziś poruszona została kwestia bycia doskonałym. Kilka osób niezależnie od siebie zadały pytania, które prowadziły do tego samego: nikt nigdy nie uczy nas, że jesteśmy doskonali, raczej jesteśmy informowani o fakcie, że do doskonałości nam jeszcze daleko. Swami, niestrudzenie powtarzał, że każdy jest doskonały w każdej sytuacji, zdrowy czy chory, piękny czy brzydki, biedny czy bogaty, żywy czy martwy – zawsze jest doskonały i nie trzeba niczego w nim poprawiać. Słuchałam jak zwykle z zainteresowaniem, próbując się do tego odnieść ze swojej perspektywy. Nagle poczułam, jak fala świadomości, jak potężny huragan lub ściana energii, uderza we mnie, wybija z równowagi i przewraca mój system przekonań. Zdałam sobie sprawę, że przez cały czas traktuję siebie jako istotę ze wszech miar niedoskonałą. Świadomie niby wiedziałam, że owszem, jestem w porządku, a nieświadomie osądzałam brutalnie każde swoje działanie, karcąc się za najdrobniejsze potknięcia, co pozbawiało mnie skutecznie rozpędu i inspiracji. Spostrzegłam, jak ganiąc siebie za cechy, które uważałam za dalekie od doskonałości, odbieram sobie moc. W chwili, gdy usłyszałam, że jestem doskonała, nawet będąc zrujnowana finansowo, nieśmiała, niekomunikatywna, niezorganizowana i wycofana, poczułam, jak topnieją twarde wzorce perfekcjonizmu, jedne z najtrudniejszych do rozbicia. Zobaczyłam to wszystko z nowej perspektywy i zdałam sobie sprawę z absurdalności dotychczasowych działań. Starałam się bezskutecznie spełniać oczekiwania otoczenia, tak, aby wszystkich zadowolić, podczas gdy w rzeczywistości jedynym oczekiwaniem było to, które sama na siebie nakładałam, z założenia niemożliwe do spełnienia. Jaka ulga.

Comedy show

Mieszka tutaj Stevie, znany amerykański komik. Wsławił się nie tylko swoimi występami, ale także faktem, że przyjechał tu mając raka i według lekarzy trzy miesiące życia. Wtedy jeszcze nie był artystą, miał pracę, której nie cierpiał i życie, które najwyraźniej mu nie służyło. Przybył tu, żeby umrzeć u stóp swamiego, jak to sam określa. Swami stwierdził, że nie jest to najlepszy pomysł. Chory więc wyzdrowiał i zaczął robić to, co kocha – bawić ludzi. Choroba często jest informacją o konieczności zmiany - stylu życia, pracy, otoczenia, wzorców myślenia i traktowania siebie. Pamiętam opowieść o człowieku, który dowiedziawszy się o śmiertelnej chorobie, rozdał swój majątek i poszedł pieszo w świat. Znalazł to, czego szukał, napisał o tym książkę, do tej pory żyje i ma się dobrze. Wykorzystał swoją szansę.

Nasz komik bardzo często odwołuje się do swojego doświadczenia z potencjalną śmiercią. W swoich występach opowiada historię lekarza, który był niepocieszony, dowiedziawszy się, że jego pacjent nie zachował się tak, jak wskazywało rokowanie. Robi to w taki sposób, że publiczność śmieje się, jednocześnie rozumiejąc powagę tematu. Mówi o tym, jak społeczeństwo traktuje śmiertelnie chorych. Mówi o tym, jak przestać się bać. Jak wykorzystać granicę, która została im dana – i jak ją przekroczyć, sięgając po swój nieużywany potencjał. Show trwał godzinę, po czym nastąpiły przemowy (oni tu lubią przemawiać przy każdej okazji) i nadprogramowy satsang. Uświadomiłam sobie, że od kiedy odnalazłam swoją drogę, zyskałam spokój i ciche szczęście. Nawet, gdy były chwilowe trudności, gdy miałam wątpliwości, czy dobrze robię, porzucając dobrze płatny, lecz stresujący biznes, aby oddać się swojej pasji bez reszty, zawsze głęboko w

sercu wiedziałam, że postąpiłam właściwie. Przykład uzdrowionego artysty pokazał, że to działa nawet w kwestii życia lub śmierci.

Umysł jak małpa

Swami mówi dużo o umyśle. Co umysł robi z nami i co my robimy z nim. Hindusi nazywają umysł dziką małpą i każdy, kto kiedykolwiek spotkał małpy na wolności, wie, jak trafne jest to porównanie. Dzikie małpy mają mnóstwo energii, która je roznosi, lubią się bawić, ale często są agresywne i złośliwe. Nie można im ufać. Zrobią wszystko, by tylko przyciągnąć uwagę, nie zależy im na dobrosąsiedzkich stosunkach, są prowokatorami, złodziejami i niszczycielami. Mają wiele talentów, ale wykorzystują je w swój chaotyczny, destrukcyjny sposób.

Nasz umysł, jak małpy, zwykle szaleje bez sensu, w każdej sytuacji wynajdując problemy. Nie potrafi kierunkować swojej energii, więc rozprasza ją na niekończący się wewnętrzny monolog. Niezależnie od warunków zewnętrznych zawsze jest nienasycony i niespokojny. Podstawowym błędem każdego z nas jest identyfikowanie się z tym nieprzewidywalnym czymś, co nazywamy umysłem. Umysł nie jest nami, lecz posiadamy go i możemy twórczo wykorzystywać - jest naszym najcenniejszym narzędziem. Jednak użycie go jest możliwe dopiero po odzyskaniu właściwej tożsamości, ponieważ identyfikując się z umysłem, odbieramy sobie możliwość panowania nad nim. Umysł potrafi zdominować całe nasze życie, przenosząc w nie jako pozorną rzeczywistość swoje paranoje, lęki, smutek, złość, przywiązania i pragnienia, czyniąc piekło z potencjalnego raju. Dopiero, gdy przyjrzymy się tym procesom z pozycji niezaangażowanego obserwatora, będziemy w stanie dostrzec absurd sytuacji i nierealność poczynań umysłu. Ten obserwator to nasza prawdziwa tożsamość. Cicho obecny, wieczny, bez początku i końca, nie poruszony żadną z burz umysłu, niezniszczalny wobec kataklizmów, tak samo spokojny w szczęściu i nieszczęściu - czysta świadomość istnienia. Ze względu na to, że jest zawsze i wszędzie, niełatwo go dostrzec, gdyż dostrzegamy głównie to, co ulega zmianom. Identyfikujemy się także głównie z tym, co postrzegamy: z ciałem, umysłem, imieniem, narodowością, zawodem, miejscem w społeczeństwie i w rodzinie. Ale to wszystko ulega zmianie, tylko ten obserwator, który po prostu jest, pozostaje ten sam. Ciało wymienia wszystkie swoje komórki co jakiś czas i po chwili znika wszelki ślad po tym, czym było niegdyś. Umysł wypełnia się myślami i emocjami, które dezaktualizują się jeszcze szybciej niż komórki ciała. Wszystko, co jest naszą umową z resztą świata i powoduje, że postrzegamy siebie w określonej roli, może w każdej chwili ulec zmianie. Wystarczy, że ciało umrze i już świat traci wszelkie nad nim panowanie. A to, kim naprawdę jesteśmy, wciąż istnieje…

Podstawową medytacją jest obserwacja umysłu. Bez oceniania, podążania za nim lub zwalczania go. Intelekt jest funkcją umysłu i nie jest w stanie samodzielnie go postrzegać. Musimy dostarczyć mu światło. Światłem jest decyzja, że jestem tym, co we mnie wieczne, doskonałe i wolne. Z tej pozycji obserwuję umysł, za pomocą intelektu rozróżniając, kiedy umysł przejmuje dowodzenie, a kiedy ja powracam do władzy. Ilekroć poczucie szczęścia zostaje zaburzone, a świat wypełnia się smutkiem, złością, niemocą, strachem, pragnieniem czy innym brakiem, oznacza to, że umysł rządzi. Kiedy rządzę ja, świat jest dokładnie taki, jaki ma być i każde istnienie jest jednością z moim istnieniem. Te fluktuacje mogą następować po sobie z minuty na minutę, dopóki hegemonia nie zostanie ustalona. Medytacja ma przywrócić właściwe relacje między umysłem i jego posiadaczem. Zajmujemy umysł medytacją, która stopniowo wyrabia umiejętność kierunkowania energii mentalnej na to, co chcemy. Ukierunkowana myśl materializuje się natychmiast, stąd powiedzenie, że życzenia joginów spełniają się. Zwykły umysł i umysł medytującego można porównać do strumienia światła z kieszonkowej latarki i lasera. Skupiona wiązka myśli ma ogromną moc. Marzenia się realizują, ponieważ nie towarzyszą im blokujące przeciw-marzenia, według zasady „chciałabym, ale się boję”. W miarę praktyki codzienne pragnienia stają się coraz mniej istotne, ale póki istnieją, nie ma sensu tłumić ich w lochach podświadomości. Walka z pragnieniami jest bezowocna; lepiej je spełniać, aż przestaną mieć nad nami władzę. Mając możliwość wyboru, ma się od razu mniej pragnień.

Intelekt działa, dopóki nie ma miejsca na wyższą mądrość. Ta mądrość nazywa się wglądem. Polega na zmianie perspektywy z linearnej, zawężonej na holistyczną i nieograniczoną. Swami jest mistrzem w takim zmienianiu perspektywy u każdego, kto chce się wyrwać z pułapki przekonań, w których tkwi. Podaje umysłowi inteligentne rozwiązanie, które jest paradoksem, a jednocześnie doskonałym wyjaśnieniem sytuacji. Taki koan. Intelekt w obliczu rzeczywistości absolutnej poddaje się razem ze swoją relatywną logiką, czyniąc przestrzeń na wgląd. Umysł działa linearnie, według zasady przyczyny i skutku, ograniczony prawami czasu i przestrzeni. Absolut jest nieograniczony, nieskończony, wieczny, doskonały. Umysł nie potrafi tego pojąć. Absolut przekracza możliwości umysłu, więc umysł bardzo niechętnie poddaje się działaniom mającym na celu wyjście z relatywizmu. Trzyma się kurczowo świata przeciwieństw, gdzie pary jakości wzajemnie się wykluczających stanowią dynamiczną równowagę. Absolut nie potrzebuje równoważenia, gdyż jako całość nie wymaga i nie posiada punktu odniesienia. Równowaga jest względem czegoś, absolut jest bez-względny. Wiedząc to wszystko w teorii, trudno się dziwić, że niełatwo to ugryźć w praktyce. Na pewno nie da się tego zrozumieć. Można tego tylko doznać, i to nie umysł jest tym, kto doznaje. Obserwator, czysta Świadomość, Jaźń, prawdziwa rzeczywistość: tylko ten byt jest w stanie objąć potęgę Absolutu i poczuć się jednym ze wszystkim, co jest.

Fragmenty nieopublikowanego bloga z podróży do Indii z 2010 r.

Sadhu z Haridware

Shirdi, Indie

Madgalena Lipowska

Droga donikąd, czyli życie w złudzeniach

Każdy ma własne tempo zmian, własną drogę do przebycia i naprawdę nie ma sensu przyspieszać tej podróży.

Tekst, który czytasz jest bardzo osobistą opowieścią o kolejnych etapach mojego życia. Dziś mogę spojrzeć na ten miniony okres z dużym dystansem, możliwym dzięki doświadczeniom i wiedzy, jaką podarował mi czas. Mimo że historia jest osobista, pojawiają się w niej nasze zwykłe, ludzkie skłonności, wspólne dla wielu ludzi, co czyni ją dzięki temu bardziej uniwersalną. Stąd moja otwartość, żeby się nią podzielić.

Iluzja nr 1 – ktoś nade mną czuwa

Każde życie zaczyna się od momentu, w którym zawierzamy komuś opiekę nad nami, do kogo kierujemy nasze kroki, myśli i prośby o ochronę i opiekę. Oprócz rodziców znajdujemy czasami kogoś, coś spoza kręgu rodzinnego. Ja znalazłam katolickiego Boga, którego traktowałam jak swojego opiekuna, aż do momentu nadejścia wątpliwości typowych dla okresu dojrzewania. Prawdziwy kryzys w moich relacjach z nim nadszedł podczas studiów psychologicznych, kiedy doszłam do wniosku, „że to nie Bóg stworzył człowieka na własne podobieństwo, lecz człowiek stworzył dla siebie boga". To była bardzo smutna konstatacja, zrzucająca mnie, istotę ludzką potrzebującą poczucia wspólnoty z czymś większym od siebie, na samo dno samotności. Ta refleksja prawdopodobnie pojawiała się wraz z informacjami uzyskanymi na studiach, dotyczącymi zasad życia społecznego, jakie są niezbędne w każdej ludzkiej społeczności, żebyśmy nie pozabijali się wzajemnie. Zrozumiałam wtedy, że człowiek potrzebuje określonych ram funkcjonowania w społecznościach, potrzebuje czegoś w formie „przykazań", których mógłby się trzymać, wyznaczających granice. A postać „boga" najlepiej nadaje się na autora i egzekutora przykazań. W taki sposób wówczas rozumowałam. W efekcie przez wiele kolejnych lat czułam ogromną pustkę w miejscu wcześniej przeznaczonym dla istoty opiekującej się mną z daleka, ale jednocześnie będącej na wyciągnięcie ręki, w razie potrzeby. Tą potrzebą było głównie zapewnienie fizycznego bezpieczeństwa, ochrona przed złem, poczuciem bezsensu.

To był moment, w którym poczułam się nie tylko samotnie, ale także wyraźnie sobie uświadomiłam, że jestem od tej chwili w stu procentach odpowiedzialna za swoje życie, bowiem nie ma kogoś, kto patrzy z góry i ochrania. Ta świadomość okazała się bolesna. Moment dorośnięcia do wzięcia odpowiedzialności za siebie, za cenę samotności, oddzielenia od opiekuna.

Iluzja nr 2 – pani na szpilkach

Innym złudzeniem, któremu uległam, były marzenia nastoletniej dziewczyny, związane z przyszłością zawodową. Nie wiedzieć dlaczego moje wyobrażenia idealnego, dorosłego życia, poszybowały w kierunku garsonek, butów na szpilkach i bycia ważną „panią manager". Być może te marzenia zbiegły się z początkiem gospodarczego bumu w polskiej gospodarce w latach 90., z pierwszymi zagranicznymi inwestycjami i artykułami o możliwościach zrobienia kariery w międzynarodowych firmach. Czas pokazał, że nie dość, że nigdy tych marzeń nie zrealizowałam, nawet do nich szczególnie nie dążyłam, to jeszcze życie zaoferowało mi „karierę" w sferze rodzinnej, w której dwukrotnie zostałam żoną i matką dwójki dzieci, będących zupełnie innymi światami, w których poruszanie się wymagało (i wciąż jeszcze wymaga) wielu różnych kompetencji, otwartości na odmienność i delikatności. I w tym obszarze czuję się wciąż „uczniem", zaskakiwanym przez moich ukochanych nauczycieli. Jak widać rzeczywistość jest dynamiczna i pomimo naszych oczekiwań kieruje niekiedy naszymi krokami w stronę, o której nigdy

nie myśleliśmy, że może być dla nas bardziej satysfakcjonująca, i w ogóle może być „nasza".

Iluzja nr 3 – ja cię zmienię

Kolejną iluzją, bardzo okrutnie weryfikującą moje wyobrażenie o wpływie na drugiego człowieka było przekonanie pod tytułem „mogę zmienić mężczyznę, którego kocham". W młodym, kobiecym, zakochanym umyśle zakwitła pewnego dnia myśl, że miłość, stworzenie rodzinnego gniazdka może przemienić pogubionego emocjonalnie, skoncentrowanego na sobie mężczyznę w partnera o podobnych, rodzinnie ukierunkowanych potrzebach. I znów pewnych psychologicznych prawd nie dało się przeskoczyć, a mianowicie tych mówiących o możliwości wpływania jedynie na własne myśli, emocje i zachowania. Kolejna bolesna lekcja życia. Moim zdaniem dość popularne jest wśród ludzi popełnianie tego błędu, posługiwanie się przekonaniem, że inni „powinni" zachowywać się w określony sposób (czytaj: pożądany/oczekiwany przez nas) i kiedy tak się nie dzieje, spotyka się takie zachowanie z brakiem zrozumienia, często odrzuceniem. Podejście mindfulness (i nie tylko ono) proponuje nam akceptację faktu, że różni ludzie widzą świat inaczej i mogą chcieć czegoś innego. A jeśli stanowiska stron są odmienne, to rozmawiajmy, negocjujmy, szukajmy rozwiązań, w atmosferze otwartości i szacunku. Drugi człowiek wnosi do związku własne potrzeby, sposób patrzenia na świat, preferencje i nie ma możliwości ich zmiany siłą naszych oczekiwań, choćby wydawały się one bardzo szlachetne. W moim przypadku ceną tego doświadczenia było zakończenie związku.

Iluzja nr 4 – może być bezpiecznie

Okres życia bez partnera po raz kolejny uświadomił mi, że wciąż hoduję w sobie niezaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa. Kolejna iluzja do przepracowania - zabezpieczenie się przed nieprzewidzianymi trudnościami, problemami, tworzenie scenariuszy zabezpieczających w formie planu A, B, C. Oprócz poczucia osamotnienia, do tygla życiowych wyzwań, dołączył więc niepokój „co teraz będzie, jak sobie poradzę, jeśli stanie się to lub tamto". Jak zwykle, w moim przypadku, inspiracji poszukiwałam w książkach i natknęłam się na jedną pozycję Wojciecha Eichelbergera, który bardzo dobitnie pisał, że nie ma czegoś takiego jak „zaspokojona potrzeba bezpieczeństwa". Nasze życie jest zbyt dynamiczne, zbyt zmienne i wymaga od nas elastyczności w reagowaniu, nieustannej otwartości na wszystko, co się zdarza. Niemożliwe jest więc dysponowanie spadochronem ochronnym dopasowanym do każdej sytuacji. Jedynym wyjściem jest zaufanie, że poradzę sobie w danym momencie, dysponując takimi zasobami, jakie będę wtenczas posiadać. Podejście mające wiele wspólnego ze stoicyzmem i mindfulnesem – przyjmuj „tu i teraz" wszystko co się zdarza i reaguj w sposób dla siebie realny, świadomy, możliwie najbardziej adekwatny do sytuacji.

Iluzja nr 5 – życie to zadanie

A ponieważ życie jest właśnie zmienne i nauki nigdy dość, z kolejną iluzją skonfrontowałam się pięć lat temu, kiedy uświadomiłam sobie, że traktuję swoje życie jak zadanie do wykonania, a moje ciało i umysł nieustannie pełne są napięcia. Manifestowało się to ciągłym planowaniem, rozliczaniem siebie ze zrealizowanych (częściej niezrealizowanych!) zadań, byciem gotową do działania niemalże w każdej chwili, nieustannym kontrolowaniem swoich wypowiedzi, wyglądu, stanu wiedzy… Nawet pisanie o tym teraz sprawia, że odczucie napięcia wraca. I nagle bach! Przebił się do mojej świadomości głos: „kobieto, ty nie tyle żyjesz, co wykonujesz kolejne zadania!". Nie odczuwałam przyjemności z życia, z doświadczania własnych emocji, bo nie miałam na to czasu. Wewnętrzny krytyk, wiecznie niezaspokojony, odhaczał w mojej głowie listę spraw do załatwienia i jednocześnie dopisywał kolejne tematy do wykonania, w drodze do … No właśnie, do czego? Do zasłużenia na opinię „dobrej w swojej pracy, w roli matki, żony"? Brak umiejętności czerpania satysfakcji zarówno z drobnych, jak i większych powodzeń sprawiał, że „nigdy nie byłam dość dobra" w żadnej dziedzinie, a chciałam być dobra w wielu! Usłyszenie tego wewnętrznego głosu zadziałało jak zanurzenie w uzdrawiającej wodzie. Transformacja nastąpiła prawie natychmiastowo, choć przeprowadziłam ze sobą jeszcze wiele rozmów dotyczących genezy takiego podejścia do siebie i znalezie-

nia innych sposobów na szczęśliwsze życie. W moim przypadku, a myślę, że wielu ludzi przechodzi podobny trening w dzieciństwie, zaczęło się od nierealistycznych wymagań najbliższego otoczenia (np. ważnej osoby - matki). Od stawiania coraz wyżej poprzeczki wymagań bez nagradzania za powodzenia, bez uczenia czerpania satysfakcji z sukcesów.

Iluzja nr 6 – mogę tak, jak inni

I ostatnia iluzja, z którą wciąż pracuję od pewnego czasu brzmi następująco - „mam wpływ na to, kiedy będę gotowa do robienia nowych rzeczy". Czasem bardzo zazdrościłam kobietom, bohaterkom niezliczonych artykułów o kobiecych sukcesach. Zaczytywałam się w opowieściach o matkach piątki dzieci, które kupowały dom w ruinie i prawie samodzielnie remontując, zamieniały nieruchomość w piękny pensjonat. Następnie prowadziły taki pensjonat z powodzeniem, zarządzając nim i jednocześnie wychowując swoje mądre dzieci, w międzyczasie piekły wspaniałe ciasta i świetnie gotowały. Albo artykuły o polityczkach, które realizowały się zawodowo, w tym samym czasie będąc matkami mającymi kapitalne relacje ze swoimi dziećmi. Zachodziłam w głowę, jak one to robią, zaczynają kilka projektów i każdy wieńczy sukces. A ja z mozołem przedzieram się przez rzeczywistość w poszukiwaniu własnej ścieżki. Kiedy zaś znajduję obiecującą, to podążanie nią jest dla mnie wyzwaniem, które realizuję bardzo powoli rozglądając się czujnie dookoła, zbierając małe kamyczki, ciągle w napięciu i oczekiwaniu na to, co się może przydarzyć. W końcu do mnie dotarło, że porównywanie się do innych jest źródłem mojego cierpienia i niezadowolenia z siebie. Zrozumiałam, że każdy ma własne tempo zmian, własną drogę do przebycia i naprawdę nie ma sensu przyśpieszać tej podróży. Najtrudniejsze w takim podejściu jest zaakceptowanie wielu niewiadomych, jak na przykład ostateczne efekty naszych starań, czy chociażby czas potrzebny do uzyskania zmiany. Niekiedy zmiany w życiu (np. znalezienie nowej pracy, partnera) zachodzą nieoczekiwanie szybko, wydaje się, że przychodzą niezależnie od naszych starań. A czasami dojrzewamy w naszej wewnętrznej podróży do zmiany bardzo długo, zaś efekty przychodzą jeszcze później. Zmiany w sposobie myślenia, patrzenia na świat, na nasze możliwości i preferencje potrzebują nieśpieszności. Jedno drgnięcie w sieci powoduje drgania w innych jej miejscach, ale zanim zamienią się one w jedną spójną melodię, potrzeba jest wielokrotnego powtarzania, doskonalenia, aż do uzyskania upragnionego dźwięku. Ja wciąż jestem w swojej podróży.

Pisząc ten tekst dochodzę do wniosku, że iluzje, złudzenia są nieodłączną częścią naszego ludzkiego życia i nic tego nie zmieni. Często są źródłem cierpienia, ale czasem są potrzebne do zachowania zdrowia psychicznego, jak mechanizmy obronne. Jeśli nie umiemy skonfrontować się z tak zwaną rzeczywistością, umysł kreuje jej alternatywną postać. Ważne jest jednak czy potrafimy w pewnym momencie dostrzec, że iluzja nie jest prawdziwa, że odkleja nas od realnych możliwości i zamyka w sztywnych ramach swojej ograniczonej formy. I ta świadoma refleksja, z mojego punktu widzenia, jest kluczowa dla uwolnienia się od złudzenia. U mnie miało to postać najczęściej nagłych wglądów, na uzyskanie których umysł pracował jednak bardzo długo. Zbierał fakty i doświadczenia, łączył informacje by w końcu wyskoczyć z okrzykiem „tadam!". Wydaje się bowiem, że nasze umysły, na poziomie nieświadomym, jednak umieją odróżnić realność od złudzenia, ale czekają na zielone światło, moment naszej gotowości, aby taką wiadomość przyjąć. Bycie blisko siebie poprzez medytowanie, życie w uważności, przyjmowanie z akceptacją zmian, jakie niesie życie i każde inne działanie dystansujące nas od ego, są warunkami bardzo sprzyjającymi uwalnianiu się od iluzji, co czasem jest procesem bolesnym, lecz zazwyczaj wartym swojej ceny. To podróż, w którą warto wyruszyć.

Nina Budziszewska

Kouksundo - joga z Korei

Kouksundo opiera się na przekonaniu o łączności człowieka z kosmosem i ostatecznym celem praktyki jest połączenie z uniwersalną nad-energią - mówi Dongkeun Han, instruktor jogi koreańskiej.

Kouksundo, zwane jogą koreańską, jest duchowo-cielesną dyscypliną praktykowaną w Korei, która polega na technice oddechowej koncentrującej uwagę w dolnobrzusznym centrum energii (dantian) połączonej z ćwiczeniami rozciągającymi. Zgodnie ze słowami dawnego mistrza Cheonga Sana legendarne początki sięgają tradycji górskiej medytacji sprzed ponad 9 tys. 700 lat. Historyczne wzmianki powołują się na tekst „Nanrang Biseo", napisany około X w., w którym kouksundo zwane jest oryginalną koreańską ścieżkę duchową w odróżnieniu od innych tradycji, taki jak buddyzm, taoizm i konfucjanizm.

Jeden z uczniów mistrza Cheonga Sana na bazie kouksundo stworzył metodę sztuki walki zwaną teukgong moosool, wykorzystywaną obecnie przez Południowokoreańskie Siły Specjalne. W Korei Południowej kouksundo jest wykorzystywane jako trening specjalny w takich instytucjach militarnych jak Koreańska Akademia Wojskowa, Koreańska Akademia Marynarki Wojennej, Koreańska Akademia Lotnicza oraz Koreańska Wyższa Szkoła Policyjna. W Korei kouksundo szczególną popularnością cieszyło się w latach 80. XX w., obecnie praktykowane jest przez ok. 100 tys. osób w 300 ośrodkach. Poza Koreą jest szczególnie popularne na Litwie, Łotwie, w Rosji i Stanach Zjednoczonych.

Etymologicznie „kouk" oznacza narodowy, państwowy, czyli koreański, „sun" - medytację, „do" - ścieżkę, praktykę, dyscyplinę, a także sposób życia. Kouksundo to 365 pozycji, w pewnej mierze podobnych indyjskim asanom, ale różniących się sposobem wejścia - przeważnie ruchy są powolne, a trwanie w pozycji dłuższe. Oddychanie poprzez dantian ma na celu odblokowanie energii ki, aby mogła swobodnie przepływać po całym ciele, co jest warunkiem zdrowia. Praktyka nakierowana jest na uspokojenie tej energii,

Dongkeun Han podczas demonstracji ćwiczeń w czasie konwersatorium

zharmonizowanie jej oraz poddanie kontroli jej wzburzonej mocy. Kouksundo opiera się na przekonaniu o łączności człowieka z kosmosem i ostatecznym celem praktyki jest to połączenie z uniwersalną nad-energią, rozumiane jako swoisty powrót do źródła istnienia wszechświata.

Z jogą koreańską, która w Polsce jest mało znana, zapoznał mnie kilka miesięcy temu Dongkeun Han, wykładowca kultury koreańskiej na koreanistyce w Instytucie Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych Uniwersytetu Wrocławskiego, wieloletni praktykant kouksundo. W grudniu 2019 i w styczniu 2020 r. w ramach Studiów Podyplomowych Jogi Klasycznej na UWr odbyły się dwa otwarte warsztaty, podczas których Dongkeun objaśniał specyfikę jogi koreańskiej. Dosyć często wspólnie ćwiczymy jogę koreańską i hathajogę, rozmawiając o różnicach, lecz przede wszystkim o podobieństwach między tymi dwiema, tak złożonymi, praktykami. Obie ścieżki oparte są na kierowaniu esencją oddechu, czyli subtelną energią, zwaną w sanskrycie praną, a w koreańskimki.

Chodzi o uspokojenie energii, jej rozszerzenie, co przejawia się wydłużonym wdechem i wydechem, oraz jej odblokowanie, co z kolei przekłada się na większą giętkość i siłę ciała. W hathajodze mówi się o boskiej energii kreacyjnej kundalini, która śpi u podstawy kręgosłupa, u wejścia do kanału subtelnego, suszumny. Kundalini czeka na przebudzenie, przy zastrzeżeniu, że przebudzenie może być dokonane jedynie przez etycznego jogina, pod okiem mistrza - inaczej ta potężna energia dokona szkód w ciele i psychice adepta (zgodnie z „Hathajogapradipiką" oraz resztą piśmiennictwa hathajogi, i nie tylko). Kundalini przechodzi przeważnie przez siedem centrów energii, by połączyć się z boską świadomością u szczytu głowy. W kouksundo ta subtelna czy też metafizyczna anatomia jest rozumiana trochę odmiennie. Ki jest generowane także poprzez dyscyplinę oddechową, przepływa do czubka głowy, a następnie wędruje do ośrodka serca. Mamy tutaj zatem nie siedem, a trzy centra energii, jednak aktywacja najwrażliwszego i najważniejszego dla kouksundo centrum serca jest dostępna tylko dla wielkich joginów, kierujących się w swoim życiu zasadami etyki, wolnych od zła, pragnienia i niszczącej myśli. To mistrzowie, których ki jest oczyszczone, wysubtelnione, a umysł utkwiony w sercu. Trzeba bowiem pamiętać, że joga to nie tylko dyscyplina cielesno-oddechowa, to także silnie etyczna postawa.

Kouksundo stanowi połączenie duchowości taoizmu, konfucjanizmu, buddyzmu oraz praktyk medytacyjnych górskich terenów Korei. Jest duchową, a nie cielesną praktyką, w której nacisk położony jest na oddech, powolne ruchy i długotrwałe trwanie w pozycji, by spokojnie i świadomie pogłębiać asanę. Zalecenia etyczne kouksundo: dbaj o swoje ciało, o swoje myśli i uczucia oraz o swój oddech. Podobnie jak w jodze, na początku należy znaleźć dobrego nauczyciela i stopniowo wchodzić w głębsze rejony.

Niedługo po sobotniej praktyce usiedliśmy z Dongkeun na wieczorną rozmowę o kouksundo. Zaparzyliśmy herbatę, uspokoiliśmy trochę myśli; mrok i chłód zimowego wieczoru sprzyjały rozmowie na tematy z pogranicza metafizyki i dotykalnego doświadczenia. Poprosiłam koreańskiego jogina o opisanie specyfiki i piękna dyscypliny, która zmieniła jego życie i w której moc wierzy.

Nina Budziszewska: Co skłoniło cię do kouksundo, jaki był początek?

Dongkeun Han: Praktykuję od czternastu lat, a powody zainteresowania się kouksundo były dwa, każde z nich spowodowane problemami ze zdrowiem. Po pierwsze czułem duży ból w dolnej części kręgosłupa, z powodu wielogodzinnej pracy siedzącej. Po drugie, mimo iż przeszedłem trzy operacje okolicy nosa, nadal cierpiałem z powodu zatok. Usłyszałem o lokalnym ośrodku kouksundo, zaciekawiony poszedłem. Udzielane tam instrukcje nie były jednak precyzyjne, więc po roku poszedłem do dużego centrum kouksundo w Seulu. Dosyć szybko okazało się, że ustąpił ból w dolnej partii kręgosłupa, na poziomie miednicy. Znikł także ból szyi i ramion. Po trzech miesiącach zatkany nos udrożnił się. Konwencjonalna medycyna jest analityczna, gdy pojawia się problem z nosem, to leczy się nos. Zgodnie ze wschodnią medycyną nos jest częścią systemu, więc kiedy płuca „się poszerzą", to poprawia się kondycja całego układu oddechowego. Moje własne doświadczenie sprawiło, iż zrozumia-

łem holistyczne podejście do choroby oraz ciała.

Obecnie praktykujesz pod okiem mistrza czy sam?
Od trzech lat praktykuję sam, niemal codziennie.

Czy mógłbyś przybliżyć nam oddech dantian (danjeon)?
To koncepcja zbliżona trochę do koncepcji czakr. Zgodnie z kouksundo w ciele mamy trzy centra energii: w okolicy podbrzusza, u czubka głowy i w sercu. Dolny dantian ulokowany jest trzy cale poniżej pępka w głąb ciała, na linii z kością ogonową. Początkowo praktyka oddechowa i koncentrująca nakierowana jest na dolny dantian, by generować w nim energię, nauczyć się ją odczuwać i w pewien sposób nad nią panować. Nie możemy zaczynać od wzbudzania ognistej energii w górnym dantianie, ponieważ spowoduje to wiele niekorzystnych odczuć w ciele i umyśle: bóle głowy, depresje, nadaktywność emocjonalną, nadmierne pobudzenie itp.

Od czego rozpoczyna się praktykę oddechu dantian?
Muszą być spełnione dwa warunki. Po pierwsze miednica i kręgosłup muszą stać się giętkie, a po drugie umysł winien być wyciszony, uspokojony, skoncentrowany, by energie mentalne przestały być tak silne. Sprawia to, że umysł jest niejako lokowany w dolnym dantianie. Praktyka ta wymaga jednak czasu. Pojawia się jakby ruch, wibrowanie tego ośrodka energii. U początkujących zaleca się praktykowanie w pozycjach stojących, leżących i siedzących wdechu i wydechu liczących po pięć sekund, a u bardziej zaawansowanych osób - wdech trwa 10 sekund i wydech trwa 10 sekund.

Jak wygląda typowa praktyka kouksundo?
Jest podzielona na poziom początkujący, zaawansowany oraz bardzo zaawansowany, który niewielu joginów praktykuje. Poziomy te są podzielone na subpoziomy. To złożone zagadnienie, ale wszystko opiera się na zaangażowaniu w praktykę na poziomie oddechu, ciała oraz odpowiedniej postawy emocjonalnej i społecznej, duchowej, etycznej.

Holistyczny pogląd na życie jest najważniejszy?

Dongkeun Han demonstruje jedną z asan

Tak. Zawsze chodzi o jedność, która na najgłębszym poziomie wyraża się w łączności człowieka ze wszechświatem. Mamy indywidualne ki (lub gi), energię życiową oraz ki kosmiczne, coś w rodzaju super-energii, energii niebios, po koreańsku zwanej cheongi.

Wracając do przebiegu praktyki…
Przeważnie praktykuje się 80 minut dziennie: 20 minut rozgrzewki, 40 minut oddechu dantian połączonego z pozycjami ciała i 20 minut uspokajania energii. Fazy początkowa i zamykająca są do siebie podobne na wszystkich poziomach praktyki, tylko oddech dantian i przypisane mu pozycje się zmieniają.

Jak wygląda podział poziomów ze względu na lata czy miesiące praktyki?
Mamy różne predyspozycje,od pewnego poziomu trudno też mówić tylko o fizycznym aspekcie praktyki. Na pierwszy plan wysuwa się duchowa strona, a ta jest już trudno dostrzegalna dla zwykłego oka. Najprostszy podział to trzy etapy:

- pierwszy trwa około pół roku, nauczyciel daje określone wskazówki praktyki fizyczno-oddechowej, etap ten jest podzielony na trzy podetapy;
- drugi etap wymaga sześciogodzinnej praktyki codziennej;
- trzeci etap, o którym niewiele można powiedzieć, dostępny jest dla „super joginów" i nie jest związany z precyzyjnie określoną techniką.

Wspomniałeś o nauczycielu, który uczy adepta na pierwszym poziomie praktyki; w twoich słowach pojawia się także mistrz. Jaka jest różnica?
Na pierwszym etapie nauczyciel (kor. sabeomnim) uczy technik ruchowych, oddechowych oraz medytacyjnych, czuwa nad tym, by uczeń nie doznał kontuzji na poziomie ciała ani krzywdy w sferze emocjonalnej. Od drugiego etapu mówi się raczej o mistrzu (kor. beopsanim) oraz o wielkich mistrzach, którzy poznali dharmę (kor. beop), prawo kosmiczne, i stosują się do niego w życiu.

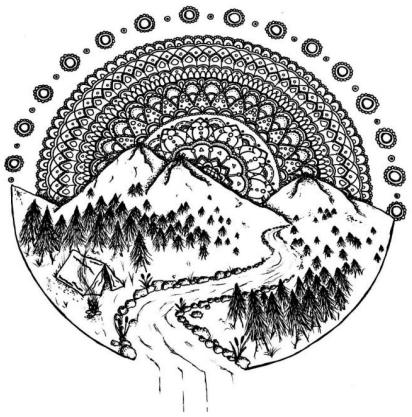
Istnieje jeszcze inny podział nauk kouksundo: wewnętrzny i zewnętrzny.
Tak, z tą jednak uwagą, że praktyki zewnętrzne nie są konieczne. W ich skład wchodzą sztuki walki czy też style miecza. Najważniejsze są praktyki wewnętrzne podzielone na trzy poziomy:

- jeonggakdo - poziom fizyczny;
- tonggibeop - poziom dharmy (kor. beop), czyli kosmicznego prawa podtrzymującego harmonię świata, w praktyce kouksundo wyrażający się poprzez budowanie łączności między umysłem a ciałem;
- seondobeop - poziom mentalny, duchowy.

W trakcie praktyki pojawia się tak zwany „oddech skórny" – poczucie oddychania poprzez skórę, kiedy energia niebios oraz energia ziemska łączą się z energią ludzką na poziomie dantian serca. To otwiera jogina na głębsze odczuwanie świata. Kouksundo przygotowuje ciało do głębszej praktyki i łączności z kosmiczną energią. Łączność pojawia się, gdy na poziomie serca dochodzi do połączenia energii ziemskiej (dolny dantian) z energią nieba (górny dantian). Jogin dosłownie czuje to połączenie, jest to bardzo głębokie i silne doświadczenie.

Jakie są korzyściz jogi koreańskiej?
Odczuwanie bardzo czystej i przejrzystej świadomości - to jest istotą kouksundo.

rozmawiała Nina Budziszewska
Więcej informacji - http://www.ksd21.com/eng,http://www.sundo.org



Liliana Sroczyńska

Tam, gdzie tak znaczy nie

Ajurweda jest starożytnym systemem medycznym, a joga starożytnym systemem filozoficznym. Oba stawiają podobne pytania: w jaki sposób człowiek odbudowuje swoje zdrowie, jak dba o integrację i równowagę, jak działają jego czakry?

Propozycja wyjazdu do Ośrodka Jogi i Ajurwedy w Kerali pojawiła się dość nagle, nie miałam długiego czasu na zastanawianie się, może dlatego bardzo spontanicznie podjęłam decyzję o wyjeździe.
Kerala, rejon, w którym znajdował się Ośrodek to: „legenda głosi, że Kerala wyłoniła się z morza za sprawą Paraśuramy/ Dzierżący Topór. Syn Jamadagniego i Renuki. Żył w czasach ostatniejdwaparajugi. Był uczniem Śiwy. /"
Kerala jest jednym z najgęściej zaludnionych regionów Indii. Średnia życia mieszkańców wynosi 73 lata. Kerala jest stanem o bardzo wysokiej oświacie i służbie zdrowia. Stan kilku religii.
Większość to hinduiści ortodoksyjni, zakazujący wstępu do wielu świątyń, czwarta część ludności to chrześcijanie kościoła malabarskiego i muzułmanie. W Kerali od stuleci żyje diaspora żydowska z XVI wieczną synagogą w Koczinie. Nazwa Kerala pochodzi od słowa kera/ palma kokosowa/
i alam /kraj/. Region słynie z klasycznego teatru z odniesieniami religijnymi kathakali, sanskryckiego dramatu kutiyatiam i ajurwedy. Ajurweda to starożytny, indyjski system medyczny. Termin pochodzi od słów: ajuh – życie oraz veda – wiedza /sansk./.Mówimy wiedza o życiu, przebieg życia. Ajurweda zajmuje się zdrowiem fizycznym, psychicznym i duchowym. Podobnie jak joga, która jest częścią ajurwedy, doprowadza człowieka do stanu szeroko pojętego zdrowia w tych trzech aspektach / fizyczności, psychiki i ducha/. Ajurweda, podobnie jak joga, nie pojmuje zdrowia jako stanu wolnego od chorób, wręcz odwrotnie, terapia finalnie ukazuje, jak człowiek pogrążony w różnych problemach zdrowotnych, w obszarze fizyczności, ducha i psychiki dochodzi do najwyższego z możliwych dla niego, poziomów uzyskania satysfakcji z życia i radości z powodu bycia „tu i teraz"/czyli od narodzin do śmierci/.

Lądujemy w Thiruvananthapuram. Jest noc. Jedziemy w stronę południa Kerali. Ośrodek położony jest na cyplu wzniesienia otoczonego dżunglą, z widokiem na Morze Arabskie. W oddali migoczą światła. Setki świateł. W pierwszej chwili odnosi się wrażenie, że na przeciwko nas, na morzu znajduje się duża wyspa. Obsługa Ośrodka wyjaśnia, że światła pochodzą z łodzi, które stoją na morzu. Nocny połów ryb...

Ośrodki ajurwedyjskie zapewniają skuteczne leczenie szeregu dolegliwości. Zapalenia stawów, zwyrodnienia i sztywności stawów, porażeń, reumatyzmu, astmy oskrzelowej, zaburzeń nerwowych, dolegliwości związanych ze stresem, napięć, ospałości, bezsenności, migreny, łuszczycy, dolegliwości żołądkowych, chorób układu moczowego, niepłodności, braku odporności i wielu innych schorzeń. Uzupełnieniem całości terapii jest joga, która w tym Ośrodku największy nacisk kładzie na pracę czakramów. Słowo „czakra / sansk./ to „koło" lub „dysk". W ciele człowieka istnieje szereg mniejszych i większych centrów energetycznych zwanych czakrami. Każda z siedmiu głównych czakr ma swój odrębny charakter i odnosi się do unikalnego aspektu naszej istoty. Czakry korelują z poziomami świadomości, funkcjami ciała, kolorami, dźwiękami i wieloma innymi elementami. Uważa się, że zablokowanie lub dysfunkcja energetyczna czakr powoduje zaburzenia fizjologiczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe. Anatomicznie siedem głównych czakramów znajduje się tuż przed kręgosłupem, wzdłuż centralnej linii energetycznej zwanej sushumna. Subtelna energia świadomości, zwana kundalini – śakti, która leży u podstawy kręgosłupa, skierowana do góry, przechodzi przez każdą czakrę, aż osiągnie czakrę siódmą, zwaną sahasrara. W czakrze korony kundalini- śakti jednoczy się

z Paramashivą, Najwyższym Shivą, doprowadzając do stanu jedności z Absolutem. Kiedy łączymy terapię ajurwedyjską z elementami jogi, po kilku latach powinniśmy zauważyć, że transformacja nas samych, odbywa się na wszystkich płaszczyznach naszego istnienia. Osiągnięcie równowagi następuje poprzez uzyskanie stabilności na każdym poziomie: fizycznym, psychicznym i duchowym. Zakłócenie któregoś z tych poziomów prawdopodobnie będzie prowadziło do zakłócenia pozostałych, a tym samym do destabilizacji naszego materialno-subtelnego organizmu. Należy pamiętać, że system ajurwedyjski jest starożytnym systemem medycznym, a joga starożytnym systemem filozoficznym. Możliwe, że naruszenie czegokolwiek w tych systemach, prawdopodobnie nie pozwoli na uzyskanie jedności, integracji i szeroko rozumianego zdrowia. Kiedy po kilku latach praktyk jogi zaczęły pojawiać się pytania, jednym z nich było pytanie dotyczące konstytucji psycho-fizycznej człowieka starożytnego.W jaki sposób odbudowywał swoje zdrowie, jak dbał o równowagę, jak pracowały jego czakry?

W filozofii indyjskiej większość szkół jest uwarunkowana na zagadnienia ostateczne, więc zagadnienie Absolutu i Boga jest dla nich jednym z zagadnień podstawowych. Podsumowując, na skutek właściwych praktyk dojdziemy do:, pierwotnego bytu, doskonałego, najwyższego, pełnego, całkowicie niezależnego, nieuwarunkowanego i niczym nieograniczonego, w wielu tradycjach uznany jako transcendentna Rzeczywistość, w jodze klasycznej mówimy o Jażni, która jest wyjątkowa i nie może być przedmiotem empirycznej świadomości, ta szczególna Jaźń to Iśwara, w jodze Patańdżalego jest odpowiednikiem Boga."

Zastanawiałam się, jakie przemiany duchowe powinnam podjąć podczas tego wyjazdu, które przyczyniłyby się do uzyskania pełni zdrowia na tyle, na ile można uzyskać tę pełnię przy chorobach przewlekłych.
Usłyszałam Ganeśa. Ganeśa, także zwany Ganapati, syn Siwy i Parwati; bóg mądrości i ten, który odsuwa wszystkie przeszkody; zapewnia sukces w życiu świeckim i duchowym.

Wizyta u lekarza ajurwedyjskiego jest długa. To wywiad, w którym próbujemy opowiedzieć o sobie. Pokazujemy przywiezione europejskie badania, wspólnie ustalamy doshę. Lekarz przepisuje nam odpowiednią dietę, zabiegi, jogę i medytację. W medycynie ajurwedyjskiej dosha, czyli nasza konstytucja psycho-fizyczna jest podstawą w ułożeniu dla nas odpowiedniej terapii. Doshę, tłumaczymy jako szczególną kombinację energii, obecnej w momencie, w którym pojawiamy się na świecie. Podręczniki podają, że to właśnie ta energia / swoista dla każdego z nas/ jest źródłem naszego zdrowia, żywotności i dobrego samopoczucia. Jeżeli zignorujemy jej potrzeby, otrzymamy efekt przeciwny, czyli brak zdrowia i problemy oraz trudności z jego odbudowaniem. Elementy tej energii tworzą trzy , podstawowe typy konstytucji psycho-fizycznej człowieka. Jest to vata, pitta i kapha. Jakie znaczenie ma ustalenie naszej doshy? Otóż w ajurwedzie, każda z konstytucji ma inne potrzeby. Spełnienie tych potrzeb zapewnia równowagę, stwarza lepsze szanse na zdrowie i spokój umysłu. Zrozumienie swojej natury / siebie/ spowoduje bardziej świadomy wybór metod leczniczych, takich, które są odpowiednie dla Ciebie, niekoniecznie dla wszystkich. Podczas wizyty lekarz dokładnie badał nasz puls. Ta metoda ustalenia diagnozy jest bardzo ważna zarówno w medycynie chińskiej jak tybetańskiej. Do określenia mojej doshy zastosowano testy, które pomogły ustalić moją konstytucję psycho-fizyczną. Przeważnie występuje dosha pojedyncza. W moim przypadku pojawiła się dosha podwójna. Może wystąpić również dosha potrójna.
Po ustaleniu dosh otrzymałam wskazania:
1. ćwicz codziennie
2.tłuszcz spożywaj w minimalnych ilościach
3. unikaj mrożonych produktów
4. słodyczy oraz nadmiernej ilości chleba
5. wybieraj potrawy ciepłe, lekkie i suche
6. nie pij więcej niż 4 szklanki płynów dziennie
7. wybieraj następujące smaki pożywienia i ziół: ostry, gorzki i cierpki
8. spożywaj wystarczająco dużo węglowodanów złożonych
Obok diety, podstawą pobytu są zabiegi ajurwedyjskie. Rezultatem takiego pobytu jest mobilizacja organizmu do samooczyszczania i samouzdrawiania poprzez osiągnięcie opty-

malnego stanu relaksacji. Techniki wykorzystane podczas zabiegów bazują na wykorzystaniu starożytnej wiedzy medycznej, która pojmowała organizm ludzki jako całość. To co materialne i subtelne jest – powinno być integralne-połączone. Tylko wtedy ajurwedyjski system leczniczy połączony z jogą ma szansę na osiągnięcie pozytywnych rezultatów w leczeniu każdego człowieka. Ważna jest oczywiście wiedza terapeuty na temat czakramów, prany / energia życiowa/ i nadi / subtelne kanały energetyczne, inaczej meridiany/. Podstawą zewnętrznych i wewnętrznych metod oczyszczania ciała fizycznego i subtelnego są masaże. Abyanga – masaż olejowy, jest jednym z głównych zabiegów fizjoterapeutycznych stosowanych w ajurwedzie. Po wykonaniu serii takich zabiegów, które są uzupełniane innymi jeszcze terapiami, zauważyłam że najważniejszy dla mnie jest czas trwania takiego zabiegu. Podobnie jak w asanie, kiedy trwanie w pozycji przynosi / w wyniku wielu lat praktyki/ ściśle określone efekty w ciele, umyśle i duszy, tak w masażach ajurwedyjskich wykonanych przez specjalistów pojawiają się bardzo widoczne zmiany w ciele, umyśle i świadomości. Mój pierwszy zabieg wykonywany był na specjalistycznym stole do masażu ajurwedyjskiego, drewnianym. Terapeutkami, które opiekowały się mną podczas trwania terapii, były Kala i Shiba. Więź jaka powstała między nami istnieje do dzisiaj. Rozmowy przed i po zabiegach ugruntowały mnie w dążeniu do połączenia jogi z terapią ajurwedyjską.
Procesy oczyszczania wszystkich płaszczyzn naszego ciała, które prowadzą do bardzo ważnych procesów oczyszczenia umysłu i ciała subtelnego, są niezbędne do prawidłowego wykonywania asan, pranajam i dharan.

Ponieważ joga jako wybrany przez nas system filozoficzno-religijny, powinien być systematyczny i trwały, również praktyki, które działają oczyszczająco na nasze ciało, powinny być wykonywane regularnie, zgodnie z zaleceniami lekarza ajurwedyjskiego. Powstaje refleksja, która wyraźnie wskazuje, że zanim przystąpimy do wykonywania asan, powinniśmy przejść terapię ajurwedyjską. Lekarz w ośrodku wskazał na trzy cykle takiej terapii. Wówczas praktyka asan przebiega na zupełnie innym poziomie świadomości ciała.

Po pierwszym dniu zabiegów wyszłam z pomieszczeń ajurwedy na dwór. Padał deszcz, tak typowy dla tej części kraju. Stałam pośrodku ogrodu cała w olejach, rozmowach, zaciekawieniu przemianą, która powinna nastąpić w moim życiu, a deszcz padał oczyszczając moje wszystko.

Kiedy przyjechałam do ośrodka, w pokoju, na stoliczku leżał koszyczek z owocami. Wśród owoców były również jabłka, dość małe i twarde.Na drugi dzień rozmawiałam z Kalą o jabłkach. Opowiadałam jej o odmianach, kolorach i wielkości owoców. Powiedziała mi, że bardzo chciałaby skosztować polskich jabłek. Mam nadzieję, że to będzie możliwe w przyszłości. Mam nadzieję, że zawiozę Kali pełen kosz soczystych, polskich jabłek. Kala: ajurwedyjska terapeutka, piękna kobieta o wilgotnych, ciepłych oczach, pełnych dobroci i miłości. Uważna, ostrożna, delikatna.
Kiedyś wychodząc z pokoju, spotkałam większość obsługi medycznej Ośrodka. Szykowali się do wyjścia, do swoich domów, oddalonych od ośrodka nawet kilkadziesiąt kilometrów.

Ośrodek jogi i ajurwedy w Kerali

Kolorowe sari migotały w słonecznym świetle. Jak motyle, które przysiadły na chwilę by odpocząć w swojej drodze do …..

Zabiegi wykonywane w Ośrodku, były dla mnie przejściem od terapii do czasu poświęconego medytacji. Proces medytacji rozpoczynał się bardzo często już podczas wykonywania masażu. Uruchamiał procesy pamięci, sięgał do przeszłości oraz tak bardzo relaksował ciało i umysł, że często przenosił nas / uczestników terapii / w stany snu i śnienia.
Po wykonanych zabiegach siadałam w sali do jogi i patrząc na ocean, poddawałam się całkowicie procesowi, który rozpoczynał się o 5 rano, a kończył popołudniową długą wędrówką po tamtejszym terenie. Często po medytacji oczy wypełniały się łzami. Poruszona pamięć podsuwała obrazy, zdarzenia, ludzi, których już nie ma, a którzy byli dla mnie bardzo ważni, odeszli, by pozostawić cząstkę nas, wspólną cząstkę w pamięci. Medytacje, trwające dłuższy czas, po ustaniu, uruchamiały procesy świadomościowe. Te zaś, uruchamiały emocje, odczucia, wrażliwość, aż do fizycznego bólu, aby dalej po jeszcze dłuższym czasie uspokoić wszystko. Wtedy następowało zrozumienie.

Wstajemy o 5 rano. O 6 rano rozpoczyna się joga. Sala do jogi, to drewniany dom bez ścian z widokiem na ocean i dżunglę. Zajęcia rozpoczynamy koncentracją, następnie pranajamą i asanami. Dookoła nas zieloność. Stamtąd dochodzą śpiewy. Śpiewają kobiety w świątyniach. Witają dzień modlitwą i śpiewem. Nie słyszę męskich głosów . Domyślam się, że mężczyźni jeszcze nie wrócili z morza. To w śpiewie modlących się kobiet rozpoczynaliśmy zajęcia jogi. Na zakończenie powstała myśl: wielka i prosta jest joga, a jak bardzo trudna. Kiedy sięgamy po hathajogę, która w Europie jest fundamentem do szerszego poznania całego zagadnienia, na samym początku powinniśmy zapoznać się z pojęciem ahimsy. Mam wrażenie, że cała świadomość ciała zmienia się po dokładnym zrozumieniu tego pojęcia. Jest nadzieja, że po dłuższej pracy z ciałem, nastąpi wprowadzenie tego terminu we wszystkich aspektach życia. Proces jest trudny.

Jeden z moich spacerów kończy się spotkaniem z joginem, mieszkającym w tamtej miejscowości. Kilka aszramów, które są w miejscowości, szkoły jogi oddalone od nas kilkadziesiąt kilometrów, pozwalają zobaczyć, porozmawiać, a właśc wie odczuć obecność tamtejszych jogów. Mężczyzna siedzi w pozycji wadżrasany na brzegu oceanu... Widok jest niezwykły i bardzo piękny. Jest połączony ze wszystkim co nas otacza. Nie zbliżam się, ale on powoli wstaje i idzie w moim kierunku. Rozmawiamy. Oglądam kraby, które pokazuje mi, trzymając je na dłoni. Zadaję pytanie na które przecząco kiwa głową, by za chwilę powiedzieć „yes".

Po 7, może 8 dniach masaże przyniosły spore zmiany w ciele i umyśle. Kolejne medytacje przebiegały inaczej, w ciszy, akceptacji, spokoju... Jedynie zabieg Shirodhara odczuwałam mocniej. Delikatny masaż głowy przebiegał w zupełnej ciszy. Po 10 dniach cała terapia zaowocowała w nas sporymi zmianami. Przy posiłkach nasza grupa była dużo łagodniejsza, bardziej otwarta na otaczający nas świat. Zmieniały się tematy rozmów. Trochę jak ślimaki ze swoich skorupek, wychodziliśmy z problemów, z którymi tam przyjechaliśmy.

Dla mnie pobyt w Ośrodku był czasem obserwacji i analizy procesu, który odbywa się już poza samą fizycznością. Starałam się obserwować procesy myślowe zwłaszcza po zabiegach. Obserwowałam siebie i to co następuje po długich relaksujących masażach. Próbowałam to odnieść do wiedzy zawartej w podręcznikach. Starałam się zrozumieć poszczególne stopnie jogi, przejścia między nimi, biorąc pod uwagę nie tylko jogę, ale również wszystkie zabiegi. Analizowałam medytacje, które według podręczników jogi powinny zminimalizować funkcjonowanie umysłu i ego. Według Swami Wishnudevanandy „dusza zaczyna funkcjonować na najsubtelniejszym poziomie, kiedy osiągnie poziom ciała przyczynowego, wychodząc poza ciało fizyczne i astralne. Ego i umysł funkcjonują tutaj w bardzo ograniczonym zakresie. Na ostatnim poziomie, nie istnieją już żadne bariery. Tutaj porzuciwszy wszelkie ograniczenia ciała i umysłu, Duch jako czysta świadomość ma możliwość wyrażenia się w całej pełni. Na tym poziomie

dusza identyfikuje się z Bogiem - Czystą Świadomością. Duch jako taki jest pełny, ale umysł i wszystkie ciała będące aktywną częścią ducha /duszy/, która tworzy świadomość indywidualną są również częścią tej całości. Zatem świadomość /Duch/ w jednym ze swoich aspektów pozostaje niezmienny, podczas gdy w innym przybiera formę aktywnej siły manifestującej się jako umysł i ciało. „
Wiemy, że człowiek składa się z elementów, które są powiązane ze sobą. Elementy materialne- śthula – śarira, subtelne- sukszma-śarira, przyczynowe – karana – śarira. Nazwy te nadane są ciałom, w którym przebywa dusza – Atman. Pierwsze z nich to ciało widzialne, które składa się z wielu cząsteczek materii, pochodzących z poziomu ziemskiego. Cząsteczki tego ciała są płynne, stałe i gazowe. To co widzimy, składa się z dwóch powłok nazywanych: anna-maya-kośa – powłoka pokarmu i prana-maya-kośa - powłoka siły życiowej. Powłoki te wgł. badaczy jogi mogą się od siebie oddzielać, ale występuje to tylko podczas narkozy lub w stanach hipnotycznych. „Prana- maya- kośa – powłoka siły życiowej ma formę bardzo podobną do powłoki pokarmu; mówi się, że jest to jej eteryczny sobowtór. Te dwie powłoki występują zawsze razem i rozdzielają się tylko w tak zwanym stanie śmierci” przekazuje Swami Wishnudewananda. Starożytni święci indyjscy wiedzieli o istnieniu powłok poza ciałem fizycznym. Posiadali ogromną wiedzę na temat umysłu. „Dzisiejsi psycholodzy i naukowcy nie do końca rozumieją różnicę pomiędzy duchem, umysłem i ciałem. Nikt oczywiście nie jest w stanie zrozumieć duszy i umysłu dopóki jest nakierowany na zewnątrz i nie wchodzi w siebie, wyciszając myśli tak, aby móc przyjrzeć się swemu umysłowi i duszy.” podaje podręcznik jogi.

Kolejny dzień, kolejny spacer po piasku, powstaje wiersz:

dookoła piaski pustyń
posągi ludzkich istnień
jaśnieją kamiennym blaskiem
patrzę - już bez zdziwienia
gdzie głowa jest, a gdzie jej nie ma ...

Ostatni spacer. Sklepik z pamiątkami zatrzymuje mnie na jakiś czas. Cudzoziemcy targują się o cenę, sprzedawcy patrzą bezradnie na mnie ? Pytają czy towar jest za drogi. Mówię, że w Polsce takie wyroby są dużo droższe... Jeden z nich podchodzi do mnie i pokazuje dwie bransoletki. Uczy mnie rozpoznawać, odróżniać falsyfikat od oryginału. Po chwili widzę różnicę. Zaczynam odróżniać prawdziwe kamienie od sztucznych, srebro od zwykłego metalu. Rozmawiamy o biżuterii w Polsce. Podziwiają naszą biżuterię, oglądają wzory... Wracamy do Ośrodka inną drogą. Malutki sklepik Jogina wypełniony drewnem zaprasza do środka. Człowiek siedzi na schodkach przed wejściem i rzeźbi kolejną figurę. Otrzymujemy od niego drobne pamiątki i błogosławieństwo na drogę.
Wyjeżdżamy. Ciepło oczu tych ludzi zabieram do Polski.

Sklepik z pamiątkami w Kerali

Katarzyna Bazylczyk

Stacja Teraz

Na początku był chaos. Przez długi czas myślałam, że tak musi być: walka, pośpiech i ciągłe zmaganie. Obcinam hydrze łeb, a wyrasta następny. Ale już wtedy przeczuwałam, że musi być coś więcej, że może być inaczej.

Rozglądałam się, czasem wręcz szukałam gwałtownie, po omacku. A jednak znalazłam w najmniej oczekiwanym miejscu i czasie – podczas kryzysu. Chyba najlepiej oddaje to wrażenie zderzenia. Zderzyłam się krótko, gwałtownie, mocno. Trzęsłam się ze strachu. Byłam jednym wielkim lękiem. Przestałam czuć siebie. Nie czułam nic poza strachem, ściśnięciem i przytłoczeniem. I wtedy się poddałam. Tak zaczęła się moja podróż w stronę uważności.

nie masz na to wpływu
marzec 13, 2015
Chmury nadchodzą i odchodzą, niektóre z nich są czarne, a niektóre białe, niektóre z nich są wielkie, a inne małe. Zstąp głębiej w tę metaforę. To ty jesteś niebem obserwującym chmury. Dla ludzi Zachodu stwierdzenie to jest szokujące. A przecież nie masz na to wpływu. Nie staraj się na nic wpływać. Nie zatrzymuj niczego. Patrz. Obserwuj. Kłopot z większością ludzi polega na tym, że są straszliwie zajęci organizowaniem rzeczywistości, której nawet nie rozumieją. Zawsze coś ustalamy, organizujemy… Nigdy nie przyjdzie nam do głowy, że rzeczy nie potrzebują być organizowane. Naprawdę. To wielkie odkrycie. Rzeczy potrzebują jedynie zrozumienia. Jeśli je zrozumiesz, one się zmienią.
~ Przebudzenie, A. de Mello

Jaka to była ulga. Miałam ochotę wykrzyknąć: ja to zawsze wiedziałam, tylko zapomniałam. I brakowało mi pewności. Jakie to cudowne, wszechogarniające uczucie – pewność.

pewność
styczeń 28, 2016
Zawsze chciałam mieć taki rodzaj pewności. Niezmąconej. Bez wątpliwości. Uczucie zgody i spokoju. I radości.

„Mam TO" zaczęłam pisać, kiedy pracowałam w szpitalu. Okno mojego pokoju wychodziło na miejsce, skąd wywożono ciała zmarłych. Pamiętam, że kiedy zobaczyłam to po raz pierwszy, nie mogłam uwierzyć w to, co widzę. Patrzyłam, ale zupełnie do mnie nie docierało. Aż za którymś razem moja świadomość przyjęła to do wiadomości. Nie czułam już lęku, raczej za każdym razem w takiej sytuacji, odprawiałam wewnętrzny rytuał, który co prawda był w intencji tego, kto odchodził, ale w rezultacie zawsze dostawałam doskonałą równowagę umysłu, pewien specyficzny rodzaj koncentracji i jasności. A za tym szły już tylko dobre decyzje i spokój wewnętrzny.

nie spinaj się :)
luty 19, 2015
Jesteśmy tu tylko przelotem. Nie przywiązuj się za bardzo do rzeczy i nie osiadaj za mocno w miejscach. Traktuj lekko otaczające Cię sprawy. Nic nie jest na własność. Nic nie jest na zawsze.

I zaraz potem, niemal w tym samym czasie, przybywał na oddział szpitalny jakiś noworodek, niemowlak. A do mnie zaczęła docierać coraz szersza perspektywa. Zaczynałam pojmować, że jest coś więcej niż jeden punkt widzenia.

własnymi słowami
październik 8, 2014
Każdy dzień jak nowe życie. Każdy poranek jak narodziny. Każdy człowiek jak nieodkryta planeta. Nowe szanse. Czyste spojrzenie. Radość istnienia.
Każdy dzień jak ostatni dzień życia.
Gdy zaniechasz podróży, dotrzesz do celu.

Przeczytałam to japońskie przysłowie i od razu wiedziałam, że to do mnie. Nie pozostało już nic, tylko się oduczać. Odpuszczać. Puszczać. Rozpuszczać. Praktykowałam sumiennie, a życie codziennie mi odpowiadało. To były olśnienia. Że można inaczej, że jest coś innego. Że kiedy puszczam, dostaję jeszcze więcej.

wdzięczność
maj 9, 2016
Za każdym razem i od nowa zadziwia mnie, że kiedy wyrażam wdzięczność za to, jak wiele dostaję, w tej samej chwili dostaję jeszcze więcej.

Pojawiały się przebłyski zrozumienia i potrzeba ograniczania – posiadania, działania, tłumaczenia, obstawania przy swoim, udowadniania.

mniej znaczy więcej
październik 22, 2014
Potrzeba upraszczania rośnie we mnie każdego dnia. Coraz częściej, a szczególnie dzisiaj, czuję potrzebę ograniczania słów. Nie chce mi się tłumaczyć, wyjaśniać, pytać, odpowiadać.Czuję jakie to wszystko niepotrzebne. Za to w obserwacji rozpływam się. Więc tylko uśmiecham się porozumiewawczo, gdy czytam:„Błąd popełniasz już w chwili, gdy otwierasz usta”.

Czym jest dla mnie uważność? A może raczej czym nie jest? Nie jest celem, jest środkiem do celu. Celem jest to, dokąd się dzięki niej dochodzi - do samego środka siebie, do całkowitego nieporuszenia, do zrozumienia, że jestem tylko patrzeniem, nieporuszeniem, pełnią. Poprzez formalną praktykę uważność stała się sposobem na życie. To już nie są ćwiczenia, to stan obecności rozciągnięty w czasie. To zrozumienie, że życie / sedno jest gdzie indziej.
Liczą się nasze wybory i osobiste decyzje. Jakże czasem odmienne od tego, co przyjęło się uważać za ważne czy potrzebne. To już nie chęć posiadania kolejnych przedmiotów, czy inwestowania w zaszczyty / sławę / popularność, ani zdobywanie kolejnych stopni awansu / władzy. Dociera do nas, że to po prostu nie działa, obiecuje spełnienie, ale idzie za tym jedynie pustka i rozczarowanie.

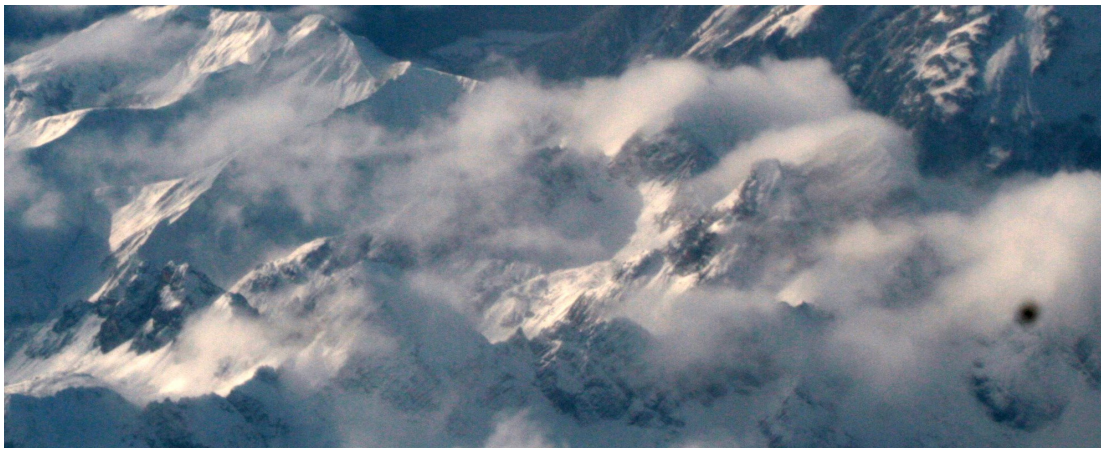
cuda codzienności
sierpień 27, 2015
To miał być zwyczajny, pełen wrażeń i niespodzianek dzień jak co dzień. Nie mając żadnych oczekiwań,nie spodziewałam się prezentów w postaci tak sprzyjających zbiegów okoliczności. Ale to chyba już tak jest –kiedy nie wyczekujemy fajerwerków, dostrzegamy i otrzymujemy inne cuda, o których istnieniu nie mielibyśmy nawet pojęcia, będąc zapatrzonym w jeden, wyznaczony przez siebie cel.

Kiedy zdarza mi się pogubić, zawsze mam „linkę do domu”: wystarczy, że otworzę się na to, co jest tu i teraz i pozwolę swobodnie rozwijać się każdej poszczególnej chwili. Uważność, pełna obecność przynosi wszystko, czego potrzebuję w danym momencie.

odpuść sobie
lipiec 22, 2015
Jedna z najbardziej zaskakujących zmian w sposobie myślenia, która we mnie zaszła, dotyczy roli odprężenia w życiu człowieka. Kiedyś myślałam, że to zbędne zawracanie głowy, strata czasu. Że ze wszystkim sobie poradzę ogarniając to umysłem. I zwiększając tempo. Nic bardziej mylnego. Dopiero na poziomie głębokiego odprężenia,rozluźnienia ciała i umysłu wiemy, co jest dla nas najlepsze, czego potrzebujemy. Nikt tego nie wie lepiej od nas.
Bo i skąd? Kiedy pozwalamy sobie na odprężenie, nawiązujemy ze sobą głęboki, prawdziwy kontakt. I ni stąd, ni zowąd, znajdujemy odpowiedzi na dręczące nas pytania i wątpliwości. Ale jest jedno „ale”. Żeby się prawdziwie odprężyć, trzeba się poddać.Trzeba się zgodzić na to, co jest.
I przyjmować to, co się zdarza. Dobre i złe. Przyjemne i niemiłe. Chwila po chwili. Nie odpychać. Przygarnąć. Popatrzeć z bliska. A wówczas napięcie znika.

Odpuszczanie, odpuszczanie, odpuszczanie. Ciągła przytomność i świadomość tego co się dzieje wokół mnie i we mnie. Dzięki temu nie wpadam już tak często w pułapki pośpiechu, wykonuję mniej gwałtownych ruchów, reaguję spokojniej. I pamiętam o codziennej praktyce, tej najbliższej sercu.

czyń jogę przyjemną!
maj 23, 2019
moja joga –
świadoma
rozluźniona
energetyzująca
wyrozumiała
dobrowolna
równoważąca



zdystansowana
przestrzenna
lekka
zadowolona

To dzięki nowej, szerokiej perspektywie, dzięki wyraźnie wyczuwalnemu poczuciu jedności z całą żyjącą planetą, dociera do mnie, że jako ludzie jesteśmy częścią większej całości, pewnego systemu, sieci wzajemnej zależności. Taki sposób widzenia naturalnie prowadzi do przyjęcia perspektywy biocentrycznej, w której najwyższą wartością jest samo życie.

głęboka ekologia jeszcze jeszcze
grudzień 14, 2017
Głębokie pytania służą również uzyskaniu pełniejszego wglądu obejmującego tożsamość człowieka. Dzięki nim możemy odkrywać, kim w istocie jesteśmy, czego naprawdę potrzebujemy do życia i w jaki sposób możemy to osiągnąć respektując nasze głębokie związki z planetą.W ten oto sposób głęboka ekologia jest ścieżką samorealizacji oraz duchowego rozwoju. Urzeczywistnienie własnego potencjału jest możliwe wyłącznie w głębokiej relacji z samym sobą, innymi ludźmi oraz innymi istotami oplatającymi Ziemię w postaci sieci życia. Dopiero taka perspektywa pozwalana uzyskanie pełni własnego człowieczeństwa z jednoczesnym respektowaniem potrzeb innych istot oraz całej planety.
~ pracownia.org.pl

w górach jest wszystko co kocham
marzec 6, 2016
W chodzeniu po górach niezwykłe jest to, że można znaleźć wiele analogii do życia. Wszystko się zmienia: krajobraz, pogoda, siły, chęci. Można się dużo nauczyć. A raczej zrozumieć. Można się sprawdzać, upadać i się podnosić. Być z siebie dumnym, albo dawać sobie kolejną szansę. Niektórzy napierają stanowczo do celu, dla innych droga jest celem. A napotkany na szlaku człowiek może stać się kompanem, druhem albo przeszkodą. Dobrze jest też zdobywać tę samą górę z różnych stron. Można złapać szerszą perspektywę, widać wyraźnie, że dróg do celu jest więcej. I że mogą być bardzo różne.

Gdzie jestem teraz? Jeszcze rok, dwa lata temu mogłabym przysiąc, że wiem. I że może nawet już daleko. Ale dzisiaj wiem tylko, że jestem w drodze. Wiem też, że dostaję na bieżąco wszystko, czego potrzebuję oraz że pokora, dystans i poczucie humoru są ważne. Widząc, że obracam się ciągle wokół tych samych tematów, a jednak poziomy się zmieniają, wnioskuję że to raczej chodzi o kierunek w głąb, niż osiąganie kolejnych rekordów ilości. Dzisiejsza stacja? Teraz.

Dzisiejsze żebranie dobiegło końca: na rozdrożu
przechadzam się obok buddyjskiej kaplicy
i rozmawiam z dziećmi.
Rok temu byłem głupim mnichem.
W tym roku nic się nie zmieniło!
~ Ryokan Taigu

Fragmenty kursywą pochodzą z bloga autorki: www.mam-to.pl

Dorota Bartoszewicz

Rodzicom

***
Połączyły się we Wrocławiu
dwa przeciwstawne żywioły
radość z powagą
zabawa z pracą
entuzjazm z powściągliwością

w innych okolicznościach
byłoby to niemożliwe
a jednak
zaistniałam z powodu
a właściwie dzięki
zawierusze wojennej

slajdy z ich wcześniejszego
jakże odmiennego życia
oraz z przeżytego wspólnie z nimi
nakładają się na siebie we mnie
tworząc swoistą konstelację
zarówno ograniczeń
jak i możliwości wszelakich

***
To miejsce
maleńki punkcik na mapie świata
przyciągający bratnie dusze ku sobie

maszeruję tutaj codziennie
zbieram kamyki
zastygłych wrażeń
również waszych
trudnych czasami
do rozpoznania

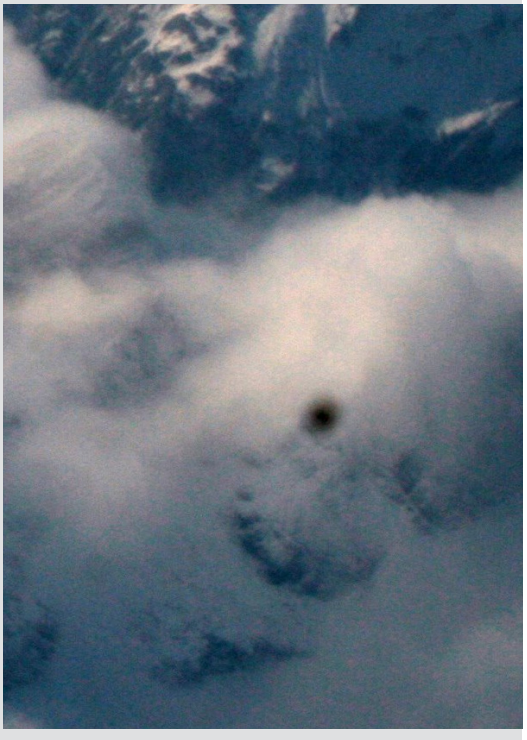
oszlifowujeje w sobie
kształtując podług wzorca wewnętrznego
poczem rozrzucam wokół
prowadząc dramatycznągrę z innymi
czy pogodziwszy się ze sobą
doprowadzę ją kiedyś do końca?

***
Uczestniczymy wszyscy
w kreowaniu nowych form wyrazu
otaczającej nas przestrzeni

każdy podjęty wcześniej trud
przybliżył realizację marzeń
naszych przodków
przez tych
co nadeszli wkrótce

pozostaje na wieczność
nasz subtelny
drogocenny twórczy wkład
zapisany w przeźroczystych annałach
ukrytego przed ludzkim wzrokiem
prawdziwego miasta

Wiersze zdobyły pierwsze miejsce w kategorii „poezja” w konkursie literackim „Wrzeciona czasu”zorganizowanym przez Wrocławskie Centrum Seniora z okazji Dni Seniora. Wyniki ogłoszomo 4 października 2019 we Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego.



Bhaja Caves, nieopodal Lonavla, Indie

Roman Szop

Porównanie skuteczności technik relaksacyjnych w terapii pacjentów z POChP

Fakt, że duch rządzi ciałem,
choć lekceważony przez biologię i medycynę,
jest najbardziej fundamentalnym faktem
w procesie życia, jaki znamy.

dr Franz Aleksander

Lęk przed śmiercią jest jednym z najbardziej pierwotnych przeżyć w świecie ożywionym. Jest to sygnał dla zachowania własnego życia, który mobilizuje do ucieczki lub ataku. W ten sposób sygnał lękowy odgrywa niewątpliwie ważną rolę w procesie ewolucji. Dzięki niemu coraz lepiej ustroje żywe przystosowują się do trudnych warunków życia. Sygnał niebezpieczeństwa działa pobudzająco na naszą aktywność; wszelka aktywność zmniejsza nasilenie lęku, a brak aktywności je powiększa. Sygnał niebezpieczeństwa dla życia jest bronią obusieczną; może on pobudzić do tworzenia nowych struktur czynnościowych, spełnia wówczas dodatnią rolę w procesie ewolucji, ale może też porazić dotychczasowe struktury czynnościowe, doprowadzić do zahamowania i rozbicia naturalnego porządku ustroju. Szczególnym przypadkiem jest sytuacja niebezpieczeństwa zagrażającego z wnętrza ciała. Tutaj rodzaj zagrożenia jest zazwyczaj nieznany, nie wiemy, czy niebezpieczeństwo polega na wewnętrznym krwotoku, zawale serca, zahamowaniu dopływu tlenu, braku wody i substancji koniecznych do życia.

W pierwszym etapie ustrój stara się sam sobie z nim poradzić, włączone zostają pod wpływem sygnału zagrożenia odpowiednie mechanizmy samoregulacyjne. Wszystko to dzieje się poniżej progu świadomości, na zasadzie automatyzmów fizjologicznych, do świadomości dociera tylko niejasne uczucie niepokoju, duszności lub lęku skoncentrowanego w formie ataków złego samopoczucia, ewentualnie bólu. Dopiero w drugim etapie szuka się pomocy fachowej, a więc człowieka, który zna się na wewnętrznych czynnościach ustroju i może je w jakiś sposób uregulować. Na tym etapie rola lekarza lub fizjoterapeuty jest ogromna. To od nich zależy to, jak organizm pacjenta poradzi sobie z tym zagrożeniem.

Można zapobiec, można leczyć

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) jest chorobą, której można zapobiec i którą można leczyć. Cechuje się niecałkowicie odwracalnym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, które zazwyczaj postępuje i jest związane z nieprawidłową reakcją zapalną płuc na szkodliwe gazy i pyły, najczęściej na dym nikotynowy. Chociaż POChP toczy się głównie w płucach, to powoduje też inne następstwa.

Wymienione wcześniej czynniki prowadzą do przewlekłego zapalenia w oskrzelach, miąższu płuc i naczyniach płucnych. Przewlekły proces zapalny i wynikająca z niego przewaga proteinaz nad antyproteinazami oraz stres oksydacyjny są przyczynami niszczenia miąższu płuc i nieodwracalnych zmian w obrębie drobnych dróg oddechowych. Zniszczenie miąższu płucnego, które zmniejsza sprężystość płuc oraz zmiany strukturalne w obrębie drobnych dróg oddechowych prowadzące do ich zwężenia są głównymi przyczynami ograniczenia przepływu powietrza przez oskrzela w czasie wydechu. Na trwałe zmiany strukturalne w obrębie obwodowych dróg oddechowych nakładają się elementy odwracalne, takie jak obrzęk, hipersekrecja śluzu i skurcz mięśni gładkich., które także

powodują zwiększenie oporu oskrzelowego i utrudnienie przepływu powietrza.
Rozpoznanie choroby ustala się na podstawie wywiadu, badania przedmiotowego, badania spirometrycznego i badania radiologicznego klatki piersiowej. Dodatkowymi badaniami pomocnymi w ustaleniu stopnia zaawansowania choroby są: badanie gazometryczne krwi, echokardiografia i EKG.
Przewlekłą obturacyjną chorobę płuc należy podejrzewać u osoby powyżej 40. roku życia palącej od wielu lat papierosy lub narażonej na zanieczyszczenia powietrza w środowisku, która kaszle i odkrztusza plwocinę, głównie rano. Chory zazwyczaj skarży się na postępującą z upływem lat duszność, która początkowo występuje tylko podczas wysiłku. W końcowym okresie choroby i podczas jej zaostrzeń duszność może być odczuwana również w spoczynku. W zaawansowanym okresie u części chorych występuje wyniszczenie. Często dochodzi do zaostrzeń choroby jesienią i zimą.
W miarę postępu choroby pojawiają się cechy rozedmy płuc: wdechowe ustawienie klatki piersiowej (beczkowata klatka piersiowa), bębenkowy odgłos opukowy i osłabienie szmeru oddechowego pęcherzykowego. W zaawansowanej postaci choroby widoczna jest praca dodatkowych mięśni wdechowych, zapadanie się dolnych przestrzeni międzyżebrowych, wydech przez zwężone usta, sinica. Mogą występować zaburzenia neurologiczne i psychiczne związane z niedotlenieniem i kwasicą oddechową. Radiogram klatki piersiowej może być prawidłowy lub stwierdza się objawy rozdęcia płuc.

Błędne koło

Podstawowym celem rehabilitacji oddechowej jest zmniejszenie objawów choroby, poprawa jakości życia oraz zwiększenie fizycznego i emocjonalnego uczestnictwa w codziennej aktywności życiowej. Aby spełnić postawione zadania, rehabilitacja obejmuje również zagadnienia pozamedyczne. Należą do nich: poprawa sprawności i kondycji fizycznej, zapobieganie zanikom mięśni, łagodzenie skutków izolacji społecznej chorych, przeciwdziałanie lękowi i depresji, przystosowywanie się do nowej sytuacji życiowej oraz edukacja pacjenta i jego otoczenia w zakresie choroby.
Podstawowe elementy programu rehabilitacji oddechowej to :
- rehabilitacja ruchowa i trening fizyczny (wytrzymałościowy i siłowy),
- trening mięśni oddechowych,
- ćwiczenia oddechowe,
- odżywianie,
- psychoterapia,
- edukacja pacjenta i jego rodziny,
- wsparcie psychospołeczne.

Wszyscy chorzy na POChP, niezależnie od stopnia zaawansowania choroby, odnoszą korzyści z rehabilitacji oddechowej. Podstawowym efektem odpowiednio prowadzonego treningu fizycznego jest poprawa tolerancji wysiłku, której wyrazem jest zwiększenie maksymalnego tolerowanego obciążenia, zwiększenie maksymalnej konsumpcji tlenu oraz wydłużenie czasu wykonywania wysiłku. W teście sześciominutowego marszu oznacza to wydłużenie pokonywanego dystansu o przynajmniej 49 m. Inne korzyści z prowadzonych ćwiczeń fizycznych odnoszą się do zmniejszenia uczucia duszności i osłabienia. Dołączenie rehabilitacji do rutynowo stosowanego leczenia rozszerzającego oskrzela u chorych na POChP poprawia ogólne efekty terapii, w tym zmniejsza częstość zaostrzeń. Zespół leczący powinien być dla chorego źródłem siły w dostosowaniu się do choroby, poczucia bezpieczeństwa i optymistycznego spojrzenia w przyszłość. Po pojawieniu się duszności wysiłkowej należy zachęcać chorych do kontynuowania wysiłków fizycznych, aby nie dopuścić do wystąpienia błędnego koła następstw:
- duszność - niechęć do wysiłku - roztrenowanie mięśni i upośledzenie wykorzystania przez nie tlenu - wzmożone zapotrzebowanie na tlen - zwiększony wysiłek oddechowy - większa duszność.

Rehabilitację oddechową należy prowadzić w umiarkowanym, ciężkim i bardzo ciężkim stopniu choroby. Należy ją również wdrażać u chorych z zaostrzeniami POChP, nawet już w drugiej-trzeciej dobie zaostrzenia, a koniecznie po opanowaniu zaostrzenia, które zmusza do leżenia w łóżku.
U chorych na POChP, zwłaszcza w zaawansowanym stadium, następuje istotna zmiana samooceny, funkcjonowania emocjonalnego i społecznego. Częstość występowania lęku oraz depresji ocenia się na 20-50 proc. pa-

cjentów, przy czym u 90 proc. z nich współistnieje lęk i depresja. W badaniach własnych można zauważyć podwyższony poziom lęku i depresję u badanych osób chorych na POChP.
Wskazane jest udzielenie pomocy chorym na POChP w zakresie radzenia sobie w sytuacjach trudnych związanych z chorobą. Składa się na nią wiele elementów, indywidualnie planowanych w zależności od czynników sytuacyjnych czy osobowościowych Techniki ułatwiające obejmują:
- trening w zakresie umiejętności werbalizacji swych uczuć i komunikacji,
- strategie oszczędzania energii,
- techniki behawioralne z wizualizacją,
- trening autogenny,
- umiejętność monitorowania objawów i dokonywania samodzielnej oceny ciężkości zaostrzenia.

W szerszej perspektywie
Psychologia zdrowia i medycyna mają ze sobą wiele wspólnego, ale bardzo się różnią w swoich podejściach. Medycyna skupia się głównie na diagnozie i leczeniu chorób. Przyjmuje także biologiczną orientację w myśleniu o ich przyczynach i leczeniu. Podejście prezentowane przez psychologię zdrowia jest znacznie szersze, kładzie nacisk na profilaktykę i wzmacnianie stanu zdrowia. Przekracza ramy biologicznych uwarunkowań, będących w centrum zainteresowania medycyny i uwzględnia także czynniki psychiczne i społeczne. Perspektywa psychologii zdrowia jest więc szersza niż tradycyjnej medycyny.
W leczeniu POChP sfera psychiczna jest często niedoceniana, tymczasem człowiek jest jednością psychosomatyczną, nie można zatem rozpoznać i leczyć zaburzeń somatycznych w oderwaniu od stanu psychicznego. Choroba przewlekła jaką jest POChP stanowi silny stresor, psychoterapia odgrywa bardzo ważną rolę w leczeniu chorych na POChP z towarzyszącą im dusznością. Dlatego zadaniem personelu leczącego jest stałe oddziaływanie psychoterapeutyczne i wyrabianie czynnej postawy pacjenta wobec choroby. Wpływ rehabilitacji leczniczej na czynność układu oddechowego u chorych na POChP był przedmiotem licznych badań naukowych, których wyniki nie są jednoznaczne. Program rehabilitacji chorych powinien prowadzić do wzrostu wentylacji. Poprawę parametrów wydolnościowych najczęściej tłumaczy się nastawieniem psychicznym chorego związanym z lepszą oceną własnych możliwości i zmniejszeniem lęku przed wystąpieniem duszność, poprawą metabolizmu mięśni, lepszą koordynacją ruchów przy wykonywaniu określonego wysiłku, poprawę wytrzymałości mięśni oddechowych.
Czynnikiem, który może mieć istotny wpływ na tolerancję wysiłku jest także stan psychiczny chorego, który koreluje z nasileniem zwężenia oskrzeli i może określać zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego.
Duszność, która jest głównym objawem towarzyszącym pacjentom leczonym z powodu POChP powoduje występowanie mechanizmu, który przygotowuje organizm do stresu, co niesie za sobą skutki fizjologiczne (wzrasta ciśnienie krwi, częstość akcji serca, wzrasta napięcie mięśniowe). Ogranicza ona aktywność fizyczną chorych, budzi lęk i powoduje głęboką depresję, w konsekwencji prowadząc do szeroko pojętej niepełnosprawności ogólnej. Lęk nasila poczucie duszności, która wtórnie przyczynia się do nasilenia lęku. Współistnienie podwyższonego reagowania lękowego związanego z występowaniem duszności stanowi niezależny czynnik ryzyka wystąpienia zaostrzenia wymagającego hospitalizacji oraz znacząco zwiększa koszty leczenia w porównaniu z chorymi na POChP bez współistnienia depresji i lęku. Ponadto u chorych z objawami depresji i podwyższonym lękiem rzadziej uzyskuje się satysfakcjonujące efekty leczenia zaostrzenia. Depresja stanowi niezależny czynnik ryzyka zgonu u chorych na POChP, dotyczy to również chorych w okresie stabilnym. W postępowaniu zalecanym dla zmniejszenia reagowania lękowego dowiedziono skuteczności rehabilitacji ogólnie usprawniającej i technik behawioralnych, zwłaszcza treningu relaksacyjnego.
Podczas rehabilitacji pulmonologicznej powinny być wprowadzone ćwiczenia, które uczą wyzwalania drzemiących w nas sił i energii oraz aktywnego wspierania organizmu w powracaniu do zdrowia. System ćwiczeń zmierza do osiągnięcia stanu równowagi emocjonalnej i świadomego stymulowania sił naszego organizmu do zwalczania cho-

roby. W stanie odprężenia możemy dotrzeć do najgłębszych pokładów naszej psychiki, uwalniać się od podświadomych wpływów i przykrych doświadczeń. Możemy osiągnąć stan wewnętrznego spokoju. W stanie pełnego rozluźnienia umysł pracuje najsprawniej, można więc wykorzystać jego możliwości i łatwiej się uczyć, łatwiej rozwiązywać różne problemy. Treningi relaksacyjne ułatwiają osiągnięcie większej samoakceptacji i stworzenia lepszego obrazu siebie, pomagają nabrać zaufania i wiary we własne możliwości.

Źródło w Indiach

Początków ćwiczeń relaksowo-koncentrujących należy poszukiwać w starożytnych Indiach, gdzie stosowane były już ponad 2500 lat temu. To indyjscy jogowie dali podstawy teoretyczno-praktyczne tego rodzaju technikom. W świecie zachodnim dopiero dr Johannes Schultz, niemiecki neurolog i psychiatra opracował na podstawie ćwiczeń jogi własny system zwany treningiem autogennym. Początkowo, opierając się na badaniach z zakresu autohipnozy, Schultz zauważył zależność pomiędzy stanem psychicznym a objawami somatycznymi i wykorzystał to do opracowania swojej metody. Był prekursorem i w ślad za nim na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat pojawiły się inne techniki i metody lub też zostały spopularyzowane te istniejące od wieków. Do najbardziej znanych zaliczyć można:

- psychosyntezę włoskiego psychologa Assagiollego,
- sofrologiczny relaks dynamiczny opracowany przez psychiatrę z Barcelony-Caycedo,
- bioenergetykę Owena,
- sugestologię Lozanowa,
- trening relaksacyjny według amerykańskiego psychoterapeuty Lazarusa,
- relaksację progresywną amerykańskiego lekarza Jacobsona,
- reakcję relaksacyjną według Bensona,
- fizjologiczną relaksację Mitchell,
- metodę Silvy, czyli relaksację odnoszącą się do stanu alfa,
- metodę intuicyjną Aleksandra,
- medytację według Schwabischa i Siemsa,
- metodę relaksacji Wintreberta,
- biofeedback, czyli sprzężenie zwrotne,
- autosugestywną metoda Bernharda i Martina.

Inspiracją dla niektórych technik relaksacyjnych są systemy orientalne:

- medytacja transcendetalna według Maharishiego Mahesh Jogi,
- shiatsu, czyli akupresura,
- medytacja zen,
- joga klasyczna,
- tai-chi,medytacja w ruchu,
- chi kung,
- automasaż do-in.

Techniki relaksacyjne i antystresowe od dawna były i są integralną częścią niemal wszystkich tradycji i kultur. Termin „relaks" pochodzi z języka łacińskiego, a spopularyzowany został za pośrednictwem języka angielskiego i analogicznie jak słowo „relaksacja" (relaxation) używany jest do określenia stanów i czynności, w których dominuje odpoczynek, odprężenie oraz zwolnienie psychofizyczne. Schultz, jeden z najwybitniejszych badaczy stanu relaksacji określa ten stan jako skoncentrowane samoodprężenie, podkreślając, że osiąga się je poprzez fizjologiczne, racjonalne ćwiczenia, które powodują ogólną przemianę, niejako „przełączenie" psychosomatyczne poddawanych relaksacji osób. Jacobson uważał, że metoda relaksacji polega na redukcji napięcia grup mięśniowych i części motorycznych układu nerwowego. W terapii i rehabilitacji relaksem określa się natomiast zmniejszenie stanu napięcia psychofizycznego w całym ciele, a więc w mięśniach, łącznie z trzewiami i psychiką lub jako zwolnienie psychofizyczne, co wiąże się zarówno z eliminacją napięcia mięśniowego, jak i świadomym obniżeniem aktywności myślowej. Według innych badaczy relaksacja jest specyficznym stanem świadomości. W technikach zwanych relaksacyjnymi zazwyczaj bierze się pod uwagę dwojakiego rodzaju aktywność: relaksację i medytację. Zadaniem obu jest obniżenie napięcia psychicznego oraz ograniczenie bodźców stymulujących układ nerwowy do minimum. Świadoma deprywacja sensoryczna wyzwala reakcję relaksacyjną, która może wiązać się z wrażeniem odmiennych stanów świadomości. Jacobson łączy relaksację z brakiem aktywności nerwowej, brakiem skurczów i ruchów mięśni.

Wyciszenie relaksacyjne często łączone jest też z medytacją relaksacyjną. W tym przypadku traktować ją należy jako stan na

„przedpolu medytacji", gdyż jej celem jest przede wszystkim stan relaksacji lub reakcja relaksacyjna.
W 1908 roku klasyk badań nad sugestią William Mc Dougall napisał, że „sugestia jest sposobem komunikacji, w wyniku której dochodzi do bezkrytycznego akceptowania przekazanej propozycji pomimo braku logicznych przesłanek do jej przyjęcia". Autosugestia jest szczególnie skuteczna wtedy, gdy wypływa z własnych, uświadomionych, głębokich dążeń i wychodzi poza puste deklaracje. Autosugestia jest techniką formowania osobowości, w której działamy na procesy psychiczne i fizjologiczne, leżące poza zasięgiem naszej świadomości, z których nie zdajemy sobie sprawy. Za pomocą bodźców, jakimi są nasze własne słowa, wyobrażenia, myśli i ruchy wpływamy w autosugestii na nasze dyspozycje psychiczne i psychofizyczne, na uczucia, postawy i strukturę obrazu siebie.
Uczenie się techniki autosugestii polega na nabyciu umiejętności wykonywania trzech grup zabiegów:
- nabycia zdolności koncentrowania się, skupiania się na wybranych własnych myślach, słowach, zdaniach oraz na wyrażeniach płynących z własnego ciała,
- nabycia umiejętności głębokiego odprężania się, uzyskiwania stanów pogłębionego relaksu,
- nabycia umiejętności koncentrowania się na wybranych przez siebie sugestiach podawanych sobie w stanach wewnętrznego odprężenia.

Trening autogenny Schultza uczy, w jaki sposób za pomocą siły swoich myśli można wpływać na swoje ciało i psychikę. Nazwa „autogenny" pochodzi od greckiego słowa "samodzielny" i jest relaksującą metodą, którą każdy ma możliwość wykorzystać do odprężenia się. Pomagają w tym proste zdania kierujące, tak zwane formuły: „ciężko", „ciepło „spokojny oddech". Przez pełne uświadomienie sobie ciężkości i ciepła na swoim rozluźnionym ciele, traci na znaczeniu pobudzenie ze świata zewnętrznego. Z pomocą autogennego treningu można wpływać w pewnym stopniu na pracę wegetatywnego układu nerwowego, który reguluje pracę przede wszystkim układu oddechowego, układu krążenia, przemiany materii, układ termoregulacji i nawodnienie ciała bez świadomości człowieka i jego woli. Trening autogenny Schultza aktywizuje jego część parasympatyczną. Oznacza to, że stosując regularnie ćwiczenia, można obniżyć napięcie mięśni szkieletowych i gładkich, a poprzez rozluźnienie tych mięśni polepszyć ich ukrwienie oraz pracę narządów wewnętrznych i układu kostno-mięśniowego.

Założenia i cel badań
Z dostępnego piśmiennictwa wynika, że jeszcze nie ma zgodności co do wpływu poszczególnych rodzajów treningów relaksacyjnych, a w szczególności efektywności treningu autogennego w porównaniu do innych treningów relaksacyjnych na proces leczenia pacjentów hospitalizowanych z powodu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Wynika to z faktu, że badania przeprowadzano w grupach liczących niewielu chorych, najczęściej chorujących na astmę, a ponadto niejednorodnych co do płci, wieku, stopnia zaburzeń funkcji płuc oraz czasu hospitalizacji.
Biorąc pod uwagę powyższe fakty zbadano wpływ czterech rodzajów treningów relaksacyjnych (muzykoterapii, treningu autogennego, w którym występują elementy autosugestii, technice relaksacyjnej opartej na oddechu, technice relaksacyjnej według Jacobsona) na stan psychiczny i fizyczny chorych hospitalizowanych z powodu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Badania przeprowadzone były na grupach jednorodnych z uwzględnieniem wieku, płci (15 kobiet, 15 mężczyzn w grupie badanej), stopnia zaburzeń funkcji płuc oraz czasu hospitalizacji. Podczas dwutygodniowego pobytu w szpitalu pacjenci uczestniczyli w procesie fizjoterapii oddechowej oraz treningach relaksacyjnych. Wszyscy badani podczas terapii mieli możliwość kontaktu z psychologiem.

Pytania badawcze pracy:
1. Czy trening autogenny stosowany w fizjoterapii chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc spowoduje polepszenie samopoczucia i stanu psychicznego chorych?
2. Czy zastosowanie treningu autogennego w fizjoterapii u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc zwiększy tolerancję wysiłku u chorych?

3. Czy u pacjentów poddanych treningom relaksacyjnym wystąpią zmiany fizyczne i psychiczne?
4. Czy u pacjentów poddanych treningom relaksacyjnym zmiany fizyczne i psychiczne będą ze sobą korelowały?

Badaniami objęto 150 chorych leczonych na Oddziale Pulmonologiczym w Szpitalu Specjalistycznym MSW w Głuchołazach. W badaniu brali udział chorzy na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, którzy zostali zakwalifikowani do modelu C rehabilitacji pulmonologicznej. Do badania wybrano pacjentów z modelu C, ponieważ wśród tych pacjentów zauważyć można znaczne ograniczenie czynności wentylacyjnej płuc (FEV1) oraz upośledzenie tolerancji wysiłkowej. Badani zostali podzieleni na 5 grup badawczych. Każda z grup liczyła 30 osób. Pierwsza grupa (A1) była grupą kontrolną, druga grupa (A2) poddana została muzykoterapii, trzecia grupa (A3) została poddana treningowi autogennemu opartemu na autosugestii, czwarta grupa (A4) została poddana treningowi relaksacyjnemu opartemu na wolnym oddechu, piąta grupa była poddana treningowi relaksacyjnemu według Jacobsona (A5).Wszyscy badani podczas treningów siedzieli wygodnie w fotelach (ręce wzdłuż tułowia, nogi równolegle, oczy zamknięte). Badani uczestniczyli w treningach relaksacyjnych codziennie (od poniedziałku do piątku) przez dwa tygodnie. Przed rozpoczęciem badań uzyskano zgodę Komisji Bioetyki. Podczas wszystkich treningów relaksacyjnych była puszczana relaksacyjna muzyka z odgłosami ptaków, płynącego strumyka i szumu drzew. Wszystkie treningi relaksacyjne trwały po 30 min.
Badani byli zakwalifikowani do modelu C rehabilitacji pulmonologicznej na podstawie badania czynności wentylacyjnej płuc (FEV1) oraz testu 6-minutowego marszu.
Dystans przebyty przez osobę badaną został przeliczony na wydatek energetyczny wyrażony w METs. Bezpośrednio przed i po teście wysiłkowym pacjentom dodatkowo zmierzono tętno oraz ciśnienie krwi. Na podstawie testu chorzy byli zakwalifikowani do odpowiedniego modelu rehabilitacji oddechowej. Badani w ramach procesu standardowej fizjoterapii oddechowej uczestniczyli dwa razy dziennie w ćwiczeniach oddechowych (30 min.) oraz raz dziennie w treningach rowerowych ze stałym obciążeniem. Ponadto chorzy w razie potrzeby poddawani byli inhalacjom oraz oklepywaniu klatki piersiowej w odpowiednich pozycjach drenażowych. Badani nie uczestniczyli w innych formach aktywności fizycznej.
Program standardowej fizjoterapii u badanych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc w Szpitalu Specjalistycznym MSW w Głuchołazach.
Model A - trening na cykloergometrze rowerowym z wzrastającym obciążeniem co 4 minuty (40W, 60W, 80W) 2 x dziennie, ćwiczenia oddechowe – 1 x dziennie ok. 30 min.
Model B - trening na cykloergometrze rowerowym z wzrastającym obciążeniem co 4 minuty (40W, 50W, 60W) 2x dziennie, ćwiczenia oddechowe – 1 x dziennie ok. 30 min.
Model C - trening na cykloergometrze rowerowym ze stałym obciążeniem (40W), ćwiczenia oddechowe 2 x dziennie ok. 30 min.
Model D - ćwiczenia oddechowe 2 x dziennie ok. 30 min.
Model E – ćwiczenia oddechowe 2 x dziennie w pozycji siedzącej ok. 20 min.
Wszyscy badani przed rozpoczęciem, jak i po zakończeniu rehabilitacji oddechowej wypełnili skalę samopoczucia, skalę do subiektywnej oceny duszności, skalę depresji Becka oraz skalę lęku Spielbergera. Badani uczestniczyli na początku i końcu fizjoterapii oddechowej w teście 6-minutowego marszu podczas którego określono u badanych wydatek energetyczny (MET). Bezpośrednio przed testem oraz po teście zmierzono badanym tętno wysiłkowe i ciśnienie krwi. Po trzech miesiącach u badanych zostały ponownie zmierzone parametry psychiczne w celu sprawdzenia trwałości uzyskanych wyników.
Przed rozpoczęciem fizjoterapii wszyscy chorzy zostali zakwalifikowani do odpowiedniego modelu rehabilitacji pulmonologicznej. Wszystkim badanym wykonano badanie spirometryczne.
Poza tym wszystkim pacjentom zostały wykonane przed procesem fizjoterapii, jak i po następujące badania:
- test 6-minutowego marszu;
- badanie wartości ciśnienia i tętna spoczynkowego i wysiłkowego podczas testu 6-minutowego marszu;
- subiektywna ocena samopoczucia;

- subiektywna ocenę duszności;
- ocena depresji wg Becka;
- ocena lęku wg Spielbergera.

Zastosowane treningi

W terapii i rehabilitacji relaksem określa się zmniejszenie stanu napięcia psychofizycznego w całym ciele, a więc w mięśniach, łącznie z trzewiami i psychiką lub jako zwolnienie psychofizyczne, co wiąże się zarówno z eliminacją napięcia mięśniowego, jak i świadomym obniżeniem aktywności myślowej. Celem relaksacji stopniowej Jacobsona jest nauka odczuwania nadmiernego napięcia w mięśniach poprzez maksymalne napinanie mięśni i świadome ich rozluźnianie. W treningu tym stan relaksacji osiąga się poprzez zmniejszanie napięcia mięśniowego, a przez to zmianę funkcjonowania układu wegetatywnego (aktywizacja części przywspółczulnej). Skutkiem zmiany funkcjonowania układu wegetatywnego jest zmiana funkcjonowania narządów wewnętrznych oraz obniżenie aktywności myślowej.

Trening relaksacji oparty na wolnym, wydłużonym oddychaniu oddziałuje w dużym stopniu na stan emocjonalny człowieka i jego zachowanie. Człowiek uczestnicząc w treningu relaksacyjnym opartym na oddechu pozbywa się blokad emocjonalnych i przez to równocześnie obniża aktywność myślową.

Muzykoterapia ułatwia uzyskiwanie dobrego samopoczucia, usuwa różnego rodzaju dolegliwości, lęki i niepokoje, zmniejsza napięcie psychiczne i mięśniowe, eliminuje przygnębienie. Muzykę jako środek leczniczo-rekreacyjny stosuje się w szpitalach, jako pomocniczy środek przy zabiegach stomatologicznych, przy operacjach, przy ćwiczeniach rehabilitacyjnych o charakterze gimnastyki.

Trening autogenny Schultza zapewnia stan fizycznego i fizjologicznego odprężenia poprzez zmianę stanu psychicznego i emocjonalnego. Według Schultza jest to rodzaj gimnastyki psychicznej, która polega na stosowaniu autosugestywnych formuł. Są to ćwiczenia: odczuwania ciężaru ciała, odczuwania ciepła, rozluźnienia narządów jamy brzucha, zwalniania pracy serca, spowolnienia i odczucia pewności oddechu i odczuwania chłodu w obrębie czoła.

Stan relaksacji można osiągnąć więc w różny sposób, albo oddziałując na sferę fizyczną i przez to zmieniać sferę psychiczną, albo zmieniać sposób myślenia lub stan psychiczny, a przez to oddziaływać na funkcjonowanie organizmu.

Soma...

Analiza tętna spoczynkowego w badaniu początkowym wykazała, że wartość średnia, jaką badani uzyskali, była podobna we wszystkich grupach. Najmniejszą wartość tętna wysiłkowego w badaniu początkowym osiągnęła grupa z treningiem autogennym, największą zaś grupa z treningiem Jacobsona. Największą wartość różnicy względnej tętna osiągnęła grupa z treningiem Jacobsona, najmniejszą zaś grupa z treningiem autogennym. Grupy różniły się istotnie.

Analiza wariancji wartości tętna spoczynkowego i końcowego w badaniu początkowym wykazała istotność statystyczną dotyczącą wpływu wysiłku oraz różnicę istotną statystycznie wpływu wysiłku w poszczególnych grupach na wartość tętna które zostało osiągnięte.

Zanalizowano również podczas porównań szczegółowych (post hoc) istotności statystyczne wartości tętna spoczynkowego i końcowego w badaniu początkowym w poszczególnych grupach. Największą różnicę istotną statystycznie między grupami wykazano w wartości tętna wysiłkowego między grupą z treningiem autogennym a grupą z treningiem Jacobsona. W tych dwóch grupach wystąpiła największa różnica dotycząca tolerancji wysiłku w badaniu początkowym. Analiza wartości ciśnienia systolicznego (skurczowego) spoczynkowego w badaniu początkowym wykazała, że najwyższe wartości osiągnęła grupa kontrolna, najniższe grupa z treningiem oddechowym, natomiast wartości ciśnienia systolicznego wysiłkowego w badaniu początkowym grupa kontrolna uzyskała wartości najwyższe, najniższe zaś grupa z treningiem oddechowym. Wartości względne ciśnienia skurczowego największe uzyskała grupa z treningiem Jacobsona, najmniejsze grupa z treningiem autogennym. Największą wartość ciśnienia rozkurczowego spoczynkowego w badaniu początkowym odnotowano w grupie kontrolnej, najmniejszą zaś w grupie z treningiem oddechowym. Ponadto wykazano również w grupie kontrolnej największą wartość ciśnienia rozkurczowego wysiłko-

wego w badaniu początkowym, najmniejsza wartość uzyskała grupa z treningiem muzykoterapii. Największą różnicę względną ciśnienia rozkurczowego wykazano w grupach z treningiem Jacobsona i oddechowym najmniejszą w grupie z treningiem muzykoterapii. Różnice te jednak były nieistotne statystycznie.
We wszystkich grupach podczas testu 6-minutowego marszu w badaniu początkowym nastąpił wzrost wartości tętna, ciśnienia skurczowego (systolicznego), rozkurczowego (diastolicznego). Największą wartość tętna osiągnęła grupa z treningiem Jacobsona, najmniejszą wartość grupa z treningiem autogennym. Największą wartość ciśnienia skurczowego osiągnęła grupa kontrolna, najmniejszą grupa z treningiem oddechowym. Badając wartość ciśnienia rozkurczowego największą wartość zarejestrowano w grupie kontrolnej, najmniejsze wartości zanotowano w grupie z treningiem muzykoterapii. Grupa z treningiem Jacobsona osiągnęła największą wartość dystansu w badaniu początkowym, najmniejsze wartości odnotowano w grupie z treningiem autogennym.
Po terapii wartość tętna spoczynkowego była najwyższa w grupie z treningiem autogennym, najniższa w grupie z treningiem oddechowym. Wartości tętna wysiłkowego po terapii wzrosła istotnie statystycznie w grupach z treningiem muzykoterapii, autogennym i grupą kontrolną, zmniejszyła się nieistotnie statystycznie w grupach z treningiem oddechowym i Jacobsona.

... i psyche

Z analizy zmian wartości stanu psychicznego przed, po zastosowanej terapii i po trzech miesiącach wynika, że grupa z treningiem autogennym w badaniu końcowym osiągnęła najwyższe wskaźniki objawów depresyjnych, najniższe wartości wykazała grupa z treningiem Jacobsona. Zauważono, że z wyjątkiem grupy z muzykoterapią, wszystkie grupy uzyskały takie same wartości w badaniu początkowym i końcowym. W grupie z treningiem muzykoterapii nastąpił spadek tych wartości w badaniu końcowym.
W badaniu po czasie jedynie w grupie z treningiem oddechowym odnotowano zmniejszenie wartości tego wskaźnika, w pozostałych grupach wartość objawów depresyjnych wzrosła. Największy wzrost zanotowano w grupie z treningiem muzykoterapii, najmniejszy w grupie z treningiem autogennym.
Analiza wariancji pokazała wysoką istotność statystyczną w obszarze badania badanych osób przed, po i po czasie trzech miesięcy, oraz istotność statystyczną w ramach poszczególnych grup przed treningiem po i po czasie trzech miesięcy.
Przedstawienie różnicy istotnej statystycznie w poszczególnych grupach w badaniu początkowym, końcowym i po czasie średniej wartości objawów depresyjnych wykonano za pomocą porównań szczegółowych post hoc. Badanie wykazało różnicę istotną statystycznie w grupie kontrolnej między wartością uzyskaną po czasie a wartościami parametrów z badania początkowego i końcowego. Różnicę istotną statystycznie odnotowano również między wartościami w grupie z treningiem muzykoterapii w badaniu początkowym, końcowym i po czasie. Wykazano również różnicę istotną statystycznie między wartościami objawów depresyjnych w grupie z treningiem Jacobsona w badaniu początkowym i końcowym a wartościami w grupie z treningiem muzykoterapii w badaniu po czasie. Za wyjątkiem grupy kontrolnej we wszystkich grupach nastąpił spadek wartości lęku po treningu w badaniu końcowym. Najbardziej widoczny on jest w grupie z treningiem oddechowym. W badaniu po czasie zanotowano wzrost tego parametru we wszystkich grupach. Najbardziej widoczny on jest w grupie z treningiem oddechowym i grupie z treningiem muzykoterapii. Stwierdzono, że wartości objawów depresyjnych treningu były podobne we wszystkich grupach i były podobne jak przed treningiem za wyjątkiem grupy z muzykoterapią, w której nastąpił spadek tego parametru. Badanie po czasie wykazało wzrost wartości objawów depresyjnych we wszystkich grupach, największy w grupie muzykoterapii. W grupie oddechowej zanotowano spadek wartości depresji po czasie. Analiza wartości objawów lękowych X1 po treningu wykazała spadek wartości we wszystkich grupach za wyjątkiem grupy kontrolnej, w której wartość była podobna jak podczas badania początkowego. Badanie po czasie wykazało wzrost wartości tego parametru największy w grupie muzykoterapii i grupie treningu oddechowego.

Analiza samopoczucia i duszności

Analizę efektywności treningu na stan psychiczny badanych rozpoczęto od oceny samopoczucia w poszczególnych grupach w badaniu początkowym, końcowym i po czasie. W badaniu końcowym największą wartość odnotowano w grupie z treningiem muzykoterapii, najmniejszą zaś w grupie z treningiem autogennym. Największą wartość w badaniu po czasie uzyskała grupa z treningiem muzykoterapii, grupa z treningiem Jacobsona oraz grupa z treningiem autogennym otrzymały najmniejsza wartość. Największy spadek wartości w badaniu początkowym i końcowym odnotowano w grupie z treningiem autogennym i oddechowym, najmniejszy w grupie kontrolnej i grupie treningiem muzykoterapii. Natomiast oceniając wartości stanu samopoczucia w grupach w badaniu końcowym i po czasie trzech miesięcy stwierdzono, że największy wzrost nastąpił w grupie z treningiem autogennym, najmniejszy w grupie kontrolnej.

Analiza wariancji wartości samopoczucia w badaniu początkowym, końcowym i po czasie, zanotowała istotność statystyczna dotyczącą grup, badania oraz badania w poszczególnych grupach.

Porównania szczegółowe post hoc, które dotyczyły istotności statystycznej średnich wartości stanu samopoczucia badanych w określonych grupach, wykazały istotność statystyczną różnicy ramach tej samej grupy za wyjątkiem wartości końcowej i po czasie w grupie kontrolnej, wartości w badaniu końcowym i po czasie w grupie z treningiem muzykoterapii oraz w grupie z treningiem oddechowym w wartościach w badaniu początkowym i po czasie. Brak istotności statystycznej w ramach tej samej grupy zanotowano również w grupie z treningiem Jacobsona w wartościach w badaniu początkowym a końcowym. Różnicę istotną statystycznie między grupami w badaniu początkowym wykazano w odnotowanej wartości w grupie z treningiem autogennym w badaniu początkowym a wartością samopoczucia w grupie z treningiem muzykoterapii.

Analizując istotność statystyczną różnicy między grupami w badaniu po treningu zanotowano istotność statystyczną między wartością w badaniu końcowym w grupie z treningiem autogennym a grupą kontrolną w badaniu końcowym oraz wartością końcową w grupie z treningiem muzykoterapii. W grupie z treningiem oddechowym zaobserwowano zależność między wartością w badaniu końcowym a wartością końcową dla grupy z treningiem muzykoterapii. Zauważono również istotność statystyczną w grupie z treningiem Jacobsona w wartości w badaniu końcowym a wartością końcową w grupie z treningiem muzykoterapii.

Różnicę istotną statystycznie między grupami w badaniu po czasie wykazano w grupie z muzykoterapia a grupą kontrolną, między grupą z treningiem autogennym a grupą z treningiem muzykoterapii, grupą z treningiem oddechowym a muzykoterapią oraz grupą z treningiem Jacobsona a grupą z treningiem muzykoterapii.

Kolejnym analizowanym parametrem była średnia wartość duszności w poszczególnych grupach w badaniu początkowym, końcowym i po trzech miesiącach. Największą wartość duszności w badaniu końcowym uzyskała grupa z treningiem muzykoterapii, najmniejszą grupa z treningiem autogennym. W badaniu początkowym i końcowym największy wzrost wartości nastąpił w grupie z treningiem autogennym, w grupie z treningiem oddechowym zanotowano najmniejszy wzrost tego parametru. Analizując wartości w grupach między badaniem końcowym a badaniem po czasie, stwierdzono spadek wartości we wszystkich grupach. Największy był w grupie z treningu autogennym, najmniejszy w grupie z treningiem Jacobsona.

Porównując średnie wartości między badaniem początkowym a badaniem po czasie stwierdzono, że za wyjątkiem grupy z treningiem Jacobsona, nastąpił spadek wartości we wszystkich grupach. Największy w grupie z treningiem autogennym i grupie kontrolnej, a najmniejszy w grupach z treningiem muzykoterapii i Jacobsona. Analiza wariancji średniej wartości duszności w poszczególnych grupach pokazała istotność statystyczna dotyczącą grupy, badania przed treningiem po treningu i po czasie oraz istotność statystyczną wartości badania przed treningiem po treningu i po czasie w poszczególnych grupach. Porównania szczegółowe post hoc średnich wartości duszności w poszczególnych grupach wykazały różnice istotne statystycznie między badaniami w ramach tej samej grupy

dotyczącej wartości po czasie i w badaniu początkowym i końcowym w grupie kontrolnej. Odnotowano również istotność statystyczną między wartością po czasie a wartością końcową w grupie z treningiem autogennym.

Wnioski

1. Fizjoterapia oddechowa stosowana w modelu C u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, do której wprowadzono treningi relaksacyjne, jest efektywna w zakresie poprawy stanu psychicznego i fizycznego we wszystkich badanych grupach.
2. U wszystkich badanych przed terapią stwierdzono wysoki poziom lęku, nasilenie objawów depresyjnych, obniżenie subiektywnie ocenianego samopoczucia oraz nasilenie duszności.
3. Efekt poprawy stanu psychicznego badanych po terapii był krótkotrwały i po upływie trzech miesięcy nastąpiło pogorszenie stanu psychicznego badanych również w grupie kontrolnej.
3. Stosowany trening autogenny w procesie terapii u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc jest najbardziej efektywną formą treningu relaksacyjnego.
4. Trening autogenny stosowany w procesie terapii u chorych na przewlekłą obturacyjną chorobą płuc powoduje skuteczniejsze zmniejszenie duszności, znaczne polepszenie samopoczucia chorych oraz większą poprawę w wynikach końcowego testu wysiłkowego w porównaniu z pozostałymi formami treningów relaksacyjnych.
5. Trening relaksacyjny ze względu na krótkotrwałość efektu, powinien być kontynuowany w okresie ambulatoryjnym oraz domowym.

Skrót dysertacji doktorskiej w Katedrze Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia AWF we Wrocławiu, promotor dr hab. Lesław Kulmatycki

Elora Caves, Indie

Ewa Moroch

Świadomość ciała i mądrość kobiecości, czyli o tym, jak joga integrować rzeczywistość powinna

Własna fizyczność może być dla kobiety źródłem cierpień i radości. Aktywność fizyczna bezwzględnie zmienia kobiecy wymiar estetyki ciała, jak również jej zdrowia fizycznego i psychicznego. Pozwala na lepsze funkcjonowanie w obszarze społecznym, a także w indywidualnym kontekście nadawania sensu i zaangażowania w procesy, którym podlega ona w życiu codziennym. Aktywność fizyczna i pragnienie bycia sprawnym dowodzą, że mamy do czynienia z autentycznymi kobietami żyjącymi w rzeczywistości społecznej, w której „ciało przestało być nędzną powłoką ducha", stając się synonimem sukcesu.

Na autentyczność świata kobiet coraz bardziej upodabniających się do ideałów atrakcyjności spogląda badacz. Nie ulega wątpliwości, że procesy demokratyzacji i liberalizacji niosą zmianę miejsca współczesnej kobiety, jej celów i zadań. Tym samym czasoprzestrzeń staje się dla mnie fundamentem analizy aktywności fizycznej badanych kobiet. Czyniąc tym samym z aktywności fizycznej fakt społeczny i produkt rynkowy.

I tak jak wzorce piękna mają charakter lokalny, analogiczna sytuacja ma miejsce w odniesieniu do aktywności fizycznej- joga fizyczna i ćwiczenia fitness to zobiektywizowane, komercyjne formy ruchu, którym bezwzględnie poddają się współczesne wyznawczynie filozofii wellness: kobiety aktywne fizycznie, kobiety koherentne i świadome swojego ciała. Nie pytam w tej pracy o motywację, nie badam również społecznych oddziaływań, uwzględniam jednak w dyskusji fakt, jakim jest współczesna epoka osadzona głęboko w dążeniu do młodości i piękna. Era samotnego tłumu, gdzie pozorna akceptacja rodzi potrzebę koncentrowania jednostki na płaszczyznach, których najdoskonalszym odzwierciedleniem jest ciało. Idealne ciało staje się tym samym złudzeniem gwarancji braku samotności. A zdjęcia ciał wyćwiczonych i przerobionych w Photoshopie pozwalają konsumowanym konsumentkom ciała czuć się bezpiecznie w osamotnionej sieci Facebooka, Instagrama i Twittera.

Kobiety aktywne fizycznie są najważniejszym zagadnieniem mojej pracy. Aktywność fizyczna współczesnych kobiet mogłaby być rozpatrywana w nowej kategorii : historii sztuki. Współczesny dyskurs ciała służy interesom różnych ludzi, i w wieloznaczny sposób oddziałuje na kobiety osadzone w epoce kultu „młodości", które w czasach kryzysu przynależności „nie tracą nadziei, że ktoś może ich jeszcze potrzebować", i może się to stać, dzięki bezustannemu konstruowaniu ciała. Refleksyjne kreowanie swojego ciała, motywacja do pracy nad obiektywnymi wymiarami będącymi gwarantem subiektywnej akceptacji stała się wartością autoteliczną.

Na ile systematyczna i racjonalna aktywność w grupie jogi fizycznej i ćwiczących fitness jest powiązana z poziomem poczucia koherencji i ja cielesnym wykażę w poniższej pracy. Dla podkreślenia znaczenia czynników obiektywnych uwzględniłam również taką zmienną jak body mass index, jako obiektywny wskaźnik dobrego samopoczucia kobiet odwiedzających świątynie fitness. Tablice BMI obok pomiaru masy ciała są jednym z najlepszych pomiarów granic pomiędzy cielesnym ja realnym, ja idealnym i ja powinnościowym.

Dlatego też refleksja ta jest przede wszystkim obrazem poczucia koherencji trzech grup kobiet: praktykujących jogę fizyczną, ćwiczących fitness i biernych fizycznie w aktywności komercyjnej i zorganizowanej. Jest to również opis faktu społecznego zachodzącego w świecie kultury wellness, ze szcze-

gólnym podkreśleniem psychospołecznego wymiaru znaczenia fitness i jogi fizycznej dla konsumowanych przez cielesność konsumentek ciała.
Praca pośrednio dotyka zagadnień psychologicznego i społecznego znaczenia aktywności fizycznej we współczesnym świecie. Istotą podejmowanego zagadnienia jest koncentracja na zagadnieniu rozpatrującym pozytywne dla zdrowia wymiary psychofizyczne aktywności fizycznej. Wykorzystując tym samym dominujący w poniższej pracy salutogenetyczny model zdrowia w odniesieniu do konieczności wykorzystywania we współczesnej komercyjnej aktywności fizycznej w promocji zdrowia polskich kobiet w wymiarze psychofizycznym. Jeśli aktywność fizyczna zmienia poziom poczucia koherencji i jest związana z ja cielesnym, to mamy do czynienia z ostateczną odpowiedzią na pytanie o konieczność zastosowania interdyscyplinarnych metod w polepszaniu jakości fizycznej i psychologicznej życia człowieka. Tym samym ustanawia to konieczność zbudowania przez badacza nowych metod i praktycznych zastosowań dla uzyskanych wyników badań. A także stawia za ostateczny cel wprowadzenie do medycznych działań leczniczych - aktywność zbilansowaną. W profilaktyce – fitness lub jogę, a we wsparciu leczenia - medical fitness.

Aktywność fizyczna i BMI a poczucie koherencji

Zdrowe społeczeństwo to takie, którego członkowie są w dobrej kondycji fizycznej, społeczno-ekonomicznej i psychologicznej. Wskaźnikiem kondycji fizycznej może być zapadalność na ciężkie choroby, jak również wskaźnik BMI, który coraz istotniej wyznacza zdrowie społeczne i dobre samopoczucie współczesnych kobiet. Dlatego wskaźnik ten posłużył za jedną z kluczowych zmiennych w moich badaniach.
Istotną informacją wyłonioną na podstawie badań było określenie związku pomiędzy rodzajem aktywności (trzy grupy – brak aktywności, joga fizyczna, ćwiczenia fitness) a poczuciem koherencji. Uwzględniono również zmienną BMI, co pozwoliło wykazać istotne efekty proste dla:aktywności i BMI.
Oznacza to, że istnieją różnice pomiędzy kobietami aktywnymi fizycznie a biernymi fizycznie w zakresie poczucia koherencji. Efekt interakcyjny nie wystąpił.
Poziom istotności w zakresie uzyskanego wyniku w teście Orientacji Życiowej przez kobiety praktykujące jogę i bierne fizyczne wyniósł $p<0,000$. Pomiędzy kobietami biernymi fizycznie a ćwiczącymi fitness wykazano zależność $p<0,002$. Nie ma istotnych różnic pomiędzy kobietami praktykującymi jogę a ćwiczącymi fitness w poczuciu koherencji.
Oznacza to, że kobiety aktywne fizycznie mają wyższe wyniki w teście Orientacji Życiowej SOC niż kobiety bierne fizycznie. Tym samym możemy stwierdzić, że kobiety aktywne fizycznie mają wyższe większe poczucie sensu, zaradności i zaangażowania w procesy, których doświadczają w życiu.
Brak istotnych różnic pomiędzy kobietami praktykującymi jogę fizyczną a ćwiczącymi fitness oznacza, że aktywność fizyczna bez względu na formę jest związana z wysokim poczuciem koherencji. Tym samym uznaję zorganizowaną aktywność fizyczną za metodę pracy nad poczuciem koherencji kobiet. Faktem jest również, że kobiety z wysokim poczuciem koherencji wybierają aktywność fizyczną jako metodę spędzania wolnego czasu częściej niż kobiety z niskim poczuciem koherencji. W związku z tym, co uważam za zadanie dla psychologów zdrowia to wspólne odnalezienie z klientkami tej formy ruchu, która będzie kobiecie sprawiała przyjemność.
W badanej grupie zaistniał również efekt prosty dla BMI. Zgodnie z przeprowadzonymi badaniami wykazano, że kobiety z niższym BMI mają wyższe poczucie koherencji. Z czego to wynika? Wzorce kulturowe to prosta hipoteza, niemniej myślę, że akceptacja grupy stanowi czynnik istotniejszy, tym bardziej bezwzględnym jest aspekt czysto biologiczny, który podkreśla Nancy Etcoff w licznych badaniach dotyczących urody. Osobom obiektywnie ładnym łatwiej jest funkcjonować w rzeczywistości społecznej.
Warto jednak już w tym momencie zaznaczyć, że osoby z nadwagą i otyłością posiadają duże rozbieżności między idealnym a realnym obrazem ciała, co może istotnie wpływać nie tylko na niezadowolenie ze swojego wyglądu, ale również na samoocenę. W praktyce oznacza jeden kierunek działania – obniżyć poziom rozbieżności pomiędzy idealnym

a realnym obrazem ciała. Możemy zastosować metodę pracy z poziomem samooceny i akceptacją ciała, jak również pracy z ciałem poprzez utratę wagi. Wyniki jednoznacznie pokazują, że niezbędne jest łączenie dwóch metod praktycznego zastosowania. Odnosząc się do kulturowych aspektów BMI można stwierdzić związek dodatni pomiędzy medialnymi wizerunkami piękna a poczuciem koherencji.

Aktywność fizyczna i płeć psychologiczna a poczucie koherencji

Talenty i aktywności współczesnego człowieka determinuje płeć. W prosty sposób determinuje także badane przeze mnie formy aktywność: praktykę jogi i ćwiczenia fitness. Możemy nawet mówić, że są to sfeminizowane aktywności fizyczne. W badanej grupie wykazano także istotny efekt prosty dla płci psychologicznej. Istnieją istotne różnice w poziomie poczucia koherencji, a posiadaniu określonej płci psychologicznej.

Wśród przebadanych kobiet jest: 117 kobiet androgynicznych, 103 kobiety kobiece, 59 kobiet męskich i 28 nieokreślonych seksualnie. Wykazano brak efektu prostego dla aktywności i interakcyjnego dla aktywności i płci psychologicznej. Oznacza to, że poczucie koherencji zależy od płci psychologicznej, ale płeć psychologiczna w badanej grupie nie ma związku z wybrana aktywnością fizyczną. W porównaniach post hoc wykazano, że istotne różnice w poczuciu koherencji pojawiły się pomiędzy kobiecymi kobietami a męskimi kobietami ($p<0,000$), pomiędzy androgenicznymi a kobiecymi kobietami ($p<0,000$) oraz między androgynicznymi a nieokreślonymi seksualnie kobietami ($p<0,000$). Brak różnic pomiędzy kobietami androgynicznymi i męskimi w poczuciu koherencji ($p=0,956$). Wynik w poziomie istotności pozwala stwierdzać, że obydwie płcie psychologiczne mają analogiczne wyniki w Kwestionariuszu Orientacji Życiowej.

Uzyskane dane pozwalają w sposób jasny podjąć dyskusję nad znaczeniem postrzegania swojej roli płciowej a poczuciem koherencji. I choć wyniki wskazują, że sama aktywność fizyczna nie jest istotnym czynnikiem w odniesieniu do analizy płci psychologicznej i wpływu aktywności i płci na poczucie koherencji, to jednak postaram się zastanowić nad wynikami, które w ponowoczesnym dyskursie jasno obrazują zależność pomiędzy poczuciem sensu, zaradności i zaangażowania, a swoją płcią psychologiczną. Wyniki te potwierdzają inne badania, wg których płeć jest jedną z istotnych indywidualnych zmiennych kontekstu poczucia koherencji. Idąc głębiej

Różnice pomiędzy kobietami praktykującymi jogę fizyczną, trening fitness oraz kobietami biernymi fizycznie w poczuciu Ja Cielesnego z uwzględnieniem zmiennej płeć psychologiczna

Skoro kobiecość w epoce późnej nowoczesności jest faktem społecznym, negocjowanym i osadzonym głęboko w teorii schematów płciowych to warto przedstawić implikacje praktyczne wynikające z uzyskanych wyników. Podczas analizy różnic pomiędzy czterema kategoriami płci psychologicznej wykazano istotne efekty dla aktywności i płci psychologicznej.

Wykazano istotne efekty dla proste dla płci psychologicznej i podwyższonego progu doznań.

Kobiety nieokreślone seksualnie mają najwyższy próg doznań, najniższy zaś kobiety androgyniczne. Możemy w związku z tym zgodnie z interpretacją autorki testu założyć, że kobiety nieokreślone seksualnie charakteryzuje bardziej negatywny stosunek do ciała. Analogicznie przedstawiają się wyniki dla obniżonego progu doznań, gdzie również wykazano istotność statystyczną, co pozwala wyciągnąć podobne wnioski jak w przypadku podwyższonego progu doznań: *obniżony próg doznań.*

Kolejna skala Ja Cielesnego przedstawia poziomy interpretacji emocji badanych kobiet i poszczególne istotności dla różnic między grupami płci psychologicznej. Jak pokazują badania najwyższy poziom interpretacji emocji jest u kobiet kobiecych, a najniższy u kobiet androgynicznych. Wyniki dowodzą, że kobiety kobiece częściej doświadczały interpretacji własnych emocji. Zgodnie z teorią schematów płciowych wynika to z kulturowych schematów kobiecości. Osoby określone seksualnie, kiedy opisują siebie na podstawie wymiaru płci widoczny jest wówczas ścisły związek między wykorzystywanymi atrybutami w opisie a preferowanymi zachowaniami dla danej płci, będącymi podstawą

wyboru poszczególnych cech. Wynik poniższy potwierdza polski stereotyp kobiecości. I jednocześnie daje znaczącą informację o doborze ćwiczeń kobiecych i fundamentalnie powiązanych z emocjami.

Badania dla skali interpretacji emocji wykazały istotny związek: *interpretacja emocji*.

Zbieżne wyniki uzyskano podczas analizy kolejnej skali Ja Cielesnego - kontrola emocji. Poziom istotności p=0,001 pozwala w zupełności odnieść się do wyniku jako klucza do budowania zajęć fizycznych opartych na aktywności typowo kobiecej. Otóż jak wykazała analiza skali: kontrola emocji, kobiety kobiece kontrolują swoje emocje na najwyższym poziomie ze wszystkich grup kobiecych. Szczególne różnice wykazano pomiędzy kobietami kobiecymi a kobietami męskimi i androgynicznymi. Potwierdza to również założenia dotyczące schematów płciowych, konieczności kontroli emocji przez kobiety, które utożsamiają się ze schematami dla swojej płci. Możemy się zatem spodziewać, że zajęcia traktowane jako wyzwania umiejscawiające kobiety aktywne jako niezależne będą przyciągały kobiety męskie, natomiast angażujące w sposób łagodny i estetyczny zainteresują kobiety kobiece.

Kolejna z badanych skal – kontrola stanów fizycznych. Wykazano, że najwyższy poziom kontroli stanów fizycznych posiadają kobiety nieokreślone seksualnie, a najniższy kobiety androgyniczne. Dla badacza zajmującego się Ja cielesnym i aktywnością fizyczną jest to informacja rodząca fundamentalne pytanie – na ile jest społecznie uhabituowane kontrolowanie stanów fizycznych, i jak znacząco wpływa na płeć psychologiczną.

Stosunek emocjonalny do własnego ciała w sposób istotny koreluje z płcią psychologiczną. Im więcej nieprawidłowości w funkcjonowaniu ja fizycznego, tym bardziej negatywny jest sposób odnoszenia się do własnej cielesności. Wysokie wyniki w skali emocji do ciała u kobiecych i nieokreślonych seksualnie kobiet mogą wskazywać na brak zrozumienia własnych doświadczeń cielesnych i sprzyjają powstawaniu dużej ilości emocji do ciała.

Uzyskano wynik istotny dla *emocji do ciała.*

W kontekście tych rozważań ciekawe wydają się wyniki wskazujące na komfort w relacji bliskości fizycznej. Jak wykazano najwyższe wyniki w poczuciu komfortu w relacji bliskości fizycznej posiadają osoby nieokreślone seksualnie, a najniższe wyniki uzyskały kobiety androgyniczne. Skrajne wyniki wydają się inspirujące do dalszych badań ze względ-

fot. Nikola Baron

du na uzyskane dane w innych skalach Ja Cielesnego zarówno do pogłębiania tematu metodami ilościowymi, jak również jakościowymi.

Wreszcie istotnym elementem skali Ja Cielesnego była analiza ochrony ciała. Najwyższe wyniki uzyskały kobiety nieokreślone seksualnie, natomiast kobiety kobiece uzyskały wynik najniższy ze wszystkich grup płci psychologicznej. Wynika z tego, ze kobiety kobiece cechuje najmniejsza skłonność do troski i dbałości o własne ciało, możemy nawet stwierdzić, że zdrowie. Uzyskany wynik wskazywałby, że im większa identyfikacja ze swoją płcią (drugą po kobietach kobiecych stanowią kobiety androgyniczne, następnie męskie kobiety i kobiety nieokreślone seksualnie), tym mniej podejmowanych zachowań do poprawy własnego ciała i jego ochrony. Uzyskano efekt istotny.

Następnie sprawdzono, czy istnieje zależność dla interakcji rodzaju aktywności fizycznej i płci psychologicznej. Wykazano efekt interakcyjny na skali ochrona ciała. Wykazano, że kobiety męskie podobnie jak kobiety androgyniczne ćwiczące fitness mają równie niski poziom ochrony ciała i równocześnie wysoki, jeśli praktykują jogę fizyczną. Kobiety kobiece mają niski poziom ochrony ciała, jeśli są aktywne fizycznie, w szczególności joginki, natomiast wzrasta on przy braku aktywności. Analiza Ja Cielesnego i płci psychologicznej wykazała, że społeczny charakter płci psychologicznej może być istotnym czynnikiem identyfikującym potrzeby kobiet, nie znaczy to jednak, że wyłoni istotny związek z formą aktywności fizycznej. Bo jak pokazują wyniki badań jedynie w odniesieniu do ochrony ciała wykazano istotność statystyczną. Co w kontekście kultury wellness nadaje duże znaczenie w budowaniu specjalnych programów dla kobiet o nieokreślonej i męskiej kobiecości. Zwłaszcza, że kwestia równouprawnienia i samodzielności współczesnych kobiet czyni rynek fitness coraz istotniej skoncentrowanym na potrzebach niezależnych konsumentek dbania o ciało w pełnym wachlarzu możliwości konsumenckich.

Optymalne jutro z perspektywy aktywnych fizycznie

Kobiety od tysięcy lat podejmują działania mające na celu walkę ze starością, w hołdzie młodości, konstruktywnie ucieleśniając tożsamość, odbijając w lustrze obrazy medialnych ciał. Presja jaką wywierają na swoje ciało kobiety niewiele różni się od tej, której poddawany jest zawodnik. Tym bardziej, że cel zachowań kobiecych nie zawsze jest

Na zdjęciu autorka tekstu

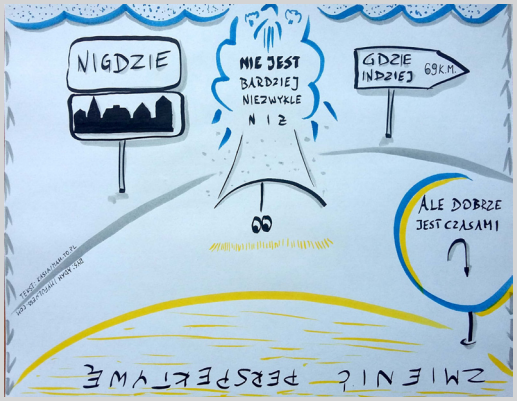
fot. Nikola Baron

równie jasny, jak wysiłek podejmowany przez zawodowych sportowców. W trosce o optymalizację zarówno zdrowia, jak i piękna kobiet aktywnych jest to wyzwanie zarówno dla psychologów, jak również współczesnych trenerów i instruktorów fitness, a także nauczycieli jogi fizycznej. Szczególnie teraz, kiedy rynek aktywności fizycznej wyznacza rytm ciałom kobiecym do stawania się kulturowym tekstem, w który wpisywane zostają stosunki wiedzy i władzy.
Potwierdziło się również, że kobiecość nawet w aktywności fizycznej jest wieloznaczna i redukowana do ciała kobiety. Uprzedmiotawiając kobietę poprzez konstruowanie jej płci sprowadzanej do wyglądu sprawimy, że i ona tak będzie konstruowała swoją tożsamość.

Badania pokazały, że aktywność fizyczna bezwzględnie wpływa na poczucie koherencji i odczuwanie swojego ciała. Powiązana z BMI i płcią psychologiczną nadaje rynkowe znaczenie i otwiera drzwi dotarcia do nowych posiadaczek kobiecości. Wykazano także, że epoce odzwierciedlonego ja niedowaga, nadwaga, mierzalna kilogramowość kobiecego ciała nie pozostają bez znaczenia. Refleksje i poszukiwania jutra w kobiecej aktywności bezwzględnie dotyczą praktycznych programów profilaktyki nadwagi i otyłości czy zaburzeń nastroju dostosowanej do płci psychologicznej i BMI. Pozwala to bowiem na odnalezienie zarówno grupy, w której jednostkowe motywacje będą tożsame z grupowymi, przez co stosunek do ciała i aktywności fizycznej w nim pozwoli wpływać na koherentność interpretacji siebie i istotę zdarzeń zastanych.Pojawia się jednak wiele innych pytań dotyczących eksplorowanego przeze mnie problemu. Dotyczą one motywacji aktywnych fizycznie kobiet, jak również jej braku, tego czym w ich narracji jest ciało i jaką ma wartość wizualną dla poszczególnych kobiet. Na ile jest konsumowane, a na ile staje się konsumentem otaczającej rzeczywistości wellness.

Skrót dysertacji doktorskiej „Świadomość ciała i poczucie koherencji kobiet praktykujących jogę i ćwiczących fitness", Katedra Nauk Humanistycznych i Promocji Zdrowia AWF we Wrocławiu, promotor dr hab. Lesław Kulmatycki.

Demonstracja sesji jogi w Instytucie Jogi Yogendry, Mumbaj, 2012. Autorka druga od lewej na macie.
Elora Caves, Indie



Adam Janik

Podróżnicza fraszka 19 lipca 2019

gdy droga jest celem
oczekuję niewiele
prawie że nic
na tym polega cały wic

Życzenia szczęśliwej drogi 7 lutego 2019

idź przez życie swoją drogą
inspiruj się, lecz nie kopiuj nikogo
bądź otwarty, uważnie siebie słuchaj
a w tle Twoich działań wzejdzie
spokój ducha

Nad horyzont 1 października 2019
długo wspinałem się na szczyt
a tam zobaczyłem kolejne
na dziś wysokie zbyt

właśnie tak
wiedzie mój szlak

przez góry
pomiędzy nimi mury
skąd to wszystko się wzięło?

dojdę donikąd

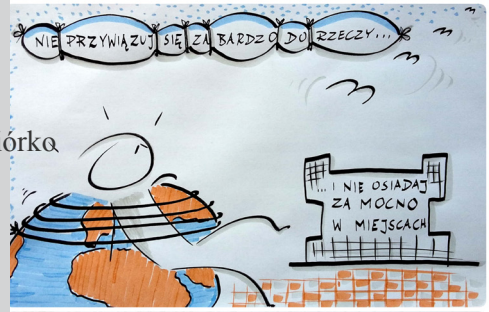
stanę się lekki jak piórko
wzniosę się nad podwórko
wysoko
zna to już moje oko

Stacja medytacja 8 stycznia 2019

rzeczywistości neutrina
przelatują przeze mnie jak przez sito
czy to moja wina?
lotto mi to

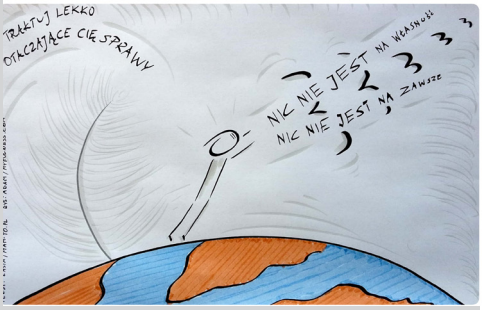
mnóstwo powagi
spraw wielkiej wagi
słowa: *Odwagi!*
a król jest nagi…

nawet gdy piszę
wdychając ciszę
słów nie rozumiem
pojąć nie umiem



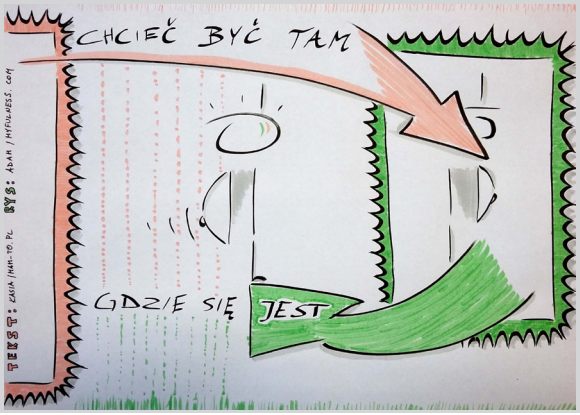
wszystko waży tyle, co piórko
nawet to biurko
prawie nic

wdycham i wydycham
prawie że znikam
same neutrina
tak, to moja wina



bo siedzę bez czasu
nie myślę wśród hałasu
pusty jak rzeszoto

tak się dzieje oto
tak już miało wielu
zaniechali podróży – dotarli do celu



INDIAN PANORAMA
IN WROCŁAW
28-30.11.19

Panorama indyjska we Wrocławiu

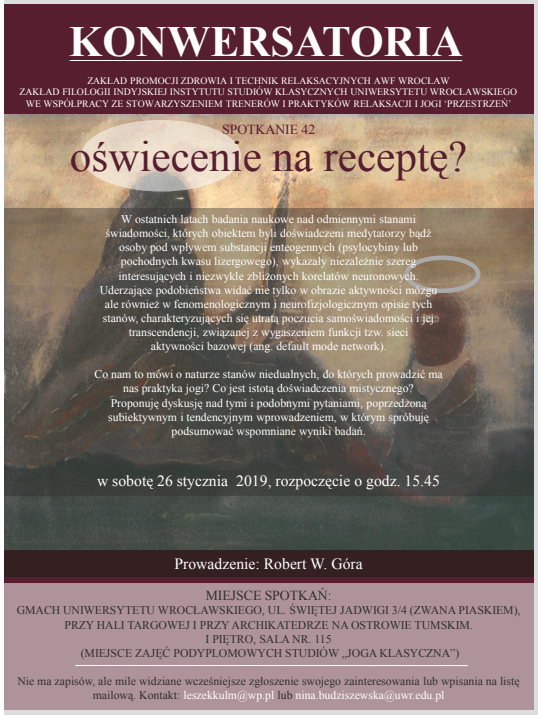
W dniach 28-30 listopada 2019 odbyła się międzynarodowa konferencja naukowa „Panorama indyjska we Wrocławiu" zorganizowana przez Zakład Filologii Indyjskiej w Instytucie Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych Uniwersytetu Wrocławskiego.
Konferencja upamiętniła 40. rocznicę śmierci docenta Ludwika Skurzaka i 50. rocznicę Zakładu Filologii Indyjskiej.Docent Ludwik Skurzak (1900–1979), wybitny polski indolog i badacz sanskrytu, historii, kultury, literatury i filozofii dawnych Indii, był twórcą powojennych studiów indologicznych we Wrocławiu. Rozpoczął swoją działalność indologiczną na Uniwersytecie Wrocławskim już w 1945 roku. W 1969 roku działająca wcześniej na Uniwersytecie Wrocławskim, powołana w 1957 roku i kierowana przez dr. Skurzaka, Katedra Filologii Indyjskiej została zmieniona na Zakład Filologii Indyjskiej i włączona organizacyjnie do Instytutu Filologii Klasycznej i Kultury Antycznej, który w roku 2011 zmienił nazwę na Instytut Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych.
Konferencja miała charakter otwarty - referaty poruszały tematykę literaturoznawczą, językoznawczą, historyczną, filozoficzno-religijną, społeczno-kulturową oraz polityczną.
Pierwszy dzień obrad konferencjach poświęcony zostaů Ludwikowi Skurzakowi, zwanemu przez swoich uczniów „profesorem" (prof. dr hab. Joanna Sachse przedstawiůa sylwetkę dr. Ludwika Skurzaka w referacie „Sa mahâtmâ sudurlabha". Memoir of Ludwik Skurzak"), historii indologii i badaniom nad kulturą Indii prowadzonym na Uniwersytecie Wrocławskim po drugiej wojnie światowej, a także zagadnieniom staroindyjskim obecnym w dharmasutrach, upaniszadach oraz „Mahabharacie".
Referaty dwóch kolejnych dni konferencyjnych koncentrowały się wokół Indii współczesnych w indyjskiej literaturze nowożytnej, głównie tej tworzonej w języku hindi, oraz wybranym zagadnieniom gramatyki i stylistyki hindi. Organizatorzy przewidzieli wydanie tomu pokonferencyjnego.
nb

Uczestnicy Konferencji „Panorama Indyjska we Wrocławiu" listopad 2019

STiPR w 2019

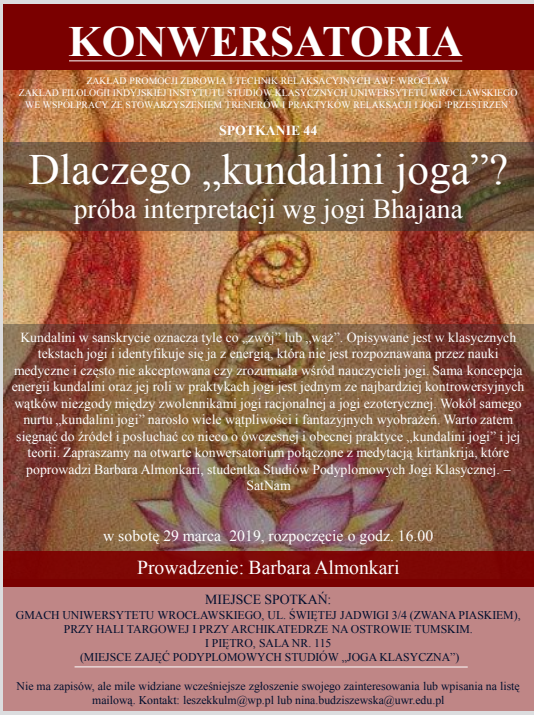
styczeń
- KONWERSATORIUM nr 42 „Oświecenie na receptę?” (26.01.2019)

luty
- OTWARCIA „Rysowanie - relaksacja na wyciągnięcie ręki”, prowadzi Adam Janik (12.02.2019)



- Powstaje 11 numer „Przestrzeni”

marzec
- OTWARCIA „Medytacja w ruchu”, prowadzi Katarzyna Torzyńska (5.03.2019)
- KONWERSATORIUM nr 43 „Czy joga jest tylko indyjska?” (16.03.2019)
- KONWERSATORIUM nr 44 „Dlaczego kundalini joga?" (29.03.2019)



- SEMINARIUM „Medytacja i ekspresja ruchu”, Pustelnik (29-31.03.2019)

kwiecień
- KONWERSATORIUM nr 45 „U kogo uczysz się jogi i kogo szukasz?” (13.04.2019)
- Rusza nowa strona internetowa pod egidą Adama Janika

maj
- KONWERSATORIUM nr 46 „(meta) fizyka kwantowa a sankhja joga” (11.05.2019)
- KONWERSATORIUM nr 47 „Bóg w tradycji sankhji jogi” (25.05.2019)

czerwiec/ lipiec/sierpień
- jedziemy aktywnie wypocząć, czyli regeneracja w Gradówku (20-23.06.2019)
- bierzemy czynny udział (jako prowadzący zajęcia reprezentują nas Lilianna Sroczyńska oraz Katarzyna Bulińska) w najwolniejszym festiwalu Podlasie Slow Festiwal w Supraślu

KONWERSATORIA

ZAKŁAD PROMOCJI ZDROWIA I TECHNIK RELAKSACYJNYCH AWF WROCŁAW
ZAKŁAD FILOLOGII INDYJSKIEJ INSTYTUTU STUDIÓW KLASYCZNYCH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO
WE WSPÓŁPRACY ZE STOWARZYSZENIEM TRENERÓW I PRAKTYKÓW RELAKSACJI I JOGI 'PRZESTRZEŃ'

SPOTKANIE 45

U kogo uczysz się jogi? i… kogo szukasz?

Uczęszczając na zajęcia jogi lub samemu prowadząc takie zajęcia mamy pewne wyobrażenia „idealnej" lekcji, klasy, zajęć, sesji… Zapewne są jakieś kryteria, które dla ciebie są ważne. Dla jednych liczy się atmosfera w grupie, dla innych merytoryczna strona wyjaśnień, dla jeszcze innych dyscyplina i umiejętność prowadzącej osoby w mobilizowaniu uczestników. Sam uczyłem przez ponad 40 lat i mam swoje przemyślenia, ale też uczestniczyłem w niezliczonych sesjach i klasach prowadzonych przez innych i też inaczej niż u siebie widziałem istotę uczenia. Chciałbym się podzielić spostrzeżeniami na ten temat oraz zaprosić uczestników konwersatoriów do podzielenia się swoimi.

w sobotę 13 kwietnia 2019, rozpoczęcie o godz. 17.00
(wcześniej o 15.15 otwarty wykład z „psychologii jogi")

Prowadzenie: Leslaw Kulmatycki

MIEJSCE SPOTKAŃ:
GMACH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO, UL. ŚWIĘTEJ JADWIGI 3/4 (ZWANA PIASKIEM),
PRZY HALI TARGOWEJ I PRZY ARCHIKATEDRZE NA OSTROWIE TUMSKIM.
I PIĘTRO, SALA NR. 115
(MIEJSCE ZAJĘĆ PODYPLOMOWYCH STUDIÓW „JOGA KLASYCZNA")

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojego zainteresowania lub wpisania na listę mailową. Kontakt: leszekkulm@wp.pl lub nina.budziszewska@uwr.edu.pl

KONWERSATORIA

ZAKŁAD FILOLOGII INDYJSKIEJ INSTYTUTU STUDIÓW KLASYCZNYCH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO
WE WSPÓŁPRACY ZE STOWARZYSZENIEM TRENERÓW I PRAKTYKÓW RELAKSACJI I JOGI 'PRZESTRZEŃ' ORAZ
PODYPLOMOWYMI STUDIAMI PSYCHOSOMATYCZNYCH PRAKTYK JOGI PRZY AWF WROCŁAW

SPOTKANIE 49

odchodzenie, odejście… pamięci Zdzicha Burzyńskiego

Czy to jest dokładnie tym, co jogini opisują jako *mahasamadhi* czyli świadomy proces opuszczenia ciała, a buddyści jako *parinirwanę* czyli ostateczny moment wyzwolenia? Gdzie tu konieczność, a gdzie dobrowolność? *Światło jest lewą ręką ciemności, a ciemność jest prawą ręką światła. Dwoje są jednym, życie i śmierć złączone jak kochankowie… jak dłonie splecione, jak droga i cel*. Czym jest droga, czym jest umieranie, to ty o tym wiedziałeś i wiesz, choć ta wiedza już Ci do niczego niepotrzebna, bo osiągnąłeś cel. Cel jest tylko jeden bez względu na to czy twoja droga była taka czy inna. Tym celem dla Ciebie, dla nas, dla każdego czytającego te słowa jest zawsze odejście.

Prowadzenie: Lesław Kulmatycki, Renata Niemierowska, Aneta Augustyn,

sobota 16 listopada 2019, rozpoczęcie o godz. 16.00

MIEJSCE SPOTKAŃ:
GMACH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO, UL. ŚWIĘTEJ JADWIGI 3/4 (ZWANA PIASKIEM),
PRZY HALI TARGOWEJ I PRZY ARCHIKATEDRZE NA OSTROWIE TUMSKIM.
I PIĘTRO, SALA NR. 115
(MIEJSCE ZAJĘĆ PODYPLOMOWYCH STUDIÓW „JOGA KLASYCZNA")

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojego zainteresowania lub wpisania na listę mailową. Kontakt: leszekkulm@wp.pl lub nina.budziszewska@uwr.edu.pl

KONWERSATORIA

ZAKŁAD PROMOCJI ZDROWIA I TECHNIK RELAKSACYJNYCH AWF WROCŁAW
ZAKŁAD FILOLOGII INDYJSKIEJ INSTYTUTU STUDIÓW KLASYCZNYCH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO
WE WSPÓŁPRACY ZE STOWARZYSZENIEM TRENERÓW I PRAKTYKÓW RELAKSACJI I JOGI 'PRZESTRZEŃ'

SPOTKANIE 46

(meta) fizyka kwantowa a sankhja joga

Wpisując przymiotniki kwantowa i kwantowy w wyszukiwarkach na stronach księgarni internetowych znajdziemy wiele tytułów, przy czym te dotyczące teorii mechaniki kwantowej znajdują się w zdecydowanej mniejszości. Poczytać możemy o kwantowej psychologii, kwantowej psychoterapii, kwantowym umyśle czy kwantowej świadomości. Ciekawym przykładem jest „Kwantowa miłość" Laury Berman, w którym jeśli wierzyć opisowi „ekspertka od miłości, seksu i związków […] opierając się na fizyce kwantowej wyjaśnia, jak można wykorzystać zjawiska zachodzące w naszym wewnętrznym świecie w celu kreowania w związku namiętności, więzi i rozkoszy, o jakich nigdy się nawet nie śniło". Jest to niestety dość reprezentatywny przykład; reprezentatywny w tym sensie, że wszelkie odwołania do fizyki kwantowej w tych dziełach są czysto spekulatywne (podobnie jak czysto deklaratywna i zwykle wątpliwa jest znajomość mechaniki kwantowej przez ich autorki i autorów).

Wiele osób doszukuje się też związków między filozofią sankhji-jogi a konsekwencjami mechaniki kwantowej. Czy istotnie występują tu jakieś analogie? Jeśli tak to jaka jest ich natura? Proponuję rozmowę na ten temat.

w sobotę 11 maja 2019, rozpoczęcie o godz. 17.00

Prowadzenie: Robert Góra
(wcześniej o 15.15 otwarty wykład z „psychologii jogi" Lesława Kulmatyckiego)

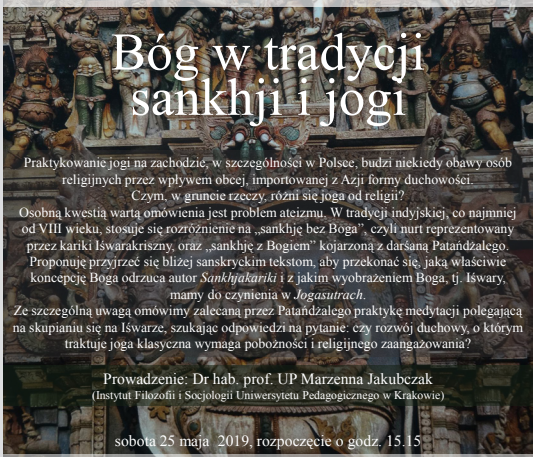
MIEJSCE SPOTKAŃ:
GMACH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO, UL. ŚWIĘTEJ JADWIGI 3/4 (ZWANA PIASKIEM),
PRZY HALI TARGOWEJ I PRZY ARCHIKATEDRZE NA OSTROWIE TUMSKIM.
I PIĘTRO, SALA NR. 115
(MIEJSCE ZAJĘĆ PODYPLOMOWYCH STUDIÓW „JOGA KLASYCZNA")

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojego zainteresowania lub wpisania na listę mailową. Kontakt: leszekkulm@wp.pl lub nina.budziszewska@uwr.edu.pl

KONWERSATORIA

ZAKŁAD PROMOCJI ZDROWIA I TECHNIK RELAKSACYJNYCH AWF WROCŁAW
ZAKŁAD FILOLOGII INDYJSKIEJ INSTYTUTU STUDIÓW KLASYCZNYCH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO
WE WSPÓŁPRACY ZE STOWARZYSZENIEM TRENERÓW I PRAKTYKÓW RELAKSACJI I JOGI 'PRZESTRZEŃ'

SPOTKANIE 47



Bóg w tradycji sankhji i jogi

Praktykowanie jogi na zachodzie, w szczególności w Polsce, budzi niekiedy obawy osób religijnych przez wpływem obcej, importowanej z Azji formy duchowości.
Czym, w gruncie rzeczy, różni się joga od religii?
Osobną kwestią wartą omówienia jest problem ateizmu. W tradycji indyjskiej, co najmniej od VIII wieku, stosuje się rozróżnienie na „sankhję bez Boga", czyli nurt reprezentowany przez kariki Iśwarakriszny, oraz „sankhję z Bogiem" kojarzoną z darśaną Patańdżalego. Proponuję przyjrzeć się bliżej sanskryckim tekstom, aby przekonać się, jaką właściwie koncepcję Boga odrzuca autor *Sankhjakariki* i z jakim wyobrażeniem Boga, tj. Iśwary, mamy do czynienia w *Jogasutrach*.
Ze szczególną uwagą omówimy zalecaną przez Patańdżalego praktykę medytacji polegającą na skupianiu się na Iśwarze, szukając odpowiedzi na pytanie: czy rozwój duchowy, o którym traktuje joga klasyczna wymaga pobożności i religijnego zaangażowania?

Prowadzenie: Dr hab. prof. UP Marzenna Jakubczak
(Instytut Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie)

sobota 25 maja 2019, rozpoczęcie o godz. 15.15

MIEJSCE SPOTKAŃ:
GMACH UNIWERSYTETU WROCŁAWSKIEGO, UL. ŚWIĘTEJ JADWIGI 3/4 (ZWANA PIASKIEM),
PRZY HALI TARGOWEJ I PRZY ARCHIKATEDRZE NA OSTROWIE TUMSKIM.
I PIĘTRO, SALA NR. 115
(MIEJSCE ZAJĘĆ PODYPLOMOWYCH STUDIÓW „JOGA KLASYCZNA")

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojego zainteresowania lub wpisania na listę mailową. Kontakt: leszekkulm@wp.pl lub nina.budziszewska@uwr.edu.pl

październik

- KONWERSATORIUM nr 48 „Jogini w wymierającym świecie" (20.10.2019)
- Po wieloletniej chorobie odchodzi Zdzisław Burzyński (27.10.2019)

listopad

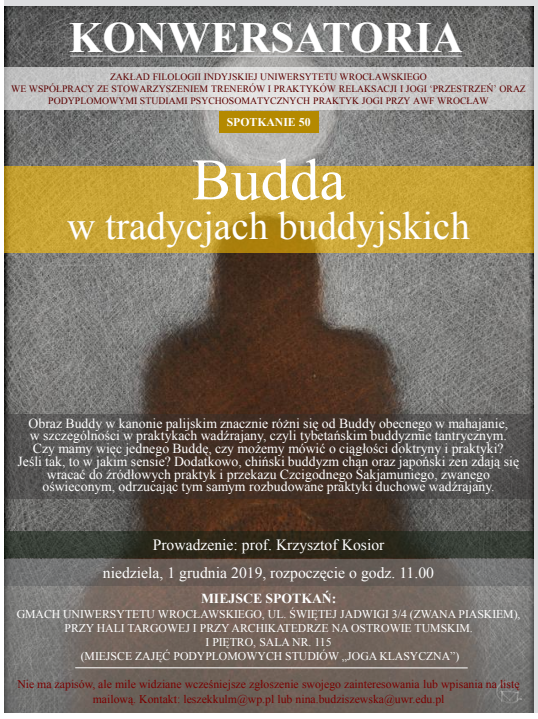
- KONWERSATORIUM nr 49 „Odchodzenie, odejście... Pamięci Zdzicha Burzyńskiego" (16.11.2019)

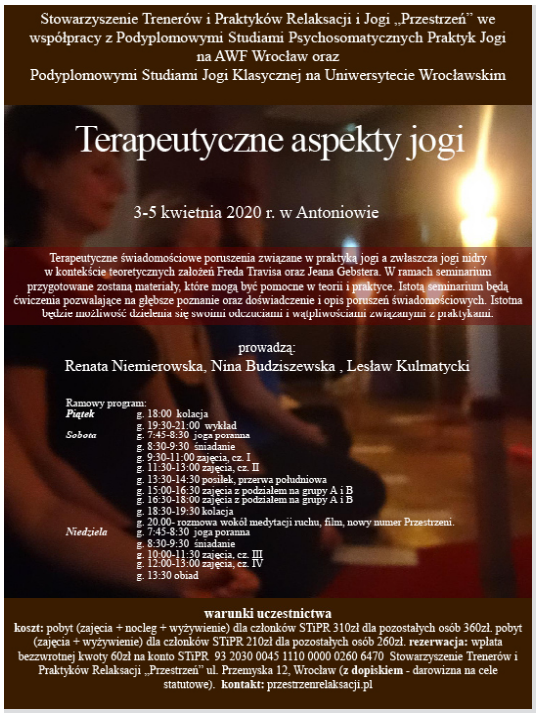
grudzień

- KONWERSATORIUM nr 50 „Budda w tradycjach buddyjskich" (1.12.2019)
- KONWERSATORIUM nr 51 „Joga koreańska w teorii i praktyce" (14.12.2019)
- KONWERSATORIUM nr 52 „Mitologia asan" (15.12.2019)
- Ruszają zapisy na doroczne seminarium planowane na 3-5.04.2020 w Antoniowie,

dotyczące terapeutycznych aspektów jogi. Na stronie następnej zamieszczamy jest plakat seminarium, na którym umieszczone są bardziej szczegółowe informacje.

- Ruszają zapisy na nowe studia „Relaksacja w edukacji" w Dolnośląskiej Szkole Wyższej, powstające we współpracy z STiPR Przestrzeń. Również kontynuowane są zapisy na kolejną edycję studiów „Joga klasyczna" na Uniwersytecie Wrocławskim w sporej mierze tworzynych i prowadzonych przy współudziale środowiska „Przestrzeni".





seminarium, piątek 3 kwietnia - niedziela 5 kwietnia, 2020

Terapeutyczne aspekty jogi

szczegółowy program seminarium
(mogą wystąpić niewielkie zmiany)

piątek
g. 18:00 kolacja powitalna, podanie szczegółowego programu (Magda/Aneta/Basia)
g. 19:30 - 21:00 wykład - wprowadzenie do tematu (Leszek, Nina)

sobota
g. 7:45 - 8:30 joga poranna (STIPR Aneta)
g. 8:30 - 9:30 śniadanie
zajęcia
g. 09:30 - 11:00 wszyscy (sala duża, ok. 20-24 osób) Nina
g. 11:30 - 13:00 wszyscy (sala duża, ok. 20-24 osób) Renata / Leszek
g. 13:30 - 14:30 posiłek (zupa)
zajęcia z podziałem na grupy
g. 15:00 - 16:30 grupy A i B (sala duża / sala mała) Renata / Leszek
g. 16:30 - 18:00 grupa B i A (sala duża / sala mała) Renata / Leszek
g. 18:30 - 19:30 kolacja
g. 20:00 - rozmowa wokół tematu, nowy numer Przestrzeni, foty z poprzednich lat

niedziela
g. 7:45 - 8:30 joga poranna (STIPR Magda)
g. 8:30 - 9:30 śniadanie
zajęcia
g. 10:00 - 11:30 wszyscy (sala duża) Nina
g. 12:00 - 13:00 wszyscy (sala duża) Leszek / Renata
g. 13:30 obiad, pożegnania.

Ważne wydarzenie „SeM" 2019 roku

W dniach 29-31.03.2019 w Pustelniku odbyło się seminarium „Medytacja i ekspresja ruchu inspirowana ruchami Gurdżijewa", podczas którego Kasia Gębura (Torzyńska), Magdalena Grocholska oraz Leslaw Kulmatycki dzielili się specyficznymi układami ruchu.

Ważne wydarzenie „MiP" 2019 roku

W lipcu odbyła się bardzo skromna i jakże miła dla naszej prezesowej - Magdaleny i Jej partnera Piotra uroczystość zaślubin urzędowych. Była też feta, jak utrwaliliśmy na fotografii obok (następna strona). Oczywiście dla naszego Stowarzyszenia jest to ważne choćby z tego powodu, że nie tylko Magdalena, ale Piotr również przez wszystkie lata od wspólnego studiowania skutecznie włączali się w organizację Stowarzyszenia. W imieniu członków Stowarzyszenia - GRATULACJE!

Weselne spotkanie w Mleczarni na zaproszenie Magdaleny i Piotra, lipiec 2019.

Uczestnicy seminarium „Medytacja i ekspresja ruchu" z Mają na pierwszym planie. Pustelnik, marzec 2019

Tuż przed ceremonią herbaty, sala medytacyjna SEN, Złotniki. 2020

Ważne wydarzenie SEN 2019 roku

2 lutego 2020 odbyła się pierwsza ceremonia herbaty w sali medytacyjnej przy formalnej siedzibie Stowarzyszenia na Złotnikach we Wrocławiu. Sala została oddana do użytku we wrześniu 2019 i poza kameralnymi grupami praktyk relaksacji, jogi i medytacji już prowadzonych, będzie służyła spotkaniom Przestrzennym.

Po ceremonii herbaty, sala medytacyjna SEN, stoją od lewej: Kasia, Magdalena, Magda, Beata, Leszek oraz „polegują" od lewej: Aneta, Piotr, Adam. Złotniki, 2020.

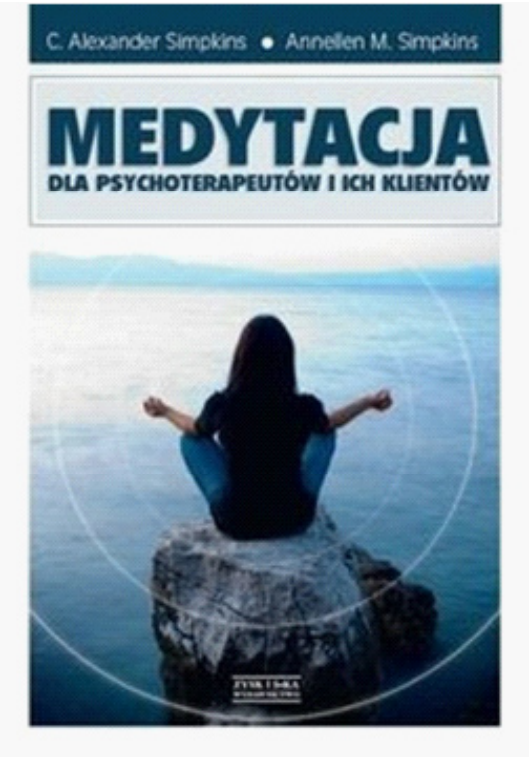
Medytacja w terapii

Chociaż medytacja staje się coraz bardziej popularna w kulturze zachodniej, coraz częściej staje się narzędziem pracy z psychiką używanym w praktyce własnej, jak i terapii grupowej, to rzetelnych opracowań książkowych, opartych na badaniach psychologicznych i medycznych, jest niewiele. Z jednej strony spowodowane jest to zróżnicowaniem współczesnych metod medytacyjnych, czerpiących swoje inspiracje z tradycji duchowych hinduizmu, buddyzmu wczesnego oraz mahajany, taoizmu czy późniejszej tantry indyjskiej i tybetańskiej, które niełatwo jest interpretować naukowymi narzędziami. Z drugiej natomiast strony wyciąganie owych praktyk z ich rodzimego *milieu*, a co za tym idzie, okrajanie ich z części ważnych praktyk i przekazów mądrościowych, często grozi wypaczeniem ich praktyki. Na polskim rynku wydawniczym interesująca propozycja wykorzystywania pewnych technik medytacyjnych w psychoterapii. Książka nie rości sobie praw do opisywania złożonych systemów duchowych Wschodu, przybliża jedynie pewne techniki koncentracji i medytacji, które z powodzeniem mogą być stosowane przez psychoterapeutów, jak i pacjentów - w domu oraz gabinecie. I w tym prawdopodobnie przejawia się największy atut książki - autorzy powołując się na badania medyczne wybrali kilka technik medytacji, opatrzyli je odpowiednim komentarzem i zaproponowali metody zastosowania w terapii. Nie ma tutaj filozoficznych komentarzy i analiz funkcjonowania danej metody w złożonym systemie duchowości, w którym powstawała. Rodzi to oczywiście pytanie, czy tak wyrwana z kontekstu medytacja jako narzędzie pracy z psychiką pacjenta będzie skutkowała pożądanym stanem wyciszenia. Odpowiedź wydaje się chyba kwestią indywidualną, ale książka na pewno stanowi dobry punkt wyjścia czy inspiracji, dostarczając jednocześnie wstępnych wyników badań medycznych.

Książka podzielona została na trzy części omawiające kolejno: wschodnie i zachodnie źródła medytacji, narzędzia i techniki medytacyjne (oddech, koncentracja uwagi na wybranym przedmiocie, rytuał, prana oraz qi, mantry i mandale, opróżnianie umysłu) oraz stosowanie medytacji w celach terapeutycznych (wybrane modelowe sytuacje, w których zastosowano wcześniej opisywane techniki). Omawiając wschodnie źródła medytacji, autorzy powołali się na tradycje jogi indyjskiej, buddyzmu zen oraz taoizmu, przywołując wyniki badań medycznych i psychologicznych nad medytacją. Jak zaznaczają we wstępie: „Celem tej książki jest przedstawienie psychoterapeutom wskazówek, jak włączyć medytację do terapii. (…) Psychoterapeuci mogą ustalać z klientami, jak się do nich [wskazówek] stosować. Zakładamy, że wykorzystają umiejętności zawodowe, aby poznać reakcje i potrzeby klientów. (…) Podane tu wskazówki pozwalają także improwizować. Terapeuci mogą dzięki temu uczyć, jak i kiedy stosować medytację, oraz poznawać, co powinni czynić". Układ książki jest przejrzysty i z łatwością odnajdzie się w nim osoba zainteresowana medytacją używaną w celach terapeutycznych. Nie jest to oczywiście kompleksowe opracowanie tematu, niemniej jednak stanowi ono dobre uzupełnienie teorii i zastosowania medytacji w terapii i praktyce własnej.

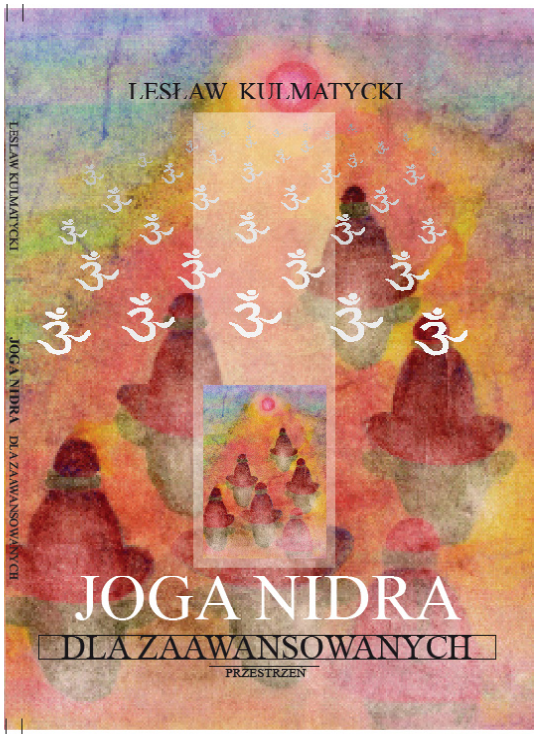
Nina Budziszewska

C. Alexander Simpkins, Annellen M. Simpkins, „Medytacja dla psychoterapeutów i ich klientów", Zysk i S-ka, Poznań 2010



“To thine own self be true”

„A nade wszystko: zostań wierny sobie”- ta zaczerpnięta z „Hamleta” ostatnia nauka Poloniusza dla swego syna Laertesa celnie puentuje wydaną niedawno publikację Lesława Kulmatyckiego, profesora AWF we Wrocławiu. „Joga nidra dla zaawansowanych” jest poniekąd wznowieniem, poniekąd kontynuacją wydanego po raz pierwszy ponad dziesięć lat temu podręcznika „Joga nidra, sztuka relaksacji”(ostatnie,trzecie wydanie ukazało się w 2016 roku). O ile ten ostatni adresowany był raczej do szerokiego grona odbiorców zainteresowanych praktyką jogi nidry jako formą pogłębionej relaksacji, o tyle nowy podręcznik przeznaczony jest raczej dla osób zaawansowanych w praktyce bądź prowadzących zajęcia z wykorzystaniem tej metody. W części praktycznej autor zawarł opis ćwiczeń wstępnych oraz dwunastu elementów, z których komponuje sesje jogi nidry. To w znacznej mierze przywołanie podobnych opisów z poprzedniego podręcznika, uzupełnione jednak rozdziałem omawiającym metody zapisu i interpretacji kolejnych sesji oraz bogato ilustrowane przykładami. Część praktyczna poprzedzona jest również obszernym wstępem teoretycznym, w którym autor w sposób syntetyczny przedstawia swoje poglądy na temat genezy i kontekstu kulturowego praktyk jogi nidry,



zarówno z perspektywy tradycji jogi klasycznej, jak i neurofizjologii reakcji relaksacyjnej, wreszcie psychologii i tak bliskiej autorowi psychoanalizy. Ta część wydała mi się szczególnie interesująca, choć trudno nazwać ją obiektywną. Czytelnik znajduje tu wprawdzie bogactwo odniesień literaturowych, ale już sam dobór przywoływanych autorów czy konkretnych cytatów służy w moim odczuciu raczej przekazaniu osobistych przekonań autora i subiektywnego doświadczenia ponad czterdziestu lat pracy z wykorzystaniem technik relaksacyjno-koncentrujących niż refleksji nad ich faktyczną intencją. Muszę tu zaznaczyć, że z wieloma wygłoszonymi we wstępie tezami trudno mi się zgodzić. W moim odczuciu co najmniej krzywdząca jest krytyka Kartezjusza, czy szerzej idei Oświecenia, choć to temat na osobną dyskusję i mogę jedynie odesłać czytelnika do znakomitego „Nowego oświecenia”Pinkera (Zysk i S-ka ,Warszawa 2018). Również stwierdzenie o rzekomej „obsesji pomiaru” psychologii akademickiej jest w mojej opinii mocno przesadzone. Programista powiedziałby -„it’s a feature not a bug”. Czy można bowiem zarzucać naukom empirycznym dążenie do obiektywizacji pomiaru? W całym tekście odnajduję echa fałszywej antynomii pomiędzy humanizmem a scjentyzmem, którą krytykował już w 1959 roku Snow w swoim eseju „Dwie kultury”(Prószyński i S-ka, Warszawa 1999), choć rozumiem, że Kulmatyckiemu chodziło raczej o oczywiste ograniczenia paradygmatu naukowego przy próbach opisu doświadczeń transpersonalnych. Przedstawiciele psychologii transpersonalnej jak Jung, Maslow, Wilber czy Grof są zresztą najczęściej cytowani we wstępie teoretycznym.

Częste odwołania do Grofa i Huxleya każą wspomnieć o kolejnej godnej polecenia pozycji „How to ChangeYourMind, The New Science of Psychodelics” (PenguinBooks, London 2018), w którejMichael Pollanopisuje fascynującą historię klasycznych psychodelików od ich odkrycia i pierwszych niezwykle obiecujących zastosowań klinicznych, przez ich rozpowszechnienie i ogromną rolę, jaką odegrały w eksplozji rewolucji społecznej kontrkultury lat 60. w Stanach Zjednoczonych Ameryki, po ostateczną penalizację w odruchu społecznej histerii i renesans badań naukowych pod koniec lat 90. Choć może się to wydawać nieoczywiste, Pollan porusza wiele wątków niezwykle interesujących w kontekście badań nad stanami zmienionej świadomości, których obraz neu-

rofizjologiczny i fenomenologiczny okazuje się być niezwykle spójny, bez względu na to, czy wywołany został farmakologicznie, czy też na skutek pogłębionych praktyk kontemplacyjnych. Ciekawą alternatywą bądź uzupełnieniem dla książki Pollana, która nie została jeszcze przetłumaczona na język polski, może być zbiór wywiadów Macieja Lorenca pod znamiennym tytułem „Czy psychodeliki uratują świat" (Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2019). Lista rozmówców oraz poruszanych przez Lorenca tematów pokrywa się zresztą w znacznej mierze z tymi dyskutowanymi przez Pollana. Ich wymowa zaś zdaje się rzucać nowe światło na radę Poloniusza. Jakże bowiem pozostać wiernym sobie, skoro owo poczucie indywidualności i odrębności będące fundamentem naszej tożsamości jest tylko ułudą? Niczym więcej, jak tylko mentalnym konstruktem? Z drugiej strony, czy nie tego właśnie uczy nas Budda i tradycja jogi klasycznej?

Robert Góra

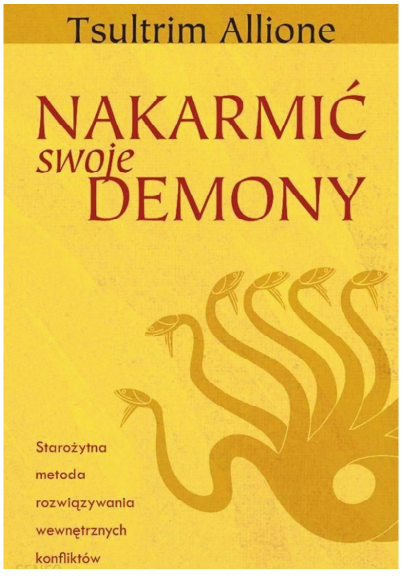
Lesław Kulmatycki, Joga nidra dla zaawansowanych, Ata-druk, Wrocław 2019

Dowody na istnienie cienia

Książka napisana przez Amerykankę, nauczycielkę buddyzmu tybetańskiego, która od 1994 roku prowadzi w Kolorado ośrodek buddyjski Tara Mandala. W bardzo przejrzysty i barwny sposób opisuje terapeutyczną metodę komunikowania się z naszymi wypartymi częściami osobowości. Metoda jest wykorzystywana także we współczesnych szkołach terapeutycznych, np. ACT - Terapia akceptacji i zaangażowania, w wersji zmodyfikowanej, lecz z zachowaniem głównego celu. Każdy z nas w trakcie życia wykształca własną tożsamość, obraz swojej osobowości, preferencji, przekonań o sobie, czyli osobistą opowieść. W ramach tej „opowieści" mile widziane są oczywiście pozytywne historie ukazujące nas w jasnym świetle, opisujące nasze heroiczne czyny, cnoty i mocne strony. Jesteśmy bardzo przywiązani do tej narracji, zresztą słusznie, ponieważ jest nam ona potrzebna do zachowania zdrowia psychicznego. Jednak ceną za to przywiązanie jest nieuświadomiona potrzeba ukrywania, wypierania informacji o sobie, które ukazują nas w mniej pozytywnym świetle. A przecież bywamy także niecierpliwi, złośliwi, chciwi, zazdrośni, leniwi... To czyni nas ludzkimi, lecz czasami tak mocno nie chcemy dopuścić do świadomości dowodów na istnienie naszego cienia, że wyparte części naszej osobowości zaczynają schodzić do „podziemia" i żyć własnym życiem. Utrudniają nam rozwój, kontakt z własnymi emocjami, poznanie nas samych. Generalnie dezintegrują, nie pozwalając na prawdziwe połączenie wszystkich historii w jedną życiową opowieść, a bez tego nie jest możliwe odczuwanie siebie w pełni. Właśnie o tym, jak radzić sobie z takim wypartymi, niechcianymi emocjami, przekonaniami o sobie, wszelkimi wewnętrznymi trudnościami, jest ta książka. Autorka nazywa je demonami, lecz nie ma na myśli istot z piekła rodem lub potworów z kosmosu. Są to demony zamknięte w piwnicy naszej osobistej nieświadomości, którym warto oddać głos i spróbować zaakceptować. To warunki konieczne do integracji naszej osobowości, czyli życia w pełni zdrowia psychicznego, w połączeniu wszystkich cech świadczących o człowieczeństwie. Metoda oswojenia własnych demonów opisana jest dokładnie, krok po kroku, poparta przykładami osób, które wzięły udział w jej zastosowaniu. Można ją wykonać samodzielnie, więc praktyczne zastosowanie jest na wyciągnięcie ręki. W książce delikatnie wplecione są elementy buddyjskiej filozofii w podejściu do radzenia sobie z trudnościami życiowymi oraz psychologii. Wszystkie wątki podane są w przystępnej formie i naprawdę książkę dobrze się czyta. Pozycja dla osób szukających skutecznych narzędzi do samorozwoju, otwartych na mniej standardowe metody.

Magdalena Lipowska

Tsultrim Allione, „Nakarmić swoje demony", Wydawnictwo Yemaya 2019



O technikach higieniczno-terapeutycznych jogi

Prezentowana książka ma status monografii poświęconej dość wąskiemu tematowi technik higieniczno-terapeutycznych jogi określanych przez znawców przedmiotu jako śatkarmy lub śatkrije.
Jak piszą autorzy, monografia jest uzupełnieniem nie tylko zagranicznych, ale szczególnie polskich opracowań dotyczących różnych technik i metod jogi. Takich opracowań jest w tym obszarze bardzo niewiele. Najrzetelniej opisane zostały w znanym na polskim rynku podręczniku „Joga, indyjski system leczniczy. Podstawowe metody i zasady" autorstwa Kuvalayanandy i Vinekara, który został wydany rok temu przez Wydawnictwo Galaktyka (pierwsze wydanie w PZWL w 1971 r.). Notabene, wiedza i praktyka własna jednego z autorów, dr. Steca w znacznej mierze odwołuje się do prac badawczych jednego z najważniejszych ośrodków badawczych w świecie, Kaivalyadhama w Lonavla. Dlatego też podstawowym źródłem wiedzy tego przewodnika są współczesne, naukowe prace podejmowane przez Kaivalyadhama Health and Yoga Research Center w Lonavla powstałym w 1924 roku. Warto przypomnieć, że jest to jeden z najbardziej prestiżowych i kompetentnych ośrodków badawczych jogi nie tylko w Indiach. Założyciel i badacz, Swami Kuvalayananda dzielił terapeutyczne praktyki jogi na trzy grupy: asany, pranajamy oraz krije. To właśnie w Lonavla podejmowane były prekursorskie eksperymenty naukowe dotyczące uddiyana, nauli czy kanałów nadis. To tutaj ukształtowała się grupa naukowców o międzynarodowej renomie (Bhole, Gore, Vinekar, Gharote), która założyła „Yoga-Mimamsa", pierwsze pismo naukowe poświęcone badaniom nad jogą.

Autorzy przyznają, że opisywane przez nich techniki przetrwały w tradycji i ważne, aby nie tyle bezkrytycznie, co z uważnością im się przyjrzeć, „by sprawdzić, czy ich aplikacja przynosi dla organizmu korzyści, o jakich wspominają stare indyjskie manuskrypty". Jest to jak najbardziej akceptowalne stanowisko, jako że mnożą się terapie niekoniecznie nadające się do zastosowania w naszych realiach. Nie ulega natomiast wątpliwości, że wiele z nich może być przydatnych w uzupełnieniu współczesnej fizjoterapii czy medycyny i przypomnienie ich stało się celem pierwszej części tej monografii.
Praca składa się z dwóch zasadniczych części. Pierwsza dotyczy śatkarmy, czyli sześciu klasycznych grup technik terapeutyczno-oczyszczających stosowanych w jodze. Wymienić można całą listę praktyk, które opisane są w podręczniku: trataka, kapalabhati, dżala neti, sutra neti, danta dhauti, danta mula dhauti, kapala randhra dhauti, karna dhauti, czakshu dhauti, wamana dhauti (kundżal krija), wjaghra krija (baghi krija), watsara dhauti, wahnisara dhauti (agnisara krija), wastra dhauti, warisara dhauti (śankaprakszalana), laghu śankaprakszalana, mula śodhana, nauli (lauliki), basti (dżala i sthula). Autorzy przytaczają również opisy technik nie zaliczanych do śatkarm, ale mogących być ich uzupełnieniem, m.in. simha krija (simha mudra, simhasana), surjanamaskar, śawasana oraz indyjskie zasady odżywiania. Autorzy z dużą szczegółowością opisują każdą z praktyk podając jej definicję, odnośniki do jogicznych manuskryptów, rekomendowaną pozycję ciała, technikę wykonania danej praktyki, liczbę powtórzeń czy rund, sekwencję wykonania i czas w zależności od zaawansowania oraz przeciwwskazania, ograniczenia i korzyści. Co do tych ostatnich miałbym zastrzeżenie, gdyż należałoby wyraźnie podkreślać, że jest to rekomendacja wzięta z tradycyjnych tekstów, a nie z badań klinicznych. Wprawdzie pisałem we wstępie do wydania polskiego, że joga klasyczna bywa nieufna wobec tych nurtów współczesnej medycyny, która uzurpuje sobie zbyt instrumentalne czy mechaniczne traktowanie ludzkiego organizmu i w konsekwencji niejednokrotnie nadużywa naukowego autorytetu w ferowaniu diagnoz i procedur leczniczych. Natomiast joga odwołuje się do szerszych pojęć w odniesieniu do

organizmu, mniej inwazyjnych czy natychmiastowych, a bardziej profilaktycznych. Odnosi się do ciała jako części większej całości, swoistego mikrokosmosu, któremu niezbędna jest harmonia. To dla holistycznej wizji traktowania człowieka przez medycynę współczesną może być jedynie wskazówką, ale nie „zamiennikiem" czy alternatywą. Dlatego być może warto we wstępie pracy rozróżnić terminy „medycyny alternatywnej" od „medycyny komplementarnej". Tu leży klucz w mądrym korzystaniu z naturalnych czy tradycyjnych technik higieniczno-terapeutycznych, które proponuje joga.

Część druga część monografii w pewnym sensie łączy się z wcześniejszym zastrzeżeniem. Zastosowanie tego rodzaju zabiegów i praktyk wśród zachodnich adeptów jogi wymaga jednak konsultacji z ekspertem i to wykształceniu medycznym, gdyż podawanie w podręczniku akademickim informacji o zastosowaniu w terapii czy leczeniu różnych schorzeń nie do końca jest rzetelne. Jeśli natomiast mówimy o profilaktyce czy zmianie stylu życia, to ma to sens. A już na pewno, gdy mówimy o roli takich praktyk w utrzymaniu i rozwoju sprawności fizycznej i zdolności wysiłkowej organizmu oraz o wpływie jogi na rozwój rezultatów w sporcie i rekreacji. Jestem przekonany, że takie założenie autorów, jako akademików jest wzięte pod uwagę od samego początku. Na wstępie tej części autorzy wyjaśniają mechanizm oddziaływania jogi na organizm, przypisując znaczącą rolę w adaptacji organizmu do tej praktyki parasympatycznej części nerwowego układu wegetatywnego. Prezentują też listę najważniejszych chorób współczesnej cywilizacji. Opisują współczesne poglądy dotyczące profilaktycznych i terapeutycznych właściwości jogi, mechanizm i efekty oddziaływania jogi na organizm, a następnie koncentrują się na wybranych problemach zdrowotnych: chorobach układu krążenia, nowotworach, patologicznych stanach mentalnych czy innych schorzeniach. Nieco na siłę dodany jest podrozdział o zastosowaniu jogi w sporcie; nie bardzo pasuje do wcześniejszej spójnej całości. Autorzy piszą: „Chociaż doniesienia piśmiennictwa naukowego w niejednoznaczny sposób wykazywały pozytywny wpływ jogi na rezultaty uzyskiwane w sporcie, to w rozdziale zatytułowanym „Joga a sport" przytoczono praktyczne przykłady jej stosowania nawet przez sportowców reprezentujących najwyższy poziom światowy".

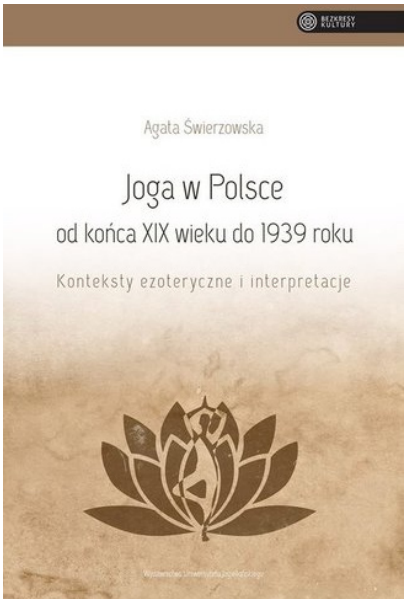
Wartością jest także część trzecia opracowania: rzetelne podanie źródeł (ponad 200 pozycji) oraz klarowny słownik terminów sanskryckich dostosowany do opisywanych technik. Nie ulega wątpliwości, że autorzy monografii w sposób przejrzysty i kompetentny umożliwiają zrozumienie opisywanych praktyk. Opracowanie to jest w Polsce jedyne i, co najważniejsze, zgodne z wiedzą na ten temat. Wartość przewodnika podnoszą kompetencje i osobista praktyka (sprawdzenie na samym sobie wielu technik przez Krzysztofa Steca). Opracowanie to wzbogaca wiedzę na temat praktyk jogi klasycznej oraz daje możliwość zastosowania niektórych z nich przez coraz liczniejszą grupę osób praktykujących jogę w Polsce. Książka ta niewątpliwie powinna trafić do tych wszystkich, którzy na pewnym etapie zainteresowania jogą chcieliby poznać techniki oczyszczające, a być może włączyć niektóre z nich do własnej praktyki.

Lesław Kulmatycki

Krzysztof Stec, Karol Pilis, „Techniki higieniczno-terapeutyczne jogi", Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2019.

W służbie człowieka upadłego, czyli o początkach jogi w Polsce

Gdy czytam książkę Agaty Świerzowskiej, to wyobrażam sobie, iż jest to pierwszy tom trylogii pod ogólnym tytułem „Joga w Polsce". Tom drugi, który oby ukazał się jak najszybciej, będzie dotyczył lat 1945-1989, czyli rozwoju i „zmagań" się jogi w jakże odmiennej



rzeczywistości społeczno-politycznej, gdzie były również uprzedzenia i obawy w odniesieniu do filozofii jogi, ale miały nieco inny charakter. I skoro pozwalam sobie na zabawy wyobrażeniowe z początkiem 2020 roku, to dalej sobie wyobrażam, że za jakiś czas powstanie również i trzecia część obejmująca lata 1990-2020.

Tom pierwszy już jest, co zazwyczaj najtrudniejsze, bo jakoś trzeba zacząć, ustawić mniej i bardziej ważne wątki tego, z czym kojarzy się i łączy joga w tym prekursorskim okresie. W wypadku tej książki złożoności i dylematów jest co niemiara. Jak pisze autorka „celem jest próba ukazania całego kompleksu idei związanych z jogą w Polsce od końca XIX wieku do 1939 roku, wraz z kontekstem, z którego wyrastała i od którego pozostawała zależna". To szerokie spojrzenie na uwarunkowania jogi, a nie tylko próba przeniesienia indyjskiej koncepcji filozoficzno-praktycznej jogi do funkcjonowania jakiegoś stowarzyszenia czy ówczesnego klubu ezoterycznych ćwiczeń poprawiających siłę woli. Owo szerokie spojrzenie jest równoznaczne z sięganiem po narzędzia wypracowane w obszarach zarówno antropologii kultury, religioznawstwa, filozofii, socjologii czy historii. Aby to jakoś w książce uporządkować i połączyć, autorka potraktowała zachodni ezoteryzm jako najważniejszy kontekst dla ówczesnej jogi w Polsce, gdzie światopoglądowa zbieżność ezoteryków zachodnich oraz nauczycieli jogi w postrzeganiu natury jako „boskiej siły" staje się swoistym łącznikiem teozofii, antropozofii czy jogi. Dlatego znaczna część pracy, prawie w jednej drugiej (część pierwsza „Konteksty ezoteryczne") poświęcona jest krajom anglosaskim. Zdaję sobie sprawę, że środowiska teozofów czy antropozofów są w Polsce było zbyt wąskie, aby stanowić magnes dla pojawienia się jogi, dlatego nawiązanie do mesmeryzmu, agni jogi czy neohinduizmu w różnych krajach świata zachodniego daje namiastkę zainteresowania tymi zjawiskami również w Polsce.

Druga część pracy nazwana „Interpretacje" jest zarówno próbą zmagania się z wyjaśnieniem samego terminu „joga". Autorka zaczyna od próby pokazania różnic w stosowaniu terminologii owej „ucieleśnionej obcości", bo przecież joga, jogin czy fakir w opisach polskich podróżników mają różne odcienie. W tej części pracy przytacza opinie i refleksje historyków, filozofów czy orientalistów tamtego czasu oraz przedstawia też pierwsze próby interpretacji medycznej czy psychologicznej wpływu praktyk jogi na organizm. Z kolei w krótkim podrozdziale przybliża już swojskie wątki, od teozoficznych począwszy na narodowo-odrodzeniowych jako wstęp do „jogi udomowionej", jak ją określa. Rdzeniem książki jest opisanie jogi według metody Wincentego Lutosławskiego oraz zarysu koncepcji radża jogi Józefa Świtkowskiego. To są najbardziej fascynujące w omawianej pracy części dla rozumienia owej „jogi polskiej", niestety tylko fragmenty książki (niecałe 150 stron w ponad 500-stronicowym opracowaniu). Badaczka nie ukrywa, że w owej „polskości" dominuje obawa przez inną kulturą oraz ksenofobiczny lęk przed żywą, praktyczną duchowością. Świadczą o tym usilne próby dostosowywania „obcej jogi" do narodowego interesu oraz wzmacniania światopoglądu opartego na wierze katolickiej. Stąd wielość określeń uzasadniających obecność jogi: „w służbie upadłego człowieka", „w służbie zniewolonego narodu", „odrodzenia narodu", „chrystianizacji aryjskiej tradycji" „ścieżki chrześcijańskiej". Jak pisze autorka, mottem tej części książki mogłoby być zdanie zapisane przez Świerzowską w końcowej części, że „…istotna modyfikacja jogi (ale także i wszystkich innych ścieżek duchowych) miała dokonać się, zdaniem Świtkowskiego, idącego dalej za myślą Steinera, w czasach zapoczątkowanych przyjściem Jezusa Chrystusa na ziemię". Doktor Świerzowska mimochodem sygnalizuje ów wątek jako część znacznie bardziej złożonego problemu. Wydaje się, że do problemu nadającego się do osobnego opracowania, a dotyczącego tematu narodowo-mesjanistyczno-katolickiej jogi tamtego czasu, choćby na podstawie analizy ruchu „Eleusis".

Jest to ważna książka dla rozumienia nie tylko jogi, ale jakiejkolwiek innej odmiennej kulturowo techniki, metody, systemu. I dobrze, że książka taka została napisana, gdyż badanie obcych kulturo zjawisk jest między innymi po to, abyśmy mieli okazję zapoznać się z mechanizmami, które wyjaśniają bariery recepcji odmienności i inności postrzegania świata, które rodzą wiele mitów, lęków i uprzedzeń. Pożytkiem z książki o jodze w Polsce przed drugą wojną światową jest też to, że żyjemy w czasach, które są równie nieufne wszelkiej odmienności i wielokulturowości. Dlatego tym bardziej praca dr Agaty Świerzowskiej wpisuje się w naukowo uzasadniony ogląd tej inności. Można wręcz powiedzieć, że obecne narodowo-religijne uprzedzenia są bliźniaczo zbieżne z tymi ponad wiek temu.

I jeszcze jedna uwaga zachęcająca do zapo-

znania się tą pracą. Jest ona zarazem monografią habilitacyjną autorki, toteż „poprzeczka" ustawiona jest dość wysoko. Książka spełnia wszelkie naukowe wymogi dla tego typu opracowań i abstrahując od rzetelności akademickiej jest również książką fascynującą i oryginalną dla dociekliwego czytelnika. Warto podkreślić ogrom pracy włożonej przez dr Świerzowską zarówno co do przemyślanej konstrukcji poruszanych wątków wokół początków jogi w Polsce, jak i przygotowane z dużą starannością źródłową wszelkie cytaty czy odwołania. Jest to niewątpliwy wkład w przybliżenie początków obcego kulturowo zjawiska, jakim jest joga w okresie od końca XIX do początku XX wieku.

Lesław Kulmatycki

Agata Świerzowska, „Joga w Polsce w okresie od końca XIX w. do 1939 roku", Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019

Autorka jest kulturoznawczynią i ekspertką od zagadnień religioznawczych, pracuje jako adiunktka Studiów Cywilizacji UJ. Jest również autorką książek „Guru. Miedzy tradycją a współczesnością" (2013) i „Joga - droga do transcendencji" (2009)

Rozmowa przy kominku

W domu położonym w lesie spotyka się trzech przyjaciół, żeby porozmawiać o tym, co w życiu istotne. Każdy patrzy z innej perspektywy – filozofa, mnicha, lekarza. Każdy z nich jest już autorem książek artykułów i właściwie każdy zasługiwałby na osobną książkę o nim samym.

Matthieu Ricard to mnich buddyjski, który od czterdziestu lat żyje w Nepalu i biochemik (doktorat z podziału komórkowego w Instytucie Pasteura). Zrezygnował z drogi naukowej, żeby prowadzić w Azji projekty humanitarne; prawa autorskie z tej książki przeznaczył na założone przez siebie stowarzyszenie Karuna-Shechen. Wyrastał w inspirującym domu: za ojca chrzestnego miał Georgija Gurdżijewa, ormiańskiego mistyka, dziadek żeglarz samotnie opłynął Ziemię, matka malarka wstąpiła do klasztoru tybetańskiego, brat wybrał judaizm, a siostra prawosławie. Ojciec, filozof Jean-François Revel rozprawiał się z religiami i totalitaryzmami; wspólnie z synem napisali książkę „Mnich i filozof". Mimo że Matthieu zostawił karierę naukowca, to angażuje się w badania nad związkiem medytacji z aktywnością mózgu (film „Mnisi w laboratorium"), pisze artykuły naukowe na ten temat i liczne książki. W Polsce ukazały się m.in. „Sztuka medytacji" i „W obronie szczęścia".

Christophe André jest psychiatrą, który prowadzi grupy medytacyjne w Szpitalu św. Anny w Paryżu. To jeden z pierwszych lekarzy, który zaczął wykorzystywać medytację w psychoterapii, a o jej wartościach napisał w kilku książkach m.in. w nagradzanych „Niedoskonałych, wolnych, szczęśliwych".

Alexandre Jollien, szwajcarski filozof od trzeciego do 20. roku życia dorastał w zakładzie dla niepełnosprawnych i to doświadczenie powraca w jego opowieściach. Pierwsza z jego książek „Eloge de la faiblesse" została nagrodzona przez Akademię Francuską i doczekała się adaptacji teatralnej.

Trzech przyjaciół i trzy, niezbyt odmienne, punkty widzenia na to, co ważne: emocje, ego, aspiracje, ciało, cierpienie, altruizm, prostotę, poczucie winy, wolność. Przez kilkanaście dni rozmawiają o tym w domu i podczas leśnych spacerów. Zagadnienia wybrali przed przyjazdem, a każdego wieczoru ustalają temat na następny dzień. Tak powstał dialog rozpisany na trzy głosy. To rozmowa o sprawach ważkich, ale czuć w niej także radość z tego braterskiego spotkania, głębokie doświadczenie, ale i ciepło, lekkość, spontaniczność. Książka, która może być drogowskazem, zwłaszcza że nie mam niej nachalnego pouczania, a raczej dzielenie się własnym bogatym doświadczeniem.

Lubię do niej powracać, otwieram ją w dowolnym miejscu. Mam wrażenie, jakbym siedziała z nimi przy kominku, w domu z widokiem na dolinę Wezery, przy bladym zimowym słońcu. Razem z nimi ogrzewam się herbatą i ciepłem, jakie płynie z ich przyjaznej relacji, z tego, z jaką serdecznością i szacunkiem się do siebie odnoszą. Słucham, jak mówią:

- o medytacji: „Dla człowieka kontemplującego sens ma nie pomnażanie środków na koncie bankowym, ale osiągnięcie, po kilku latach zdecydowanych wysiłków, wyzwolenia od negatywnych emocji, takich jak gniew, chciwość, nienawiść, zazdrość, arogancja, a także od pomieszania, konfliktów wewnętrznych i rozproszenia";
- o aspiracjach: „Co naprawdę liczy się w życiu? Musi być wewnątrz nas coś, co nas prowadzi, jakiś kierunek, który się narzuca i nadaje sens każdemu z naszych kroków. Żyć nie oznacza zadowolić się błądzeniem w zależności od spotkań i okoliczności, kombi-

nowaniem jak się da, z dnia na dzień. (…) Istotne, żeby widzieć pewną ciągłość, progres w tym, czego chcemy dokonać w życiu ponad wszystko. Miesiąc po miesiącu, rok po roku można budować siebie, nie po to, by zadowolić ego, ale być stać się lepszą istotą, bardziej altruistyczną i bardziej oświeconą";
- o wolności: „Spinoza w swojej „Etyce" odróżnia pragnienia właściwe (które rodzą się w najgłębszej głębi naszego jestestwa i wypływają z naszej natury) od niewłaściwych, które przynosimy z zewnątrz. Odróżnić w sobie, co należy do pragnień właściwych, a co nie, jest bardzo wyzwalającym ćwiczeniem. (…) Dzięki ascezie, dzięki ćwiczeniom duchowym, zaczynam rozpoznawać różne wpływy, ciążące na mnie uwarunkowania. Przypatrywanie się każdemu pragnieniu, które przepływa przez mój umysł, i stwierdzanie, skąd czerpie źródło, to niezła zabawa. Wolność ma wiele wspólnego z tym ćwiczeniem, a każda chwila egzystencji może być okazją do wyzwolenia się, ponieważ nie rodzimy się wolni, lecz tacy się stajemy".

Aneta Augustyn
Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard, „Trzech przyjaciół w poszukiwaniu mądrości", Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017

Jak (nie)zwykła książka pomogła mi zaakceptować nierówności na drodze mojego życia

„Większość opowieści o rozwoju duchowym kończy się opisem doświadczenia iluminacji lub oświecenia. Co jednak, jeśli zapytamy, co się dzieje później? Co się dzieje, gdy mistrz zen wraca do domu i spotyka swoją żonę i dzieci? Co się dzieje, gdy chrześcijański mistyk idzie na zakupy? Jak wygląda życie po doświadczeniu ekstazy? Jak możemy całym sercem przeżywać doznawane przez siebie wglądy?"
Takimi pytaniami rozpoczyna się książka, na którą trafiłem przypadkiem wpisując słowo „buddyzm" w serwisie Legimi z elektronicznymi książkami. Po przeczytaniu tytułu miałem mieszane uczucia, bo nie chciałem czytać o przepisach na ekstazę, druga część mnie jednak zaciekawiła, bo, jak wiele osób, stale zadaję sobie pytanie - jak żyć, panie Adamie, jak żyć? Pytam sam siebie, ponieważ wiem, że tylko ja mogę znaleźć dla siebie najlepszą odpowiedź. A pomysły na zastosowanie starożytnych filozofii w XXI wieku w praktyce bardzo mnie interesują, bo nie zamierzam w najbliższym czasie porzucić rodziny, domu, pracy i medytować gdzieś w ustronnym miejscu (chociaż czasami, w naprawdę trudnych sytuacjach mam na to ochotę).

W tej książce znajdziemy opisy doświadczeń oświecenia wielu ludzi. Wypowiadają się także osoby dojrzałe, prowadzące głębokie życie duchowe, które takich przeżyć nie miały. Całe szczęście, że według autora nie jest to warunek spełnionego życia, bo osobiście nie przeżyłem żadnego spektakularnego oświecenia. Doświadczają mnie raczej kryzysy; to one zmuszają do poszukiwań na nowo sensu życia. Spokój rozlewający się po ciele w momencie zrozumienia czegoś nowego, odkrycia kolejnej prawdy, jest trochę małym satori, jak przydrożna lampa punktowo oświetlająca ciemność na drodze mojego życia.
„Nawet jeśli jesteśmy bardzo otwarci, musimy szanować pewne ograniczenia”. Zarówno wielkie, jak i małe odkrycia mają to do siebie, że potrafią oderwać od ziemi. Chodzi się wtedy tak lekko, prawie frunie, chce się dzielić ze wszystkimi swoimi przeżyciami! Jednak trzeba pamiętać o tym, że są one niepowtarzalne dla każdego z nas. Nawet gdyby ktoś dokładnie kopiował naszą drogę, to może przeżyć co innego, bo jest innym człowiekiem. Warto więc uszanować osoby będące w zupełnie innym miejscu swojej życiowej podróży, mające inny punkt widzenia, które nie zawsze chcą słuchać naszych przeżyć czy rad. Mądrze używać potencjału, który mamy, bo „*w rozwoju wewnętrznym nie chodzi o to, żeby dużo wiedzieć, lecz o to, żeby dużo kochać, a mądrość nie wyraża się w wiedzy, a w sposobie bycia”*.
Liczba praktyk duchowych jest ogromna, co nie znaczy, że każdą należy stosować. Po skończeniu studiów technik relaksacyjnych zastanawiałem się, jak dam radę poznane metody poumieszczać w moim rozkładzie dnia. Bywało też, że czułem się winny, gdy nie zrobiłem tych czy innych ćwiczeń. A przecież nie o to chodzi! Fakt, regularność przynosi najlepsze efekty, ale musimy pamiętać, że „*każda forma praktyki jest po prostu metodą, za pomocą której możemy otworzyć serce na to, co znajduje się przed nami. Miejsce, w którym jesteśmy, jest naszą ścieżką i celem naszej podróży”*. W pewnym sensie podróżujemy donikąd, może najbardziej w głąb samego siebie. A „*całe życie duchowe jest nauką ciągłego przechodzenia z jednego stanu do kolejnego – z jednych okoliczności do następnych”*.
Kolejny obszar mojej życiowej podróży, który niniejsza książka pomogła mi poukładać, to autorytety. Wychowywany byłem w przymusie posłuszeństwa i wiary w istniejące ideały. Do pewnego momentu wierzyłem, że one istnieją, że są piękne społeczności oświeconych, które doskonale funkcjonują. A przewodzący im ludzie pozbawieni są wad. I niedługo przed przeczytaniem tej książki uderzyło mnie, że również w środowisku praktykującym relaksację, jogę i medytację ludzie są tacy sami, jak wszędzie gdzie indziej. Pracują nad sobą, rozwijają się, ale nie są doskonali. Mają swoje problemy życiowe, popełniają błędy, a nawet przestępstwa. Jak to? – zawyła mi zrozpaczona dusza - to przecież niemożliwe, żeby oświecony mógł takie rzeczy robić! A jednak. Takie przypadki również autor opisuje. Przekłuwa balony. To bardzo uwalniające, pozwala zaakceptować siebie i swoje słabości – skoro wszyscy je mają. To nie oznacza zdjęcia odpowiedzialności, za to co robimy. „ *Cała sztuka polega na tym, by nie tłumić swoich uczuć i nie przywiązywać się do nich, lecz starać się je zrozumieć. Bądź swoją własną lampą, bądź swoim własnym światłem. Żaden nauczyciel ani zewnętrzny autorytet nie może nam ofiarować prawdy, ani nam jej odebrać”*.

Czy zdarzy się nam przebudzenie wielkie, czy małe, prędzej czy później wracamy do codzienności i właśnie w niej, w praktyce sprawdza się jego wartość. Bądźmy gotowi na wychylenie się wahadła emocji w drugą stronę, bo „*nasze ludzkie życie składa się zarówno ze spektakularnych sukcesów, jak i spektakularnych porażek. Jeżeli przywiązujemy się do jakichkolwiek emocji – takich ja wstyd lub duma – ograniczamy zakres tego, co moglibyśmy zrobić i kim moglibyśmy być. Musimy być cierpliwi i pozwalać, aby nasze działania rodziły się z prostego i czystego serca oraz z okoliczności, w których znajdujemy się w danej chwili. Z takiego nastawienia bierze się wszystko, co dobre”*.

Adam Janik

Cytaty z: Jack Kornfield, „Oświecenie serca. Podróż buddyjska nowoczesnego człowieka”, Wydawnictwo Samsara, Białystok 2018.

Autorzy tego wydania

Aneta Augustyn - absolwentka filologii romańskiej na Uniwersytecie Wrocławskim, ukończyła także podyplomowe studia Psychosomatyczne Praktyki Jogi na AWF we Wrocławiu i podyplomowe studia Zioła i Nutraceutyki na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu. Uczestniczyła w rocznym treningu drugiego stopnia psychosomatycznych praktyk jogi prowadzonym przez prof. Lesława Kulmatyckiego. Należy do zarządu Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń". Prowadzi zajęcia jogi m.in. na Uniwersytetach Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Przyrodniczym i przy Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Przez blisko 20 lat dziennikarka i redaktorka „Gazety Wyborczej", obecnie freelancerka.

Dorota Bartoszewicz - absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczego oraz podyplomowych studiów Technik Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu. Członkini Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń". Mianowana nauczycielka kursów Sztuka Oddechu/Happiness oraz Sri Sri Yogi fundacji The Art Of Living. Przez 10 lat prowadziła programy resocjalizacyjne AOL dla osób osadzonych w zakładach karnych. W obszarze jej zainteresowań mieści się szeroko pojęte piękno, natura, malowanie mandal; zajmuje się masażem ajurwedyjskim twarzy i głowy. Inspiracje czerpie z wiedzy Dalekiego Wschodu dostępnej w Polsce i bezpośrednio u źródeł w Indiach.

Katarzyna Bazylczyk - pedagog specjalny z kilkunastoletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi. Trener rozwoju osobistego, miłośniczka jogi i uważnego życia, absolwentka podyplomowych studiów z zakresu Technik Relaksacyjnych i Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Członkini Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń" i Stowarzyszenia Pracownia na rzecz Wszystkich Istot. Prowadzi bloga www.mam-to.pl

Nina Budziszewska - doktor nauk humanistycznych ze specjalizacją w filologii indyjskiej, kierownik Podyplomowych Studiów Jogi Klasycznej na Uniwersytecie Wrocławskim, adiunkt w Zakładzie Filologii indyjskiej UWr, filozof i romanista (język francuski), rozmiłowana w sanskryckiej literaturze jogicznej oraz tradycji tybetańskiej wadźrajany. Jogę praktykuje od czterech lat, wychodząc od himalajskiej praktyki pranajamy, poprzez metody: B.K.S. Iyengara, yin jogę i hathajogę, a obecnie ashtanga jogę. Członkini Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń". Autorka książki „Himalaje. W poszukiwaniu joginów". Prowadzi bloga www.ateliermysli.com

Katarzyna Bulińska – doktor nauk o kulturze fizycznej, adiunkt w Katedrze Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych AWF we Wrocławiu, fizjoterapeutka z licznymi kursami i szkoleniami. Koordynatorka pierwszego w Polsce Centrum Spotkań dla osób z otępieniem i Ich rodzin w Dziennym Domu Pomocy „Na Ciepłej" we Wrocławiu. Absolwentka Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Członkini Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń". Nauczycielka Jogi w UTW AWF Wrocław oraz w Fabryce Energii – Centrum Jogi Wrocław. Wykonawca projektów naukowo-badawczych dotyczących m.in. usprawniania pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego, hemodializowanych, z chorobą Alzheimera. Autorka i współautorka publikacji z zakresu rehabilitacji osób z chorobami wewnętrznymi. Miłośniczka gór i wolnej przestrzeni. Od września 2019 r. szczęśliwa mama Tadka.

Michalina Cieślikowska-Kulmatycka - studia na Wydziale Projektowania Plastycznego ASP we Wrocławiu. Malarstwo i rysunek w pracowni prof. Józefa Hałasa. Członek Związku Polskich Artystów Plastyków. Zajmuje się projektowaniem wnętrz, malarstwem, grafiką użytkową, głównie wydawniczą (liczne okładki i książki, m.in. dla Ossolineum, PWN, Książki i Wiedzy). Ostatnio najchętniej rysuje kredkami. Należy do Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń".

Robert Góra - profesor Politechniki Wrocławskiej, specjalista z zakresu chemii fizycznej i teoretycznej. W pracy naukowej koncentruje się na rozwoju metod obliczeniowych molekularnej mechaniki kwantowej oraz ich zastosowaniach w badaniach mechanizmów reakcji fotochemicznych i chemii prebiotycznej. Prywatnie interesuje się psychosomatycznymi praktykami jogi oraz technikami koncentracji i kontemplacji jogi klasycznej, jak również genezą współczesnej jogi posturalnej. Absolwent podyplomowych studiów Psychosomatyczne Praktyki Jogi na wrocławskim AWF (2017 r.) i rocznego treningu drugiego stopnia psychosomatycznych praktyk jogi Lesława Kulmatyckiego, prof. AWF we Wrocławiu (2018 r.). Od 2017 r. członek Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji i Jogi „Przestrzeń", a od 2019 r. wykładowca Podyplomowych Studiów Jogi Klasycznej na Uniwersytecie Wrocławskim.

Adam Janik - pracuje jako kierownik projektów i trener biznesu. Absolwent podyplomowych studiów Techniki Relaksacyjne na AWF we Wrocławiu i członek Stowarzyszenia „Przestrzeń". Lubi pływać, spacerować, czytać, rozmawiać i czerpać radość z doświadczania życia. Zafascynowany uważnością, dzieli się tym, co przeżywa na: Zrelaksowany.pl

Magdalena Karciarz - prezeska Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń" (od 2012-). Ukończyła: studia podyplomowe Techniki Relaksacyjne na wrocławskim AWF, magisterskie Arteterapia (Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu, 2015-2017), kurs nauczycielski Vinyasa Krama Yoga w Krakowie (2010-2014). Prowadzi zajęcia dla osób po chorobach onkologicznych w Stowarzyszeniu „Różowe Okulary" (od 2011). Uczestniczka i współorganizatorka warsztatów, konferencji oraz seminariów z jogi i relaksacji. Współredaktor pisma „Przestrzeń. Teoria i Praktyka Relaksacji i Jogi" oraz autorka artykułów dotyczących jogi i relaksacji. Pracownik Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu, doktor nauk humanistycznych (2013), dyrektor Wydawnictwa Naukowego DSW (od 2019). Poza pracą gapi się w niebo.

Iwona Kozłowiec - absolwentka filologii angielskiej na UAM w Poznaniu, ukończyła także podyplomowe studia Psychosomatyczne Praktyki Jogi oraz Techniki Relaksacyjne na AWF we Wrocławiu. Jej przygoda z jogą rozpoczęła się w latach 90. w Ośrodkach Ćwiczeń Relaksowo-Koncentrujących założonych w Poznaniu przez Tadeusza Paska. W 2009 r. ukończyła kurs dla nauczycieli jogi wg tradycji Swamiego Sivanandy, a w 2019 uczestniczyła w Advanced Yoga Course w Instytucie Kaivalyadhama w Indiach. Tłumaczka i podróżniczka.

Basia Kucharska - absolwentka AWF Wrocław i studiów podyplomowych Techniki Relaksacyjne oraz Psychosomatyczne Praktyki Jogi. Prowadzi jogę od 2010 r. z ludźmi w różnym wieku. Ciekawa zjawisk, które dzieją się w przyrodzie, co pogłębia dzięki uprawnieniom przewodnikagórskiegosudeckiego klasy III. Miłośniczka grupowych i samodzielnych wędrówek rowerowych. Zawodowo związana z pracą z młodzieżą szkolną (12-19 lat), która inspiruje do ciągłego poszukiwania i doskonalenia się.

Lesław Kulmatycki – ukończył studia z zakresu kultury fizycznej, filozofii i etyki, psychologii i psychoterapii. Ukończył treningi w Kaivalyadhama Health and Yoga Research Center w Lonavla w Indiach i aśramach Satyanandy w Australii. Pracował m.in. jako terapeuta, nauczyciel jogi i relaksacji oraz specjalista edukacji zdrowotnej w Sydney i we Wrocławiu. Na AWF we Wrocławiu pracuje od 1993 roku, najpierw jako adiunkt Zakładu Psychologii, następnie jako dr hab. profesor uczelni. Stworzył jedyne w Polsce Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych oraz Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi. Jest współtwórcą Podyplomowych Studiów Jogi Klasycznej przy Uniwersytecie Wrocławskim. Autor ponad 200 prac naukowych oraz 12 książek, m.in. „Classical Yoga Manual", „Stres, joga relaksacja", "Trening relaksacyjny jogi i jego recepcja", „Joga dla zdrowia", „Stres i joga", „Promocja zdrowia w kulturze fizycznej – kryteria dobrej praktyki", „Lekcja relaksacji", „Joga nidra, sztuka relaksacji".

Magdalena Lipowska - absolwentka psychologii zarządzania na Uniwersytecie Wrocławskim, z wieloletnim doświadczeniem w pracy jako menedżer, specjalista ds. rekrutacji, organizacji szkoleń, rozwoju kompetencji zawodowych w firmach polskich i korporacjach międzynarodowych. Absolwentka szkoły Trenera Biznesu MODERATOR we Wrocławiu, studiów podyplomowych Psychologia Pozytywna w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej oraz Technik Relaksacyjnych na AWF we Wrocławiu. Członkini Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń". Od 2019 r. współpracuje z Dolnośląskim Instytutem Zdrowia Psychicznego SANA we Wrocławiu oraz jako trener technik relaksacyjnych w fundacji „Świat relaksacji".

Ewa Moroch - doktor nauk o kulturze fizycznej, psycholog sportu i aktywności fizycznej. Od ponad pięciu lat psycholożka piłkarska, od ponad dwunastu lat instruktorka Vinyasa Flow Yoga. Uważa, że nauczycielem każdy jest sam dla siebie. Uczyła się i uczy m.in. od takich nauczycieli jak Manju Jois, Shiva Rea, Bryan Kest. Twórczyni słowiańskiej ekspresji Vinyasy opartej na funkcjonalnych ruchach. Fanka Viktora Frankla i logoterapii. Autorka strony mohoyoga/faceboook i konceptu fit Vege mama, publicystka w magazynie „Yoga i Ayurveda". Wykładowca na Uniwersytecie SWPS, gdzie zajmuje się stresem i technikami relaksacyjnymi w psychologii, psychologią sportu i psychosomatoterapią. Uczestniczka licznych konferencji naukowych z zakresu psychologii zdrowia i psychologii sportu.

Renata Maria Niemierowska - poetka, niezależna myślicielka, trener relaksacji (specjalizacja: Trening Autogenny Schultza), wieloletni redaktorka „Przestrzeni" (Teoria i Praktyka Relaksacji i Jogi, wyd. AWF Wrocław) i „Promotora Zdrowia" (2000-2005 wyd. AWF we współpr. z Urzędem Miejskim we Wrocławiu), inicjatorka i założycielka (do 2012 prezes) Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń". Założycielka i obecny prezes Stowarzyszenia Seniorów „Słoneczna Droga" w Białym Kościele, gdzie realizuje Uniwersytet Otwarty. Od wielu lat współpracuje z prof. L. Kulmatyckim (wykład z psychologii jogi, z historii i antropologii relaksacji, z TAS). Opracowała i prowadziła autorskie warianty TAS dla osób w kryzysie psychicznym i z zaburzeniami depresyjnymi, obecnie pracuje w Domu Pomocy Społecznej w Mościszkach, gdzie prowadzi m.in. Spotkania Dialogowe w oparciu o Otwarty Dialog (Open Dialogue Approach) i relaksację dla pracowników. Przepada za wędrówkami pieszymi po manowcach leśnych, uprawia Teatr Jaźni, czasem waha się między Siedzeniem w Ciszy a napisaniem wiersza.

Inga Schorowska - ukończyła rehabilitację na wrocławskim AWF, jest trenerką metody Somayog i medytacji oraz nauczycielką Techniki Alexandra certyfikowaną przez ATI. Studiuje i praktykuje jogę Advaita Vedanta w International Meditation Institute w Kullu H.P. w Indiach. Wykłada Somayog i Technikę Alexandra na studiach Techniki Relaksacyjne oraz Psychosomatyczne Praktyki Jogi na wrocławskim AWF, uczy metody Somayog w Wyższej Szkole Bankowej. Szkoli trenerów metody Somayog. Jest współzałożycielką i prezesem Stowarzyszenia Metody Somayog, Edukacji i Rozwoju, członkinią Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń" oraz autorką książki „Somayog - jak cofnąć czas".

Liliana Sroczyńska - absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, podyplomowych studiów Psychosomatyczne Praktyki Jogi na AWF we Wrocławiu oraz podyplomowych studiów Dietetyka i Planowanie Żywienia na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Obecnie uczestniczka kursu malarstwa japońskiego sumi-e w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w Krakowie. Nauczycielka jogi, miłośniczka estetyki japońskiej w obszarze znaku/obrazu/słowa.

Roman Szop - fizjoterapeuta, specjalista rehabilitacji ruchowej, doktor nauk o kulturze fizycznej, absolwent podyplomowych studiów Techniki Relaksacyjne na AWF we Wrocławiu. Pracuje jako fizjoterapeuta w Szpitalu Specjalistycznym MSWiA w Głuchołazach, gdzie prowadzi treningi relaksacyjne. Zainteresowania: psychosomatyka, techniki relaksacyjne, jazda rowerem, pływanie.

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

„Przestrzeń” - pismo Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji *Przestrzeń*
we współpracy
z Podyplomowymi Studiami Technik Relaksacyjnych i Podyplomowymi Studiami
Psychosomatycznych Praktyk Jogi przy AWF Wrocław
oraz z Podyplomowymi Studiami Jogi Klasycznej przy Uniwersytecie Wrocławskim.

redakcja:
Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz, Lesław Kulmatycki

opracowanie graficzne: MC-K
Korekta: Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz
Ilustracje: Adam Janik
Fotografie: autorzy zamieszczonych artykułów oraz Magdalena Grocholska

adres redakcji:
54-030 Wrocław, ul Przemyska 12,
e-mail: **stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com**
NIP 898-214-63-46 - REGON 020830499

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów.