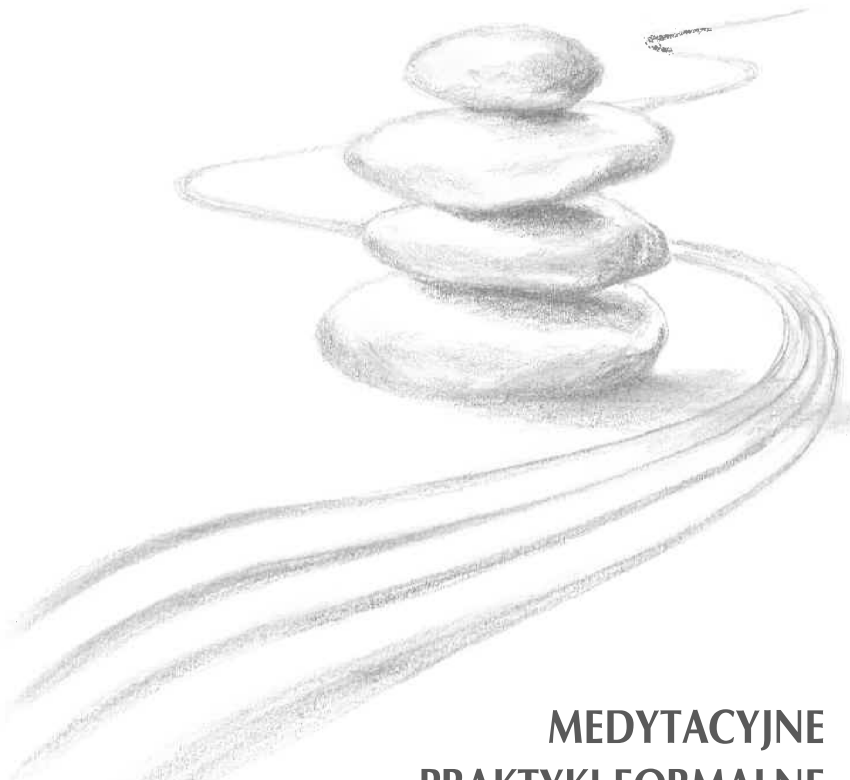


Piotr Goniszewski



**MEDYTACYJNE
PRAKTYKI FORMALNE
TRENINGÓW UWAŻNOŚCI (*MINDFULNESS*)
I ICH BUDDYJSKI KONTEKST**

MEDYTACYJNE PRAKTYKI FORMALNE
TRENINGÓW UWAŻNOŚCI (*MINDFULNESS*)
I ICH BUDDYJSKI KONTEKST

Uniwersytet Szczeciński
ROZPRAWY I STUDIA T. (MCDXXXII) 1358

Piotr Goniszewski

MEDYTACYJNE PRAKTYKI FORMALNE
TRENINGÓW UWAŻNOŚCI (*MINDFULNESS*)
I ICH BUDDYJSKI KONTEKST

Szczecin 2025

Rada Wydawnicza

Anna Cedro, Urszula Chęcińska, Katarzyna Jaworska-Biskup, Rafał Klóska
Maciej Kowalewski, Ewa Mazur-Wierzbička, Jarosław Nadobnik
Grzegorz Wejman, Renata Ziemińska, Magdalena Ziolo
Andrzej Skrendo – przewodniczący Rady Wydawniczej
Elżbieta Zarzycka – dyrektor Wydawnictwa Naukowego

Recenzent

dr hab. Dariusz Klejnowski-Różycki, prof. UG

Redakcja językowa

Michał Stachowski

Korekta

Paulina Iwan

Projekt okładki i skład komputerowy

Agnieszka Koziół



Wersja elektroniczna publikacji dostępna na licencji CC BY-SA 4.0
po 12 miesiącach od daty wprowadzenia do obrotu

© Copyright by Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2025

DOI 10.18276/978-83-7972-902-9

ISBN 978-83-7972-902-9 (online)

ISBN 978-83-7972-901-2 (print)

ISSN 0860-2751

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego

Wydanie I. Ark. wyd. 8,0. Ark. druk. 11,2. Format A5.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
-------------	---

ROZDZIAŁ 1. TRENINGI UWAŻNOŚCI I ICH PRAKTYKI FORMALNE – PRZEGLĄD WYBRANYCH PROGRAMÓW	15
--	-----------

1.1. Redukcja stresu oparta na uważności (ang. <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>)	16
1.2. Terapia poznawcza oparta na uważności (ang. <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i>).....	29
1.3. Kurs życia opartego na uważności (ang. <i>Mindfulness-Based Living Course</i>).....	36
1.4. Uważne współczucie wg P. Gilberta i Chodena	51
1.5. Typologia i efektywność treningów uważności.....	63
1.5.1. Typologia praktyk formalnych	63
1.5.2. Efektywność praktyk formalnych	71

ROZDZIAŁ 2. PRAKTYKI FORMALNE TRENINGU UWAŻNOŚCI W KONTEKŚCIE BUDDYZMU THERAWADY	75
---	-----------

2.1. Zarys historii buddyzmu therawady	75
2.2. Podstawowe doktryny i praktyki medytacyjne buddyzmu therawady	78
2.3. Medytacyjne praktyki formalne w kontekście odosobnień therawady	86
2.3.1. Medytacja siedząca z oparciem uwagi i medytacja chodzona w ramach 30-dniowego odosobnienia J. Goldsteina.....	87
2.3.2. Uważność oddechu i skanowanie ciała w ramach 10-dniowego kursu wg metody S.N. Goenki.....	94

ROZDZIAŁ 3. PRAKTYKI FORMALNE TRENINGU UWAŻNOŚCI W KONTEKŚCIE BUDDYZMU ZEN

3.1. Zarys tradycyjnej historii buddyzmu zen	101
3.2. Podstawowe doktryny i praktyki medytacyjne buddyzmu zen	107
3.3. Uważność oddechu, otwarte monitorowanie i uważne chodzenie w kontekście <i>sesshin zen</i>	112

ROZDZIAŁ 4. PRAKTYKI FORMALNE TRENINGU UWAŻNOŚCI W KONTEKŚCIE BUDDYZMU TYBETAŃSKIEGO

4.1. Zarys historii buddyzmu tybetańskiego	119
4.2. Podstawowe doktryny i praktyki medytacyjne buddyzmu tybetańskiego	122
4.3. Tworzenie bezpiecznego miejsca, współczujące wyobrażenie, współczucie dla Ja oraz tong-len i ich związek z buddyzmem tybetańskim	129

ROZDZIAŁ 5. TRENINGI UWAŻNOŚCI W OCZACH BUDDYSTÓW

ZAKOŃCZENIE

BIBLIOGRAFIA

STRESZCZENIE

ABSTRACT

WSTĘP

W ostatnich latach obserwujemy ogromny wzrost zainteresowania różnych grup społecznych treningami uważności (*mindfulness*). Elementy treningów uważności są aplikowane do różnych obszarów kultury i biznesu. Mamy *mindfulness* w biznesie, *mindfulness* w edukacji, *mindfulness* dla dzieci, *mindfulness* dla zabieganych, *mindfulness* jedzenia itp., itd. Popularność tego ruchu sprzyja, niestety, komercjalizacji i spłycaniu treningów uważności. Bardzo często przedstawia się w popkulturze *mindfulness* jako szybkie i łatwe remedium na różnego rodzaju problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Wystarczy pięć minut krótkiej praktyki medytacyjnej, by świat stał się nagle lepszy. Zjawisko to, znane jako *McMindfulness*¹, w jaskrawy sposób stoi w opozycji do źródeł treningów uważności. Wywodzą się one bowiem ze środowiska buddyjskiego, w którym medytacja wiązała się z bardzo surową ścieżką rozwoju, wymagającą dużej wewnętrznej siły i zaangażowania, a sama medytacja zajmowała i zajmuje bardzo często centralną pozycję i poświęca się na nią nie minuty, a godziny, a podczas odosobnień znaczna część dnia wypełniona jest siedzeniem w ciszy. Tomasz Kryszczyński, znany polski nauczyciel *mindfulness*, podkreślając buddyjskie korzenie treningu uważności, zauważa:

¹ R. Purser, *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*, London 2019.

Przeniesienie *sati* na Zachód, które w międzyczasie stało się mindfulness, niejednokrotnie odbywało się poprzez wycięcie go z tego kontekstu. Chcąc wprowadzić mindfulness do głównego nurtu nauki, unikało nie tylko palijskiej terminologii, ale też całej sieci idei tworzonych w oparciu o żywe doświadczenie – i od wieków powiązanych z mindfulness. Często, aby wprowadzenie to było możliwe, akceptowalne przez środowisko akademickie – przyzwyczajone do oddzielania religii od nauki, przesiąknięte negatywnymi przekonaniami na temat tego, co ‘nienaukowe’ czy też po prostu niezachodnie, co zazwyczaj wynikało z niewiedzy i błędnych przedzałożeń – zabieg ‘wycięcia’ był przydatny. Aby pomagać ludziom na Zachodzie, wyekstrahowano je z tradycyjnego kontekstu. (...)

Wycięcie’ miało też niestety skutki negatywne. Umniejszono znaczenie lub wręcz usunięto niezwykle ważne aspekty powiązane z mindfulness, przez co istotnemu zniekształceniu ulegało samo pojmowanie uważności².

Tomasz Kryszczyński ukazuje swoisty paradoks związany z rozwojem ruchu mindfulness w świecie zachodnim. Z jednej strony wydaje się, że proces transmisji buddyjskich medytacji na zachód wymagał ich sekularyzacji, owego „wycięcia” z buddyjskiego kontekstu. Z drugiej jednak – skutkowało to wyraźnie widocznymi zmianami w rozumieniu funkcji i celowości tych praktyk. Warto też zauważyć, że powyższe uwagi odnoszą się do związków treningów uważności z buddyzmem therawady. Jak zobaczymy w kolejnych rozdziałach niniejszej monografii, treningi mindfulness czerpią jednak nie tylko z tej formy buddyzmu, gdyż możemy zaobserwować również bardzo wyraźne wpływy buddyzmu zen czy buddyzmu tybetańskiego.

W świetle powyższych refleksji celem niniejszej monografii jest wyodrębnienie podstawowych formalnych praktyk medytacyjnych czterech

² T. Kryszczyński, *Mindfulness znaczy sati. 25 ćwiczeń rozwijających mindfulness*, Gliwice 2020, s. 198–199.

wybranych i najbardziej w Polsce rozpoznawalnych programów treningu uważności, a następnie pokazanie, jak ich źródłowe odpowiedniki funkcjonują w różnych odłamach buddyzmu. Przedmiotem szczegółowej analizy będą następujące programy:

- *Redukcja stresu oparta na uważności* (= MBSR; ang. *Mindfulness-Based Stress Reduction*),
- *Terapia poznawcza oparta na uważności* (= MBCT; ang. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*),
- *Kurs życia opartego na uważności* (= MBLC; ang. *Mindfulness-Based Living Course*),
- program rozwijania uważnego współczucia (ang. *Mindful compassion*) wg P. Gilberta i Chodena.

Pokazując wybrane praktyki formalne w świeckim kontekście treningów mindfulness, a następnie w ich buddyjskim kontekście, postaramy się odpowiedzieć na takie problemy badawcze jak:

- związek zmiany paradygmatu z buddyjskiego (religijnego) na naukowy (świecki) ze zmianą celowości treningów mindfulness i ich praktyk formalnych,
- związek buddyjskiej doktryny filozoficzno-religijnej (ontologia, antropologia, psychologia) z konkretnymi praktykami,
- różnice w kompetencjach nauczyciela mindfulness a buddyjskiego mistrza,
- ocena ruchu mindfulness i jego praktyk z perspektywy buddyjskiej.

W celu zrealizowania zamierzonego celu badawczego w monografii zastosowane zostaną następujące metody. Po pierwsze, metoda analityczna, której celem jest wyodrębnienie, opisanie oraz klasyfikacja poszczególnych praktyk formalnych treningów uważności. Następnie podejście analityczne zastosowane będzie do poszczególnych tradycji buddyjskich (therawada, zen, wadźrajana), służąc wyodrębnieniu kluczowych idei teoretycznych oraz centralnych praktyk medytacyjnych danego systemu religijnego. Po drugie, w monografii wykorzystana zostanie również metoda

porównawcza, za pomocą której zestawimy wyodrębnione praktyki formalne treningów mindfulness z ich odpowiednikami z trzech buddyjskich nurtów. Podejście to pozwoli na uchwycenie znaczenia kontekstu kulturowego, w jakim funkcjonują praktyki formalne i medytacje buddyjskie. Drugim ważnym aspektem tego podejścia jest umożliwienie obserwacji tego, jakie zmiany pociąga za sobą wykorzystanie buddyjskich medytacji w nowym, świeckim, naukowym kontekście treningów mindfulness.

W pierwszym rozdziale skupimy się na wyodrębnieniu podstawowych praktyk formalnych oraz pokazaniu, jaką pełnią funkcję w ramach struktury poszczególnych programów treningu mindfulness. Każdy punkt rozdziału będzie zatem zawierał krótkie wprowadzenie historyczne, omawiające genezę danego kursu, następnie omówiony zostanie jego układ i tematyka poszczególnych etapów oraz wskazane i omówione zostaną podstawowe praktyki formalne. Całość rozdziału zakończy punkt poświęcony typologii i efektywności poszczególnych rodzajów praktyk medytacyjnych w świetle współczesnych badań. W związku z tym, że rozdział ten koncentruje się na prezentacji wybranych treningów mindfulness i ich głównych praktyk medytacyjnych głównymi źródłami bibliograficznymi będą klasyczne monografie zawierające wykłady teoretyczny i praktyczny danego programu. Szczegółowa prezentacja poszczególnych programów jest niezbędna w celu pokazania i uchwycenia ich specyfiki, pomimo że wszystkie są częścią szerokiego nurtu określanego jako mindfulness.

Drugi rozdział jest poświęcony buddyzmowi therawady. Po wprowadzeniu w zagadnienia dotyczące historii, doktryny i praktyk buddyzmu therawady przejdziemy do pokazaniu miejsca i funkcji konkretnych praktyk formalnych treningów uważności w kontekście tego odłamu buddyzmu. Będziemy starali się pokazać, jak dane techniki są osadzone w środowisku therawady oraz czym skutkowała ich transmisja w świeckim paradygmat treningów mindfulness.

Rozdziały trzeci i czwarty mają analogiczną strukturę jak rozdział drugi, a poświęcone będą odpowiednio japońskiemu buddyzmowi zen oraz buddyzmowi tybetańskiemu.

Ostatni rozdział monografii przedstawi spojrzenie na ruch mindfulness z perspektywy buddyjskiej. Punktem wyjścia do rozważań w tym rozdziale będzie esej pt. *Zen a praktyka mindfulness*, opublikowany na blogu wszystkoJEDNO.org przez mistrza zen Aleksandra Poraj-Żakieja³.

W literaturze naukowej i popularyzującej mindfulness jednym z bardzo istotnych poruszanych problemów jest samo pojęcie mindfulness i jego buddyjskie pochodzenie oraz miejsce uważności we wczesnym buddyzmie. Problem ten jest szeroko omawiany w monografii Bhikkhu Analayo, pt. *Mindfulness in Early Buddhism: Characteristics and Functions* (2020)⁴. Problem ten porusza również Tse-fu Kuan w monografii pt. *Mindfulness in Early Buddhism. New Approaches Through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources* (2008)⁵, pokazując soteriologiczną funkcję uważności we wczesnym buddyzmie. Zbiór artykułów przedstawiających różne aspekty buddyjskich korzeni treningu mindfulness zawiera praca pod redakcją Edo Shonina, Williama Van Gordona i Nirbhay N. Singha, pt. *Buddhist Foundation of Mindfulness* (2015)⁶. W sposób przeglądowy relację pomiędzy buddyzmem a psychologią kliniczną w odniesieniu do mindfulness omawiają: Chris Kang i Koa Whittingham w artykule pt. *Mindfulness: A Dialogue between Bud-*

³ A. Poraj-Żakiej, *Zen a praktyka mindfulness*, <https://wszystkojedno.org/2019/05/02/zen-a-praktyka-mindfulness/> (dostęp: 25.08.2024).

⁴ Bhikkhu Analayo, *Mindfulness in Early Buddhism: Characteristics and Functions*, Cambridge 2020.

⁵ Tse-fu Kuan, *Mindfulness in Early Buddhism. New Approaches Through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*, London–New York 2008.

⁶ E. Shonin, W. Van Gordon, N.N. Singh (red.), *Buddhist Foundation of Mindfulness*, Heidelberg–New York–Dordrecht–London 2015.

*dhism a Clinical Psychology*⁷. Przykładem wyboru tekstów źródłowych poświęconych tej problematyce jest kompilacja trzech tekstów z Tripitaki Mistrza Kumārajīvy pt. *Nagarjuna on Mindfulness of the Buddha: Selected Readings on Mindfulness of the Buddha, the Pratyutpanna Samadhi, and Recollection of the Buddha* (2019), przetłumaczona przez Bhikshu Dharmamitry⁸.

Ważnym obszarem, w którym obserwujemy związki buddyzmu i jego medytacji oraz treningów mindfulness, jest psychoterapia. Wielowymiarowo problem ten porusza praca pod redakcją Ch.K. Germera, P.R. Fultona oraz R.D. Siegela pt. *Uważność i psychoterapia*⁹. Ciekawe refleksje zawiera również artykuł Jacka Siedzana pt. *Psychologia a buddyzm. Czego psychologowie mogą się nauczyć od buddystów a buddyści od psychologów?*¹⁰.

Pod wpływem popularności świeckich treningów uważności pojawiają się prace propagujące trening uważności, ale osadzony w buddyjskim kontekście. Przykładem może być monografia Josepha Goldsteina pt. *Mindfulness. A Practical Guide to Awakening* (2016)¹¹.

Niezwykle cenny głos w sprawie relacji pomiędzy buddyzmem zen a ruchem mindfulness zawiera praca zbiorowa pod redakcją Roberta Merikyo Rosenbauma i Barry Magida pt. *What's Wrong with Mindfulness (and*

⁷ Ch. Kang, K. Whittingham, *Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology*, "Mindfulness" 2010, 1, s. 161–173.

⁸ *Nagarjuna on Mindfulness of the Buddha: Selected Readings on Mindfulness of the Buddha, the Pratyutpanna Samadhi, and Recollection of the Buddha*, tłum. Bhikshu Dharmamitry, Seattle 2019.

⁹ Ch.K. Germer, P.R. Fulton, R.D. Siegel (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015.

¹⁰ J. Sierdzan, *Psychologia a buddyzm. Czego psychologowie mogą się nauczyć od buddystów a buddyści od psychologów?*, „Podstawy Edukacji. Zrównoważony Rozwój” 2016, 9, s. 65–80.

¹¹ J. Goldstein, *Mindfulness. A Practical Guide to Awakening*, Louisville 2016.

What Isn't): Zen Perspectives (2016)¹². Na gruncie polskiej nauki związku treningu uważności, określane jako „Pełnia Umysłu”, z buddyzmem zen przedstawia Agnieszka Kozyra w monografii pt. *Neo-zen? Filozofia zen a racjonalizm, libertynizm, hedonizm* (2020)¹³.

Wspomniany już T. Kryszczyński, psycholog i nauczyciel mindfulness, jest autorem dwóch ważnych książek, w których bardzo mocno wybrzmiewa związek świeckich treningów uważności z buddyzmem. Są to: *Wgląd. Buddyzm, Tajlandia, ludzie* (2014)¹⁴ oraz *Mindfulness znaczy sati. 25 ćwiczeń rozwijających mindfulness* (2020).

W monografii w odniesieniu do terminów pochodzących z orientalnych języków obcych zastosowano transliterację naukową. W zapisie terminów z języka tybetańskiego, chińskiego oraz japońskiego obok transliteracji naukowej zastosowano zapis tradycyjnymi znakami.

¹² R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016.

¹³ A. Kozyra, *Neo-zen? Filozofia zen a racjonalizm, libertynizm, hedonizm*, Warszawa 2020.

¹⁴ Nowe wydanie: T. Kryszczyński, *Wgląd. Buddyzm, Tajlandia, ludzie*, Gliwice 2021.

Rozdział 1

TRENINGI UWAŻNOŚCI I ICH PRAKTYKI FORMALNE – PRZEGLĄD WYBRANYCH PROGRAMÓW

W niniejszym rozdziale przedstawione zostaną wybrane programy treningu uważności oraz wyodrębnione podstawowe praktyki formalne. Zaczniemy od prezentacji pierwszego i podstawowego treningu uważności, czyli redukcji stresu opartej na uważności (ang. *Mindfulness-Based Stress Reduction*). To właśnie MBSR stał się wzorem i punktem odniesienia dla rozwoju kolejnych kursów rozwijających zarówno uważność, jak i współczucie. Jako drugi zaprezentowany zostanie program również związany z rozwijaniem uważności, tj. terapia poznawcza oparta na uważności (ang. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*). Następnie przejdziemy do prezentacji kursu, który koncentruje się przede wszystkim na rozwijaniu uważności, jednak bardzo wyraźnie obecny jest w jego ramach również trening współczucia. Chodzi o kurs życia opartego na uważności (ang. *Mindfulness-Based Living Course*). Ostatni program, który omówimy w tym rozdziale, zorientowany jest przede wszystkim na rozwijanie współczucia, ale uwzględni jednocześnie jako istotny element jego struktury także trening uważności. Będzie to program rozwijania uważnego współczucia (ang. *Mindful compassion*) wg P. Gilberta i Chodena.

Omawianie każdego z treningów uważności rozpoczniemy od krótkiej prezentacji jego twórcy bądź twórców oraz genezy kursu. Następnie

omówimy strukturę programu oraz najważniejsze praktyki formalne i nieformalne stosowane w jego ramach.

Ostatnia część rozdziału będzie poświęcona ewaluacji efektywności treningów uważności w świetle współczesnych badań.

1.1. Redukcja stresu oparta na uważności (ang. *Mindfulness-Based Stress Reduction*)

Kurs MBSR jest historycznie pierwszym programem, w którym mamy do czynienia z systematycznym, metodycznym treningiem uważności. Jego twórcą jest amerykański lekarz Jon Kabat-Zinn (ur. 1944). Powstanie MBSR wiąże się z powołaniem w 1979 r. Kliniki Redukcji Stresu (ang. *Stress Reduction Clinic*), funkcjonującej przy Szkole Medycznej Uniwersytetu Massachusetts (ang. *University of Massachusetts Medical School*). Jak zauważa J. Kabat-Zinn, rozwój Kliniki Redukcji Stresu oraz związanego z nią treningu uważności był podyktowany dwoma, powiązanyymi ze sobą czynnikami. Pierwszym czynnikiem była systemowa słabość i różnego rodzaju niedomagania systemu opieki zdrowotnej w USA. Drugi czynnik wiązał się ze zmianą podejścia do leczenia różnych chorób i zaburzeń, takich jak m.in. chroniczny stres, zespół stresu pourazowego (= PTSD; ang. *post-traumatic stress disorder*), choroby onkologiczne czy też choroby cywilizacyjne, jak nadciśnienie tętnicze oraz cukrzyca. Trening uważności miał być wsparciem i uzupełnieniem tradycyjnych form terapii i leczenia wspomnianych wyżej schorzeń i zaburzeń. Odnosząc się do popularności swojej programowej książki nt. MBSR, pt. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (1991; polskie wydanie: *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, 2020), J. Kabat-Zinn stwierdza:

Taki odzew stanowi potwierdzenie mojego przeczucia, które towarzyszyło mi od samego początku pracy w Klinice Redukcji Stresu, gdy obserwowałem skutki praktyki uważności u naszych pacjentów. Wielu z nich trafiło w ślepe zaułki systemu opieki zdrowotnej, a różne terapie, którym byli poddawani z powodu ich chronicznych dolegliwości, nie prowadziły do pełnej poprawy ich stanu, o ile w ogóle mogła być mowa o poprawie¹.

Formalne praktyki medytacyjne, które stanowią trzon treningu uważności, J. Kabat-Zinn zaczerpnął z różnych nurtów buddyzmu, umieszczając je jednak w świeckim kontekście swojego programu. Szczegółowo buddyjskie źródła treningu uważności omówimy w następnych rozdziałach, w tym miejscu warto jednak wskazać na kilku buddyjskich nauczycieli, którzy odegrali ważną rolę w praktyce medytacyjnej samego J. Kabata-Zinna, a tym samym wpłynęli na strukturę i elementy kursu MBSR.

Jon Kabat-Zinn był silnie związany z buddyzmem zen². Wśród nauczycieli reprezentujących ten nurt buddyzmu, którzy wpłynęli na twórcę MBSR, należy wskazać Philipa Kapelau (1912–2004), jednego z pionierów w transmisji japońskiego buddyzmu zen do USA. Philip Kapleau należał do szkoły Sanbo Kyodan (jap. *Sanbō Kyōdan*, 三宝教団), wywodzącej się z tradycji buddyzmu zen soto (ch. *cáodòng zōng*; jap. *sōtō-shū*, 曹洞宗), ale łączącej wiele elementów zaczerpniętych z linii rinzai (ch. *línjì zōng*; jap. *rinzai-shū*, 臨濟宗)³.

¹ J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, tłum. R. Skrzypczak, Warszawa 2020, s. 17.

² Szerzej na temat rozwoju ruchu mindfulness w USA: J. Wilson, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, Oxford 2014, s. 13–42.

³ Bardzo dużo informacji biograficznych dotyczących samego P. Kapleau oraz życiorysów i treści nauczania mistrzów szkoły Sanbo Kyodan zawiera dzieło: P. Kapleau, *Trzy filary zen. Nauka, praktyka, oświecenie*, tłum. J. Dobrowolski, Łódź 2012.

Jon Kabat-Zinn był również związany ze światowej sławy mnichem buddyjskim Thich Nhat Hanhem (1926–2022; wiet. *Thích Nhất Hạnh*), reprezentującym wietnamską wersję buddyzmu zen, zwaną *thiền*. Thich Nhat Hanh jest autorem bestsellerowej książki poświęconej medytacji, pt. *The Miracle of Mindfulness* (1975; polskie wydanie: *Cud uważności. Prosty podręcznik medytacji*)⁴. Kolejnym nauczycielem zen, który wpłynął na J. Kabata-Zinna, był Seung Sahn (1927–2004), przedstawiciel koreańskiego buddyzmu zen, czyli *sŏn* (선), oraz założyciel szkoły Kwan Um, której ośrodki i grupy medytacyjne rozsiane są po całym świecie⁵.

Jon Kabat-Zinn poznawał również formalne praktyki medytacyjne, wywodzące się z buddyzmu therawady. Praktykował u nauczycieli związanych z amerykańską organizacją Insight Meditation Society, która propaguje przede wszystkim medytację wglądu (san. *vipāśyanā*; pali *vipassanā*) oraz medytację miłującej życzliwości (san. *maitrī*; pali *mettā*). W tym kontekście należy wymienić Josepha Goldsteina (ur. 1944)⁶, który sam pobierał nauki u takich nauczycieli jak Anagarika Shri Munindra (1915–2003), Satya Narayana Goenka (1924–2013), Dipa Ma (1911–1989), Sayadaw U Paṇḍita (1921–2016)⁷ czy Tulku Urgyen Rinpocze (1920–1996)⁸ oraz Jacka Kornfielda (ur. 1945)⁹, który był jednym z uczniów tajskiego na-

⁴ Thich Nhat Hanh, *Cud uważności. Prosty podręcznik medytacji*, tłum. G. Draheim, Warszawa 2020.

⁵ Nauczanie Seung Sahna zawrto w wielu dziełach. Jego rozumienie zen w relacji do innych odłamów buddyzmu zawiera: Seung Sahn, *Kompas zen*, tłum. R. Bączyk, Warszawa 2005.

⁶ W Polsce ukazały się m.in.: J. Goldstein, *Doświadczenie wglądu*, tłum. J. Majewski, Warszawa 2020; J. Goldstein, *Medytacja wglądu. Praktyka wolności*, tłum. J. Majewski, Warszawa 2021.

⁷ Po polsku ukazało się jego dzieło: Sayadaw U Paṇḍita, *Jeszcze w tym życiu*, Warszawa 2022.

⁸ Tulku Urgyen Rinpocze, *Powtarzając słowa Buddy*, tłum. Z. Zagajewski, Kraków 2023.

⁹ W języku polskim ukazały się takie pozycje tego autora: J. Kornfield, *Mądrość serca. Praktyka buddyjska w świecie zachodnim*, tłum. M. Lorenc, Białystok

uczyciela Ajahna Chah (1918–1992)¹⁰, reprezentującego tradycję leśnych klasztorów tajskiego buddyzmu therawady.

Jon Kabat-Zinn czerpał inspirację również z niebuddyjskich tradycji wschodu, takich jak adwajta wedanta czy hatha joga. Jak zobaczymy niżej, elementy jogi zostały włączone do struktury kursu MBSR.

Program MBSR obejmuje okres ośmiu tygodni. Na strukturę kursu prowadzonego przez certyfikowanego nauczyciela MBSR składają się cotygodniowe grupowe spotkania, które zasadniczo trwają ok. 2,5 godziny, nie licząc pierwszych i ostatnich wspólnych spotkań, które bywają nieco dłuższe (ok. 3 godzin)¹¹. Obok wspólnego praktykowania ważnym elementem cotygodniowych spotkań jest dzielenie się swoimi doświadczeniami, omawianie rozwoju praktyki własnej itp. W drugiej części kursu, najczęściej po szóstym tygodniu, organizowany jest tzw. dzień uważności, trwający ok. 7,5 godzin i mający charakter krótkiego odosobnienia medytacyjnego. W ramach pracy własnej uczestnik powinien dziennie poświęcać ok. 45 minut do godziny na praktyki formalne, czyli przeznaczone na dany okres techniki medytacyjne. W każdym tygodniu obok praktyk formalnych trening MBSR zakłada również wprowadzanie różnych praktyk nieformalnych, których celem jest rozwijanie uważności w ramach codziennej aktywności.

Przez pierwsze dwa tygodnie indywidualnej pracy własnej główną praktyką formalną jest skanowanie ciała (ang. *body scan*). Jon Kabat-Zinn zaleca, aby na tę medytację poświęcić 45 minut. W przypadku treningu mindfulness praktycznie wszystkie formalne praktyki mają charakter medytacji prowadzonych. Innymi słowy, nauczyciel kieruje adeptą za pomo-

2017; J. Kornfield, *Oświecenie serca. Podróż buddyjska nowoczesnego człowieka*, tłum. M. Lorenc, Białystok 2018.

¹⁰ Esencję nauk tego nauczyciela prezentuje dzieło: Ajahn Chah, *Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teaching*, Boulder 2001. Sporo informacji i anegdot biograficznych podaje: T. Kryszczyński, *Wgląd...*, s. 15–19.

¹¹ Bardziej szczegółowy opis struktury MBSR: J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katasstrofa...*, s. 228–234.

ca instrukcji przez poszczególne etapy medytacji. W przypadku praktyki własnej korzysta się z nagrań, które są dołączane jako CD do książek nt. mindfulness, źródeł internetowych lub aplikacji (np. aplikacja Jona Kabata-Zinna *The JKZ Meditations App*)¹². Jeżeli zaawansowani praktykujący opanowali już strukturę poszczególnych praktyk formalnych, mogą medytować bez wsparcia nagrań. W ciągu dwóch pierwszych tygodni należy również poświęcić 10 minut na praktykę uważnego oddychania. Praktyką nieformalną, która jest zalecana w tym okresie, jest uważność podczas wykonywania codziennych czynności. Jon Kabat-Zinn podkreśla, że jeżeli adept nie jest w stanie objąć uważnością wszystkich codziennych aktywności, to powinien wybrać jedną, np. prysznic, która będzie przedmiotem jego szczególnej uwagi. Istotą praktyk nieformalnych jest bowiem uczenie się, aby przebywać w tu i teraz podczas różnych momentów naszych codziennych, często rutynowych działań.

W tygodniu trzecim i czwartym obok skanowania ciała wprowadzona zostaje praktyka hatha jogi uważności. Jednego dnia należy wykonać skanowanie ciała, a następnego uważną jogę. Ponadto w trzecim tygodniu należy kontynuować medytację uważnego oddychania przez czas od 15 do 20 minut dziennie. W czwartym tygodniu wydłużamy tę praktykę do 30 minut. W tym okresie przez tydzień należy również prowadzić dziennik przyjemnych zdarzeń. Innymi słowy, chodzi o objęcie uwagą przyjemnych momentów, których doświadczamy, oraz zauważenie, jakie doznania i myśli towarzyszą nam w związku z nimi.

W tygodniu piątym i szóstym pojawia się zestaw medytacji na siedząco, w których poszerzamy pole świadomości na różnego rodzaju doznania, zaczynając od oddechu, przez doznania z ciała, dźwięki, myśli, emocje, kończąc na tzw. otwartej świadomości. Na ten zestaw praktyk należy poświęcić 45 minut dziennie. Ta medytacja jest przeplatana uważną jogą. W tym okresie wprowadza się też medytację w ruchu, czyli

¹² W języku polskim płytę CD z nagraniami medytacji zawiera książka: J. Kabat-Zinn, *Mindfulness dla początkujących. Odzyskać chwilę obecną i pełnię życia*, Warszawa 2013.

tw. uważne chodzenie. Jest to praktyka, która może mieć charakter formalny, ale jednocześnie – kiedy jest wykonywana podczas naszej codziennej aktywności, gdy przemieszczamy się z jednego miejsca w drugie – może również być praktykowana jako ćwiczenie nieformalne.

W siódmym tygodniu kursu MBSR daje się adeptom większą swobodę w organizowaniu praktyki własnej. W związku z tym, że ośmioletniowy kurs powoli dobiega końca, należy przygotować uczestników do dalszej samodzielnej pracy po jego zakończeniu. W związku z tym w siódmym tygodniu zachęca się, aby nie używać nagrań, ale praktykować samodzielnie. Ponadto w ciągu 45 minut praktyki formalnej łączy się skanowanie ciała, medytację siedzącą oraz uważną jogę. Do adepta należy jednak decyzja, jak podzielić czas na poszczególne techniki.

W ostatnim tygodniu itinerarium MBSR J. Kabat-Zinn zachęca do powrotu do praktykowania z nagraniami. Pozostawia jednak wolny wybór preferowanej formy medytacji, podkreślając, że ważne jest uczenie się dostosowywania wybranych technik do potrzeb ćwiczącego.

Powyższy zarys poszczególnych etapów kursu MBSR pozwala wyodrębnić cztery podstawowe praktyki formalne, stanowiące trzon treningu uważności. Są to: skanowanie ciała, medytacje siedzące, uważna joga, medytacja w ruchu.

Skanowanie ciała

Skanowanie ciała jest jedną z najbardziej popularnych i znanych praktyk formalnych stosowanych w różnych programach treningu uważności, nie tylko w MBSR¹³. Znaczenie tej praktyki wiąże się z bardzo ważnym aspektem treningu uważności, jakim jest osadzenie umysłu w ciele. Innymi słowy, umysł i ciało są traktowane nie jako elementy przeciwstawne, ale jako

¹³ Szczegółowy opis *body scan* wraz z teoretycznym wprowadzeniem: J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa...*, s. 140–164; zob. również J. Kabat-Zinn, *Medytacja w łagodzeniu bóli. Praktyki uzdrawiające ciało i umysł*, tłum. P. Cieślak, Warszawa 2024, s. 161–173.

komplementarne. Umysł oddziałuje na ciało, a ciało na umysł. Świeckim konceptualizacjom treningu uważności, takim jak MBSR, obce są metafizyczne spekulacje na temat problemu psychofizycznego, czyli relacji pomiędzy duszą/umysłem a materialnym ciałem. Problem ten jest natomiast przedmiotem wielu filozoficznych i teologicznych spekulacji zarówno na gruncie myśli buddyjskiej, jak i chrześcijańskiej. Punkt wyjścia treningu uważności jest z kolei bardzo praktyczny, a jest nim doświadczenie osadzenia w ciele. Jeżeli uważność określamy jako „(...) specyficzny stan świadomości, będący wynikiem ciągłego i celowego kierowania uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej w sposób nieoceniający i nieosądzający” (J. Kabat-Zinn)¹⁴, to ciało okazuje się bardzo oczywistym i niejako naturalnym punktem kierowania uwagi.

Ponadto, J. Kabat-Zinn, omawiając praktykę skanowania ciała, zwraca uwagę na dwie współczesne tendencje w podejściu do ludzkiego ciała. Pierwsza z nich wiąże się z doświadczeniem braku akceptacji swojej cielesności, zwłaszcza w kontekście współczesnej kultury, która gloryfikuje wyobrażony ideał ludzkiego ciała. Druga tendencja to idealizowanie własnego wyglądu zewnętrznego, który staje się jedynym kryterium wartości danej osoby. Celem praktyki skanowania ciała jest doświadczanie go takim, jakim jest, bez wartościowania – czy to negatywnego, czy to pozytywnego. Owocem takiego podejścia okazuje się być akceptacja i wdzięczność za to konkretne ciało, jedyne, jakie mamy, włączając w to jego wady i słabości.

W ramach kursu MBSR skanowanie ciała praktykuje się w pozycji leżącej. Oczy mogą być zamknięte lub otwarte. Medytację rozpoczyna się od skierowania uwagi na brzuch i to, w jaki sposób oddech wpływa na jego unoszenie się i opadanie. Jest to bardzo ważny element, który wiąże się z szerszym zagadnieniem charakterystyki oddechu we wszystkich praktykach formalnych stosowanych w ramach treningu uważności. Chodzi o rozwijanie oddychania brzuszno/przeponowego w miejsce oddy-

¹⁴ S. Radoń, *Czy medytacja naprawdę działa?*, Kraków 2017, s. 95.

chania klatką piersiową. Ten typ oddychania ma wiele korzyści – przez pogłębienie i wydłużenie wdechu i wydechu sprzyja relaksacji i rozwijaniu uważności. Kolejnym krokiem w skanowaniu ciała jest doznawanie ciała jako całości, jego kontaktu z otoczeniem. Następnie przechodzimy do obejmowania uważnością poszczególnych części naszego ciała, zaczynając od stóp i stopniowo kierując się w górę ciała, kończąc na głowie. W skanowaniu ciała bardzo ważne jest uczenie się otwierania na poszczególne doznania z różnych części ciała, a nie na wyobrażanie sobie tych doznań czy myślenie o tych doznaniach. Jest to subtelna, ale bardzo istotna różnica. Nie należy również w żaden sposób stymulować ciała, aby generowało różnego rodzaju doznania. Skanując ciało, możemy odczuwać różnorodne doznania, od bólu po przyjemność, z różnym stopniem napięcia. Możemy również nie odczuwać żadnych doznań. Jednak naszym zadaniem jest jedynie objęcie uwagą, wraz z każdym wdechem i wydechem, danego organu naszego ciała. Jeżeli w polu naszej świadomości pojawiają się różnego rodzaju rozpraszające myśli czy doznania, to należy objąć uważnością ten fakt i po prostu powrócić do miejsca w ciele, które było naszym punktem oparcia uwagi. Bardzo ważne jest, aby unikać dwóch skrajności. Z jednej strony prób zwalczania myśli, z drugiej z kolei – wnikłaniu się w nie.

Trenowanie się w uważności ciała podczas skanowania ciała w pozycji leżącej jest w ramach programu MBSR nie tylko jedną z podstawowych i bazowych praktyk formalnych, pojawiającą się praktycznie w ciągu całego itinerarium kursu. *De facto* jest pierwszym krokiem w procesie zaznajamiania się z tym, czym jest trenowanie uważności, czym jest doświadczanie osadzenia się w ciele i czym jest praca z niespokojnym umysłem. Skanowanie ciała, w związku z przyjęciem pozycji leżącej, nie wiąże się jeszcze z dyskomfortem, który może być udziałem praktykującego podczas dłuższych sesji medytacyjnych w pozycji siedzącej. Ćwiczący zauważa jednak od razu, jak pozornie prosta instrukcja obejmo-

wania uważną świadomością doznań docierających z różnych części ciała napotyka swoisty opór ze strony różnego rodzaju rozpraszających myśli i doznań.

Medytacja w pozycji siedzącej

Na medytację w pozycji siedzącej składa się cały szereg różnych praktyk formalnych¹⁵, w których oparciem dla uwagi są różne doznania pojawiające się w polu świadomości, począwszy od oddechu, na wszelkich możliwych doznaniach kończąc. Dla wielu osób to właśnie praktyka w pozycji siedzącej uchodzi za wzorcowy przykład medytacji. Jak już zauważyliśmy, omawiając strukturę ośmiu tygodni kursu MBSR, medytacje w pozycji siedzącej są wprowadzane począwszy od pierwszego tygodnia, ze stopniowym wydłużaniem czasu ich trwania, zaczynając od 10 minut siedzenia, a zmierzając w kierunku 30 minut ciągłego siedzenia. Ten pedagogiczny zabieg służy przede wszystkim oswojeniu ciała z pozycją siedzącą. Powszechnym doświadczeniem większości początkujących praktykujących jest to, że dłuższe spoczywanie w medytacyjnej pozycji siedzącej generuje różnego rodzaju bóle i dyskomfort w obszarze nóg i pleców. W ramach kursu MBSR proponuje się kilka wariantów pozycji siedzącej, ale podstawową zasadą wszystkich układów ciała jest nacisk kładziony na utrzymywanie wyprostowanego kręgosłupa. Wyprostowany kręgosłup zapewnia stabilność całego ciała i jednocześnie korzystnie wpływa na proces oddychania.

W książce *Życie, piękna katastrofa* J. Kabat-Zinn proponuje trzy pozycje siedzące. Pierwszą z nich jest tzw. pozycja birmańska. Siadając na poduszce do medytacji lub na zwiniętym kocu, przyciągamy jedną nogę do siebie tak, aby pięta znajdowała się w pobliżu krocza, podczas gdy drugą nogę układamy równolegle do pierwszej. Docelowo cały ciężar

¹⁵ Opis tych technik wg autora MBSR wraz z wprowadzeniem teoretycznym i omówieniem pozycji medytacji: J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa...*, s. 118–139; J. Kabat-Zinn, *Medytacja w łagodzeniu bólu...*, s. 129–136.

wyprostowanego ciała powinien się rozkładać na pośladkach spoczywających na poduszce oraz na dwóch kolanach. Druga proponowana pozycja to tzw. siad japoński (jap. *seiza*, 正坐), czyli pozycja klęcząca z poduszką umieszczoną pod pośladkami i pomiędzy nogami. Trzecią pozycją medytacyjną, przeznaczoną dla osób, które nie są w stanie z różnych przyczyn praktykować w pozycji siedzącej na podłodze, jest siedzenie na krześle. Wybierając taką formę praktyki, bardzo ważne jest, aby plecy nie spoczywały na oparciu, ale były cały czas wyprostowane. Zasadniczo w różnych kursach uważności, takich jak MBSR, nie ma rygorystycznego nacisku kładzionego na określoną pozycję medytacyjną, tak jak to czasami bywa w niektórych odłamach buddyzmu. Podkreśla się natomiast, że pozycja powinna wspierać praktykę, ułatwiać spoczywanie w uważnym stanie świadomości.

Pierwszym wariantem medytacji w pozycji siedzącej jest uważność oddechu. Praktykujący siada w pozycji medytacyjnej i obejmuje uważnością każdy wdech i wydech. Punktem obserwacji oddechu w ciele może być nos, a dokładniej miejsce, w którym powietrze wchodzi i wychodzi z ciała, albo obszar unoszącego się i opadającego brzucha. Obserwujemy z uważnością każdy oddech bez wpływania na jego długość czy głębokość. Jeżeli pojawiają się w polu świadomości jakieś myśli czy doznania, to zauważamy i odnotowujemy ich obecność, po czym ponownie wracamy do uważności oddechu.

W ramach kursu MBSR w ramach medytacji siedzącej stopniowo poszerzamy obszar doznań, które są przedmiotem naszej uwagi. Drugim wariantem jest medytacja siedząca ze świadomością oddechu i ciała jako całości. Rozpoczynając od skierowania uwagi na oddech, praktykujący stara się obejmować świadomością całe swoje ciało.

Trzecią formą medytacji siedzącej jest uważność dźwięków. W tym przypadku przedmiotem naszej uwagi nie jest oddech ani nasze ciało, ale dźwięki docierające do nas z otoczenia. Uważność dźwięków uczy praktykującego umiejętności otwierania się na różnorodne odgłosy docierające

do naszych uszu i świadomości bez angażowania się w nie. Chodzi zatem o „słyszenie” czy też „słuchanie”, a nie „wsluchiwanie się” w dźwięki. Jon Kabat-Zinn proponuje, że w ramach tej praktyki można również wykorzystać muzykę.

Kolejnym wariantem tej praktyki formalnej jest uważność myśli i uczuć. Medytując staramy się być uważni na wszelkie myśli i uczucia, które pojawiają się w polu naszej świadomości. W tym procesie staramy się zauważać nietrwałość myśli i emocji oraz nasze nawykowe reakcje na nie. Nie chodzi jednak o dyskursywne rozmyślanie i analizowanie pojawiających się myśli czy uczuć, bo w ten sposób generujemy kolejne potoki myśli. Uważność tych doznań oznacza proste ich odnotowywanie i pozwalanie, aby były tym, czym są, czyli jedynie nietrwałymi zjawiskami w polu świadomości.

Ostatnią proponowaną formalną praktyką siedzącą jest tzw. świadomość nierozróżniająca. W przypadku tej medytacji nie ma żadnego punktu oparcia dla uwagi, a praktykujący pozostaje otwarty na wszelkie doznania, wewnętrzne i zewnętrzne, które pojawią się w jego polu świadomości. Faktycznie wszystkie wcześniejsze warianty siedzącej medytacji mają charakter przygotowawczy do siedzenia ze świadomością nierozróżniającą. Jest to praktyka formalna najprostsza, jeżeli chodzi o instrukcję, ale jednocześnie paradoksalnie najtrudniejsza, ponieważ umysł nawykowo szuka jakiegoś obiektu, na którym mógłby spocząć.

Uważna joga

W ramach programu MBSR trzecią podstawową praktyką formalną jest uważna hatha joga (san. *haṭha-yoga*)¹⁶. Wykorzystanie jogi w treningu uważności wiąże się z dwoma ważnymi aspektami. Po pierwsze, celem wykonywania różnych jogicznych pozycji, zwanych asanami (san. *āsana*), jest rozwijanie stanu uważności. Jest to więc rodzaj medytacji

¹⁶ Bardziej szczegółowe omówienie jogi w MBSR wraz z ilustracjami pozycji: J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa...*, s. 165–190.

w ruchu. Przyjmując różne pozycje, należy obejmować uważną świadomością doznania z ciała, ostrożnie sprawdzając jego granice. W tym kontekście warto też zwracać uwagę, w jaki sposób osoba ćwicząca odnosi się do poszczególnych asan i doznań z nimi związanych. Bardzo ważnym elementem tej praktyki jest rozwijanie akceptacji wobec swojego ciała oraz jego możliwości i ograniczeń. Powyższe uwagi pokazują, że w kursie MBSR mamy do czynienia z wykorzystaniem jedynie jednego elementu systemu rozwoju duchowego, jakim jest współczesna indyjska joga. Asany są bardzo ważną częścią współczesnej jogi, która swój początek bierze od działalności indyjskiego nauczyciela Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989)¹⁷, ale na asanach systematyczny trening jogiczny się nie kończy, obejmuje bowiem też takie elementy jak trening moralny (san. *yama*) i ascetyczny (san. *niyama*), pracę z oddechem/energią (san. *prāṇāyāma*) i różne stopnie zatopienia medytacyjnego (san. *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* i *samādhi*). Jest to tzw. osiem członów jogi (san. *aṣṭāṅgayoga*), które zostały przedstawione systematycznie po raz pierwszy przez Patandżalego (san. *Patañjali*) w klasycznym traktacie jogi pt. *Jogasutry* (san. *yogasūtra*) z pierwszej połowy pierwszego tysiąclecia naszej ery¹⁸.

Po drugie, dobór asan, które przeznaczone są dla praktykujących trening MBSR, obejmuje jedynie pozycje niewymagające dużej elastyczności ciała. Są to asany, które bez problemu może wykonać przeciętny, zdrowy człowiek. Co ważne, jeżeli jakiś praktykujący z różnych zdrowotnych przyczyn nie może wykonywać wszystkich lub wybranych pozycji, to może z nich zrezygnować.

¹⁷ Opis nauki u boku Krishnamacharya przez jego ucznia Śri K. Pattabhi Jois, twórcę nurtu ashtanga yogi, przedstawiono w: Śri K. Patthabhi Jois, *Joga Mala*, tłum. M. Januszkiewicz, Warszawa 2002, s. 14–21.

¹⁸ Doskonale wprowadzenie Leona Cyborana do klasycznej jogi oraz jego przykład *Jogasutr* wraz z komentarzem *Jogabhaszja* zawiera praca: *Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jogasutr przypisywany Wjasie. Klasyczna joga indyjska*, tłum. L. Cyboran, Warszawa 2014. Bardzo dobre wprowadzenie do tradycji jogi zawiera również: N. Budziszewska, *Himalaje. W poszukiwaniu joginów*, Gliwice 2019.

Podsumowując, należy jeszcze raz podkreślić, że wykonywanie asan hatha jogi w ramach kursu MBSR nie należy traktować jako zwykłych ćwiczeń fizycznych. Obecność tej praktyki formalnej ma również wspierać proces treningu uważności, ze szczególnym zwróceniem uwagi na ciało i jego granice.

Medytacja w ruchu

Czwartą i ostatnią podstawową praktyką formalną MBSR jest medytacja w ruchu, a dokładniej tzw. medytacja chodzona¹⁹. Wykonując praktykę własną, ćwiczący powinien znaleźć takie miejsce, w którym będzie miał zapewnioną odpowiednią przestrzeń do przemieszczania się, oraz, że będzie to miejsce, w którym może być sam. Ustalamy również czas potrzebny na uważne chodzenie. Wykonując kolejne kroki, najlepiej obejmować uwagę doznania płynące ze stóp, to, w jaki sposób dotykają powierzchni, czy też, jak się przemieszczają. Możemy sami decydować o tempie chodzenia – może to być zatem chód powolny lub dynamiczny. Ważne, aby medytacja chodzona pozwalała na objęcie uwagą każdego kroku. Uważne chodzenie w ramach medytacji w ruchu ma na celu uczenie się rozwijania stanu uważności nie tylko w czasie praktyk formalnych, ale przede wszystkim podczas wykonywania różnych aktywności dnia codziennego.

Ponadto medytacja w ruchu może też być wykonywana jako praktyka nieformalna, kiedy staramy się obejmować uważnością nasze kroki podczas przemieszczania się z jednego miejsca na drugie podczas naszego zwykłego dnia.

Program MBSR, jak podkreśla J. Kabat-Zinn, nie powinien być jakimś wyizolowanym epizodem w ciągu naszego życia. Nie jest też tak, że ukończenie kursu MBSR implikuje automatycznie nabycie stałej umiejęt-

¹⁹ Szerzej na temat medytacji chodzonej: J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa...*, s. 191–199.

ności bycia obecnym w tu i teraz. Formalny program treningu uważności jest raczej początkiem i punktem wyjścia do rozwijania uważności przez całe życie.

1.2. Terapia poznawcza oparta na uważności (ang. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*)

Sukces i skuteczność programu MBSR zaowocowały powstawaniem kolejnych kursów, które wykorzystują trening uważności w konkretnych obszarach troski o zdrowie człowieka. Program MBCT powstał w celu walki z nawracającymi stanami depresji, łącząc trening uważności, bazujący na kursie MBSR, z narzędziami terapii poznawczej (ang. *Cognitive Therapy*, czyli jednej ze współczesnych metod psychoterapeutycznych)²⁰. Twórcami MBCT są psychologowie Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams oraz John D. Teasdale. Początek drogi prowadzącej do stworzenia kursu MBCT wiąże się ze spotkaniem i nawiązaniem współpracy przez trzech wspomnianych badaczy w 1989 r. W tym czasie J.M.G. Williams i J.D. Teasdale byli pracownikami oddziału psychologii stosowanej w Medical Research Council w Cambridge. Od 1992 r. rozpoczęły się właściwe prace nad projektem dotyczącym tzw. podtrzymującej terapii poznawczej, przeznaczonej dla osób po przebytych epizodach depresyjnych. Kolejne lata tworzenia projektu prowadziły do coraz szerszego wykorzystania treningu uważności. W efekcie w 2002 r. ukazało się pierwsze wydanie książki *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (polskie wydanie: *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Profilaktyka nawrotów*), która stanowi prezentację programu MBCT, łączącego w so-

²⁰ A. Popiel, E. Pragłowska, *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Warszawa 2022.

bie główne zasady terapii poznawczej z treningiem uważności, opartym ściśle na praktykach zastosowanych w MBSR²¹.

Podobnie jak kurs MBSR również program MBCT jest zaplanowany na osiem tygodni i łączy cotygodniowe grupowe sesje z indywidualną pracą pomiędzy poszczególnymi spotkaniami. Analogicznie jak w MBSR praktyki formalne mają charakter medytacji prowadzonych przez instruktora. W przypadku pracy własnej można korzystać ze wsparcia ze strony nagrań dostępnych w sieci do pobrania lub dołączonych do CD. Nagrania dedykowane MBCT w języku polskim zawierają takie książki jak *Praktyka uważności. Ośmitygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, której autorami są Z.V. Segal, J.D. Teasdale i M. Williams²², czy *Mindfulness. Trening uważności* Marka Williamsa i Danny'ego Penmana²³.

Zanim rozpocznie się właściwy program MBCT, odbywa się tzw. wstępny wywiad z uczestnikiem kursu, trwający od jednej do półtorej godziny. Jego celem jest przedstawienie ogólnego zarysu tego, czym jest MBCT, oraz tego, czym jest depresja i jej nawroty. Ponadto, jest to czas na zapoznanie się z motywami, które kierują potencjalnym uczestnikiem, oraz z możliwymi trudnościami. Wstępny wywiad ma charakter rozmowy indywidualnej pomiędzy trenerem uważności a przyszłym uczestnikiem²⁴.

Pierwsza sesja kursu nosi tytuł *Świadomość i automatyczny pilot* i jej celem jest uświadomienie uczestnikom, jak często funkcjonujemy w tzw. trybie automatycznego pilota, reagując według nawykowych spo-

²¹ Z.V. Segal, J.M.G. Williams, J.D. Teasdale, *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Praktyka nawrotów*, tłum. R. Andruszko, Kraków 2017, s. 21–25.

²² Z.V. Segal, J.D. Teasdale, M. Williams, *Praktyka uważności. Ośmitygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, tłum. J. Bilmin, Kraków 2016.

²³ M. Williams, D. Penman, *Mindfulness. Trening uważności*, tłum. K. Zimnoch, Warszawa 2014.

²⁴ Szerzej na temat tego wstępnego wywiadu: Z.V. Segal, J.M.G. Williams, J.D. Teasdale, *Terapia poznawcza depresji...*, s. 119–132.

sobów myślenia i działania²⁵. Praktyki formalne i nieformalne na tym etapie kursu mają na celu pokazanie innego sposobu przeżywania codzienności przez rozwijanie uważności jedzenia i ciała. Pierwszą praktyką formalną jest ćwiczenie z rodzyńkiem. Polega ono na objęciu uważnością całego procesu jedzenia, począwszy od wyboru konkretnego rodzyńka aż po moment jego przełykania i trawienia. Istotą tego ćwiczenia jest wykorzystanie wszystkich zmysłów, które biorą udział w trakcie jedzenia, oraz zauważenie doznań, jakie od nich płyną i pojawiają się w polu świadomości. Następną praktyką formalną wprowadzaną podczas tej sesji jest skanowanie ciała, które ma być też praktyką indywidualną przez cały kolejny tydzień aż do następnej wspólnej sesji. Aby rozwijać stan uważności podczas codziennych czynności i w ten sposób unikać funkcjonowania w trybie automatycznego pilota, jako praktykę nieformalną zaleca się uważne wykonywanie jednej wybranej aktywności.

Druga sesja kursu to *Życie w myślach*, która koncentruje się na pokazaniu, że funkcjonowanie w trybie działania wiąże się z silnym uwikłaniem się w świat naszych myśli²⁶. Innymi słowy, chodzi o uświadomienie sobie, że bardzo często doświadczamy rzeczywistości nie bezpośrednio, ale przez nasze konstrukty myślowe. Rozwijanie uważności pozwala natomiast na uczenie się bardziej bezpośredniego sposobu wchodzenia w kontakt z rzeczywistością. W tym tygodniu kursu MBCT adept cały czas powinien w ramach praktyki własnej przeprowadzać skanowanie ciała oraz obejmować uwagę wybraną czynność dnia codziennego. Ponadto wprowadzona zostaje 10-minutowa praktyka uważnego oddechu w pozycji siedzącej oraz kalendarz przyjemnych doznań.

Sesja trzecia jest zatytułowana *Zbieranie rozproszonych myśli* i jej celem jest zwrócenie uwagi na to, w jaki sposób funkcjonuje nasz umysł, w którym cały czas mamy do czynienia z potokiem różnego rodzaju

²⁵ Szczegółowe omówienie tego etapu wraz z materiałami pomocniczymi: *ibidem*, s. 53–70, 133–161.

²⁶ *Ibidem*, s. 72–93, 171–203.

myśli²⁷. Praktyka uważności w tym tygodniu koncentruje się na rozwijaniu umiejętności powracania do chwili obecnej, bez wikłania się w treść myśli. Podczas tego tygodnia praktyka formalna obejmuje dwa typy medytacji. W pierwszym, trzecim i piątym dniu należy przez 10 minut wykonywać w sposób uważny ćwiczenia rozciągające, zgodnie z instrukcjami nauczyciela, po których następuje 30-minutowa medytacja w pozycji siedzącej. Drugiego, czwartego i szóstego dnia z kolei należy przez 40 minut praktykować uważną jogę, zgodnie z instrukcjami podanymi w nagraniach kursu. Trzeci tydzień przeznaczony jest na prowadzenie kalendarza nieprzyjemnych zdarzeń. Bardzo ważną praktyką wprowadzaną w trzecim tygodniu MBCT jest tzw. trzyminutowa przerwa na oddech, którą bardziej szczegółowo omówimy w dalszej części tego punktu.

Tematem sesji czwartej jest *Rozpoznawanie awersji*²⁸. W tym tygodniu adepci MBCT uczą się rozpoznawania awersji, czyli automatycznego sposobu reagowania na te doznania, które są uznawane za nieprzyjemne. Rozwijanie uważności pozwala na przyjęcie awersji w polu świadomości, bez nawykowego ulegania jej dynamice. Na tym etapie nie są wprowadzane nowe formalne praktyki, natomiast należy przez cały tydzień medytować w pozycji siedzącej. Ponadto kontynuowane jest stosowanie trzyminutowej przerwy na oddech w dwóch wariantach. Jeden polega na wyznaczeniu sobie trzech konkretnych momentów w ciągu dnia, w których ta krótka medytacja będzie praktykowana. Drugi wariant zaleca wprowadzenie trzyminutowej przerwy na oddech w tych chwilach, kiedy doświadczamy jakichś nieprzyjemnych doznań.

Sesja w piątym tygodniu nosi tytuł *Przyzwalanie/zostawianie własnemu biegowi* i kontynuuje pracę z nieprzyjemnymi doznaniem przez uczenie akceptacji oraz pozwalania, aby doświadczać rzeczywistości takiej, jaka jest²⁹. W ramach praktyki indywidualnej w pierwszym, trzecim

²⁷ *Ibidem*, s. 95–117, 205–240.

²⁸ *Ibidem*, s. 119–140, 241–275.

²⁹ *Ibidem*, s. 142–158, 297–325.

i piątym dniu tego tygodnia należy przez 30–40 minut ćwiczyć kierowaną medytację pracy z trudnościami. W pozostałe dni natomiast należy wykonywać tę samą praktykę, ale bez wsparcia ze strony instrukcji. Cały czas należy również stosować trzyminutową przerwę na oddech w dwóch wspomnianych już wariantach.

Tydzień szósty to zagadnienie *Myśli nie są faktami*. Uczestnicy kursu MBCT uczą się rozpoznawać myśli jako tymczasowe zjawiska pojawiające się w polu naszej świadomości³⁰. Uchwycenie natury myśli daje sposobność do nieidentyfikowania i nieutożsamiania się z nimi. W tym tygodniu programu MBCT uczestnicy są również zapoznawani ze sposobami rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych, które mogą zwiastować pojawienie się lub nawrót depresji. Praktyka indywidualna na szósty tydzień przewiduje cały czas stosowanie trzyminutowej przerwy na oddech w wyznaczonych porach dnia i w sytuacjach, w których pojawiają się różnego rodzaju intensywne doznania. Ponadto przez 40 minut dziennie należy praktykować wybraną prowadzoną medytację w pozycji siedzącej.

Po szóstym tygodniu przewidziany jest dzień uważności, czyli kilkogodzinne odosobnienie poświęcone bardziej intensywnej praktyce medytacyjnej.

Siódma sesja nosi tytuł *Jak zadbać o siebie?* Dzięki rozwijaniu uważności i nabyciu wiedzy na temat funkcjonowania umysłu oraz doznań i myśli, które się w nim pojawiają, uczestnicy kursu MBCT uczą się, w jaki sposób mogą bardziej świadomie reagować na stan swojego nastroju³¹. Praca własna cały czas obejmuje dwa warianty trzyminutowej przerwy na oddech. Ważnym punktem tego tygodnia jest zalecenie, aby uczestnik kursu sam wybrał sobie rodzaj praktyki formalnej, którą będzie wykonywał systematycznie. Ponadto opracowywany jest schemat działania w sytuacjach, kiedy pojawia się stan obniżonego nastroju.

³⁰ *Ibidem*, s. 160–180, 327–358.

³¹ *Ibidem*, s. 182–206, 365–390.

Ostatni tydzień kursu związany jest z zagadnieniem *Podtrzymywanie i rozwijanie nowych umiejętności*. W tym tygodniu uczestnicy kursu MBCT są przygotowywani do kontynuowania rozwijania uważnego stylu bycia po jego zakończeniu³². W trakcie ósmej sesji grupowej dokonywana jest ewaluacja doświadczeń związanych z kursem oraz omawiane są plany mogące służyć efektywnej kontynuacji treningu uważności.

Przedstawiony powyżej opis programu MBCT pokazuje, że w przypadku praktyk formalnych mamy do czynienia z oparciem się w dużej mierze na technikach funkcjonujących w MBSR. Oczywiście jest to zabieg zamierzony przez twórców kursu MBCT. Dwie charakterystyczne dla MBCT praktyki to trzypięciominutowa przerwa na oddech oraz medytacja pracy z trudnościami.

Trzypięciominutowa przerwa na oddech

Jest to krótka praktyka, wywodząca się z terapii poznawczej, która w ramach programu MBCT odgrywa bardzo ważną rolę³³. Pojawia się już w trzecim tygodniu i stanowi stały punkt pracy indywidualnej w kolejnych. Jak już zaznaczono, należy ją stosować w dwóch wariantach. Pierwszy polega na ustaleniu konkretnych trzech momentów w ciągu dnia, które będą stanowiły przerwę na oddech. Drugi wariant zakłada stosowanie przerwy na oddech zwłaszcza w tych sytuacjach, w których doznajemy silnych lub nieprzyjemnych myśli czy doznań. Celem trzypięciominutowej przerwy na oddech jest osadzenie się w teraźniejszości i nabranie dystansu wobec doświadczeń, które są naszym udziałem.

Jak wskazuje nazwa, medytacja ta powinna trwać około trzech minut i obejmuje trzy podstawowe kroki. W pierwszym staramy się powrócić do obecności w tu i teraz. W zależności od okoliczności możemy siedzieć z wyprostowanymi plecami lub wykonać nasze czynności po prostu stojąc.

³² *Ibidem*, s. 208–220, 391–409.

³³ Bardziej szczegółowe opisy różnych wariantów tej praktyki: *ibidem*, s. 223–226, 235, 264–266, 321.

W myślach zadajemy sobie pytanie o to, czego właśnie teraz doświadczamy. Zwracamy uwagę na to, jakie towarzyszą nam w tym momencie myśli, uczucia i doznania w ciele. W drugim kroku kierujemy uwagę na oddech, osadzając się w obecności w tu i teraz. W ostatnim kroku należy rozszerzać to osadzenie się w chwili obecnej na całe nasze ciało.

Medytacja pracy z trudnościami

Medytacja pracy z trudnościami jest przeprowadzana w preferowanej pozycji siedzącej³⁴. Na samym jej początku należy objąć uwagę oddech, po czym przejść do doświadczania ciała jako całości. Jeżeli w danym momencie przeżywamy jakieś trudne chwile czy naszym udziałem są jakieś nieprzyjemne doznania, to pozwalamy, żeby pojawiły się i pozostały w polu naszej świadomości. Obserwujemy również, jak ta dopuszczona trudność rezonuje w naszym ciele. Jak ciało czy też jego poszczególne części i organy reagują na zaistniałą sytuację. W trakcie praktyki można wypowiadać w myślach następującą frazę: „Teraz i tutaj to jest. Otwarcie się na to jest w porządku. Cokolwiek to jest, to już i tak jest. Otwieram się więc na to”. Można również przy każdym wydechu w myślach powtarzać: „Podдай się temu, otwórz się”. Ta formalna praktyka medytacyjna uczy akceptacji oraz nieutożsamiania się z myślami i uczuciami, które pojawiają się w nas w momencie doświadczania różnego rodzaju trudności.

Jeżeli obecnie praktykujący nie przeżywa żadnych trudnych chwil, można przywołać jakąś trudność z przeszłości. Zaleca się, aby na początku nie był to jakiś bardzo poważny i angażujący problem, ale raczej o takim natężeniu emocjonalnym, aby umożliwiał ćwiczenie się w uważnym podchodzeniu do trudności.

Podsumowując, tym, co wyraźnie odróżnia program MBCT od MBSR, jest zastosowanie narzędzi terapii poznawczej, zapoznających uczestników nie tylko z tym, w jaki sposób funkcjonuje umysł, ale również

³⁴ Więcej zob.: *ibidem*, s. 304–308.

z różnymi zagadnieniami dotyczącymi depresji i sposobami radzenia się z jej nawrotami. Z tego względu kurs MBCT jest przeznaczony w głównej mierze dla psychoterapeutów, zwłaszcza tym pracującym w nurcie terapii poznawczej.

1.3. Kurs życia opartego na uważności (ang. *Mindfulness-Based Living Course*)

Kurs MBLC jest kolejnym ważnym i popularnym programem treningu mindfulness. Oczywiście jest to w pierwszym rzędzie kurs koncentrujący się na rozwijaniu uważności, ale w stosunku do MBSR i MBCT są w nim również obecne bardzo liczne elementy treningu współczucia. Inspiratorem i inicjatorem kursu MBLC jest pochodzący z Rodezji, dawnej kolonii brytyjskiej w południowej Afryce (obecnie Zimbabwe), Rob Nairn (1950–2023). Rob Nairn swoją przygodę z buddyzmem rozpoczął w latach 60. od buddyzmu therawady, jednak ostatecznie związał się buddyzmem tybetańskim. Zachętę do nauczania medytacji otrzymał od samego XIV Dalajlamy. Ponadto, XVI Karmapa³⁵, głowa linii Karma Kagyu (tyb. *karma bk'brgygyud*, ཀར་མཁའ་བརྒྱུད་) buddyzmu tybetańskiego, do której należał R. Nairn, również rekomendował, aby ten nauczał medytacji. Owocem tej wieloletniej działalności, obejmującej m.in. Republikę Południowej Afryki, Wielką Brytanię, Islandię, Włochy, Belgię czy Polskę, jest monografia pt. *Diamond Mind: A Psychology of Meditation* (2001)³⁶, w której wyłożył podstawy medytacji i buddyjskiej teorii umysłu za pomocą pojęć wywodzących się z zachodniej psychologii.

Rob Nairn jest również związany z powstaniem stowarzyszenia Mindfulness Association (dalej MA), instytucji prowadzącej wiele kur-

³⁵ Biografia XVI Karmapy: G. Bausch, *Promienne współczucie. Biografia XVI Karmapy Rangdziunga Rigpe Dordze*, tłum. G. Kuśnierz, Opole 2018.

³⁶ R. Nairn, *Diamond Mind: A Psychology of Meditation*, Boulder 2001.

sów rozwijających uważność i współczucie. Obok MBLC są to również *Kurs życia opartego na współczuciu* (dalej CBLC, ang. *Compassion Based Living Course*), *Kurs życia opartego na uważności dla młodzieży* (dalej MBLC-YA, ang. *Mindfulness-Based Living Course Young Adults*) czy kursy rozwijające wgląd (ang. *insight*) i mądrość (ang. *wisdom*)³⁷. Poszczególne programy MA tworzą obecnie czteroetapową ścieżkę, która obejmuje uważność (etap I), współczucie (etap II), wgląd (etap III) oraz mądrość (etap IV). Ścieżka ta ma swoje wyraźne źródła w treningu, któremu podlega adept buddyzmu tybetańskiego, o czym będziemy mówić więcej w dalszych rozdziałach. Początki samego kursu MBLC sięgają 2008 r., kiedy R. Nairn wraz z Chodenem i Heather Regan-Addis opracowali swój pierwszy program treningu uważności. Autorem wspomnianego wyżej szerszego uwzględnienia treningu współczucia w ramach kursu MBLC jest Yeshe Losal Rinpoche (ur. 1943), opat klasztoru Kagyu Samye Ling w Szkocji, należącego do linii Karma Kagyu³⁸.

Kurs MBLC może być realizowany w cyklu ośmiotygodniowym lub w ramach czterech modułów: stawanie się obecnym (moduł I), praca nad rozkojarzeniem (moduł II), samoakceptacja (moduł III) oraz podłoże odczuć i obserwator (moduł IV). Oba warianty kursu zawierają te same treści i ćwiczenia, różnią się jedynie harmonogramem realizacji. Poniżej przedstawimy strukturę MBLC w cyklu ośmiotygodniowym, analogicznym do MBSR i MBCT. Podobnie jak w przypadku tych dwóch pierwszych programów, również w ramach MBLC odbywają się cotygodniowe sesje wspólne, po których następuje tydzień pracy indywidualnej.

³⁷ Więcej informacji o tych programach można znaleźć na oficjalnej stronie MA: <https://www.mindfulnessassociation.net/mindfulness-courses/> (dostęp: 21.08.2024).

³⁸ Choden, H. Regan-Addis, *Kurs życia opartego na uważności. Ośmiotygodniowy kurs uważności*, tłum. J. Dobrowolski, Wrocław 2002, s. 16–18.

Program MBLC rozpoczyna się od wprowadzenia uczestników w to, czym jest uważność. MA odwołuje się do definicji opracowanej przez R. Nairna, który opisuje uważność jako:

uświadamianie sobie tego, co się dzieje, kiedy się dzieje, bez preferencji³⁹.

Następnie omówione zostają wstępnie podstawowe elementy struktury medytacji stosowanej w wielu praktykach formalnych MBLC, o czym będzie szerzej mowa niżej. Zagadnienia wprowadzające obejmują zapoznanie się z kwestią nastawienia do treningu uważności oraz oczekiwań i korzyści z nim związanych.

Pierwsza sesja kursu MBLC nosi tytuł *Zaczynj tu i teraz* i ważną jej częścią jest omówienie intencji oraz motywacji w praktyce treningu mindfulness⁴⁰. Intencja i motywacja są bardzo ważnymi aspektami w praktyce, ponieważ stanowią wsparcie i siłę napędzającą zarówno podczas wykonywania konkretnej medytacji, jak i podczas całego procesu rozwijania uważności. Intencja jest związana bardziej z daną praktyką formalną, z tym, aby być w jej trakcie obecnym, opierając się na instrukcjach ze strony nauczyciela. Motywacja natomiast obejmuje wszystko to, co wiąże się z celem praktykowania. Dlaczego praktykujesz? Co ma w tobie zmienić rozwijanie uważności? Jak twoja praktyka może pomóc innym? Wraz z postępem na drodze treningu mindfulness motywacja może również się zmieniać, dojrzewać od bardziej egoistycznych pobudek po bardziej altruistyczną orientację. Pierwszą praktyką realizowaną w trakcie tej sesji jest tzw. rozpoznawanie niespokojnego umysłu. Polega ona na tym, aby przez pięć minut spróbować po prostu być obecnym w tu i teraz. Jej celem jest uświadomienie uczestnikowi, że pomimo takiej intencji w umyśle pojawiają się co chwilę różnego rodzaju myśli i doznania. Bardzo ważne jest, aby praktykujący zrozumiał też, że rozwijanie uważności to nie walka z myślami i doznaniem, ale przyjmowanie i puszczanie ich w polu świa-

³⁹ *Ibidem*, s. 23.

⁴⁰ Szczegółowa prezentacja tego etapu MBLC: *ibidem*, s. 29–44.

domości, bez analizy czy Ignięcia do nich. Następne ćwiczenie formalne to uspokajanie umysłu, trwające ok. 5–10 minut. Jego celem jest opanowanie podstawowych elementów struktury medytacji MBLC. Przez pierwszy tydzień w ramach pracy indywidualnej należy wykonywać obie medytacje, tj. rozpoznawanie niespokojnego umysłu oraz uspokajanie umysłu.

Tematem drugiej sesji jest *Ciało jest zawsze tu i teraz*. Za pomocą praktyki skanowania ciała uczestnicy kursu MBLC uczą się nawiązywać ponowny kontakt z własnym ciałem⁴¹. Będąc uważnymi na różne doznania z ciała, pozwalamy na osadzanie się w ciele, a co za tym idzie – na osadzanie się w tu i teraz. W drugim tygodniu wprowadzane jest również zagadnienie uważności w życiu codziennym przez stosowanie praktyk nieformalnych, czyli obejmowanie uwagą wybranych czynności wykonywanych przez nas każdego dnia, takich jak np. mycie zębów, branie prysznica czy przygotowywanie i picie herbaty lub kawy. Jak już zaznaczyliśmy wyżej, kurs MBLC jest z definicji skierowany na trening uważności, ale są w nim również wyraźnie obecne elementy treningu współczucia. Ten komponent pojawia się już w drugim tygodniu MBLC przez wprowadzenie zagadnienia życzliwości wobec samego siebie. Zgodnie z definicją MA:

życzliwość to szczerze życzenie szczęścia i dobrostanu dla nas samych i dla innych⁴².

Rozwijaniu życzliwości wobec siebie służy praktyka przypominania sobie aktów życzliwości. Przez 15 minut należy przywołać w pamięci trzy akty życzliwości: kiedy ktoś był życzliwy wobec mnie, kiedy ja byłem życzliwy wobec kogoś innego oraz kiedy byłem życzliwy wobec siebie. W tej praktyce należy zwrócić uwagę przede wszystkim na to, jakie doznania ciała towarzyszą przywoływaniu tych trzech różnych sytuacji. W ramach praktyki domowej uczestnik ma przez tydzień, naprzemiennie,

⁴¹ *Ibidem*, s. 45–66.

⁴² *Ibidem*, s. 57.

wykonywać skanowanie ciała (30 minut) oraz przypominanie sobie aktów życzliwości. Ponadto praktyka nieformalna na drugi tydzień to objęcie uważnością wybranej, rutynowej czynności. Zaleca się również, aby w tym tygodniu odnajdywać okazję do nieplanowanych, spontanicznych aktów życzliwości, zwłaszcza wobec siebie.

Trzeci tydzień programu MBLC jest dedykowany zagadnieniu *Wprowadzenie oparcia uważności*⁴³. Uczestnik kursu jest szczegółowo wprowadzany w poszczególne etapy siedzącej medytacji według schematu MA. Pierwszym proponowanym oparciem uważności, czyli punktem koncentracji i przywracania uwagi, są dźwięki docierające do świadomości. W tym tygodniu uczestnicy poznają również trzyetapową przestrzeń na oddech, czyli medytację znaną już z kursu MBCT jako trzyminutowa przerwa na oddech. W ramach praktyki indywidualnej należy wykonywać skanowanie ciała na zmianę z medytacją siedzącą z oparciem na dźwiękach (20 minut). Praktyki nieformalne obejmują wyznaczenie sobie trzech momentów w ciągu dnia na trzyetapową przestrzeń na oddech oraz wykonywanie dwóch codziennych czynności z uwagą.

W czwartym tygodniu uczestnicy MBLC przechodzą do tematu *Praca z rozproszaniem*⁴⁴. Po zapoznaniu się ze zjawiskiem rozproszenia i rozkojarzeń wprowadzone jest drugie oparcie dla uważności, czyli oddech. Ponadto w tym tygodniu omówione zostają dwie praktyki trenowania uważności związane z aktywnością, czyli uważny ruch i uważne chodzenie. Uważny ruch, analogicznie jak w przypadku MBSR i MBCT, zawiera bardzo proste ćwiczenia wywodzące się z jogi. Formalna praktyka indywidualna w tym okresie to skanowanie ciała na zmianę z medytacją siedzącą z oparciem na oddechu (20 minut). Praktyka nieformalna to kontynuacja trzyetapowej przestrzeni na oddech w trzech momentach dnia oraz uważne wykonywanie trzech czynności.

⁴³ *Ibidem*, s. 67–92.

⁴⁴ *Ibidem*, s. 93–114.

W piątym tygodniu, zatytułowanym *Badanie nurtu*, uczestnicy poznają dwa wymiary funkcjonowania umysłu⁴⁵. Pierwszym z nich jest świadomość aktywności myślowej, czyli obserwator, drugim zaś – sama aktywność myślowa, czyli nurt. Przedmiotem zainteresowania piątej sesji jest właśnie nurt myśli. Podstawową praktyką formalną na tym etapie kursu MBLC jest zauważanie nurtu. W tej 20-minutowej medytacji pozwalamy co jakiś czas dopuszczać, aby naszym oparciem uwagi stawał się aktualny nurt myśli. Za pomocą tej medytacji uczestnicy programu MBLC uczą się, że nurt myśli ma trzy wyróżniające go cechy charakterystyczne: powstaje sam z siebie, sam się manifestuje oraz sam się wyzwała. W drugiej części piątej sesji ponownie powraca zagadnienie życzliwości. Wprowadzona zostaje medytacja powszechnie znana jako miłująca życzliwość lub z języka palijskiego *mettā*. Medytacja ta bywa stosowana również przez instruktorów MBSR i MBCT, ale nie stanowi podstawowej praktyki tamtych programów, ponieważ jej podstawowym celem nie jest trenowanie uważności. W związku z tym, że cechą wyróżniającą MBLC spośród innych programów rozwijania uważności jest wyraźna obecność ćwiczeń związanych ze współczuciem, również medytacja *mettā* stanowi ważną praktykę w strukturze programu. Szczegółowo tę technikę omówimy w dalszej części tego punktu. W piątym tygodniu uczestnicy praktykują 20-minutową medytację miłującej życzliwości wobec innej osoby, a dokładnie wobec osoby czy istoty, z którą ma się pozytywną relację lub wiąże się z nią pozytywne emocje. W ramach formalnej praktyki indywidualnej na ten tydzień należy naprzemiennie wykonywać zauważanie nurtu i medytację z oparciem na oddechu lub dźwięku. Praktyka nieformalna powinna zawierać trzyetapową przestrzeń na oddech, wykonywaną trzy razy dziennie o ustalonych porach, oraz tę samą praktykę w chwilach, kiedy doświadcza się trudności lub szczęścia. Ponadto należy kontynuować wykonywanie uważnych czynności dnia codziennego z poprzednich tygodni, znowu dodając kolejną aktywność.

⁴⁵ *Ibidem*, s. 115–133.

Szósty tydzień nosi tytuł *Badanie postawy obserwatora* i jest poświęcony świadomości aktywności myśli, czyli właśnie obserwatorowi⁴⁶. Praktyką formalną, która pozwala na zwrócenie uwagi na sposób funkcjonowania obserwatora, jest postawa/nastawienie obserwatora. Medytacja ta wykonywana jest przez 20 minut i jej kluczowym momentem jest objęcie uwagą sposobu, w jaki ów obserwator odnosi się do pojawiających się myśli. Szósty tydzień to również kontynuacja pracy z życzliwością. W związku z tym, że w kulturze zachodniej rozwijanie współczucia i życzliwości wobec siebie samego bywa trudnym procesem, kierowanie aktów życzliwości do siebie samego w ramach medytacji *mettā* pojawia się dopiero po ćwiczeniu się w kierowaniu jej do osoby bliskiej, z którą ma się jednoznacznie pozytywne relacje. Praktyka indywidualna na ten tydzień obejmuje zauważanie postawy/nastawienia obserwatora lub medytację z oparciem na oddechu/dźwięku na zmianę z praktyką *mettā* wobec siebie i osoby bliskiej.

W siódmym tygodniu, pt. *Akceptacja i współczucie dla siebie*, wprowadzone zostaje zagadnienie akceptacji, bardzo ważne w ramach treningu uważności⁴⁷. Uczestnicy kursu MBLC poznają bardzo istotne rozróżnienie pomiędzy akceptacją, która jest wewnętrznym odniesieniem się do tego, co pojawia się w polu świadomości, a biernością, której przejawem może być uleganie zewnętrznym wydarzeniom. Praktyką formalną, która pozwala na ćwiczenie się w akceptacji, jest medytacja RAIN, którą omówimy szczegółowo poniżej. Druga część wspólnej sesji szóstego tygodnia powraca do tematyki rozwijania współczucia wobec siebie. Uczestnicy poznają trzy podstawowe systemy emocji, tj. system zagrożeniowy i poszukujący bezpieczeństwa, system popędowy i poszukujący zasobów oraz system kojący i poszukujący zadowolenia. W kontekście tego rozróżnienia przeprowadzone zostaje ćwiczenie trzech kręgów, związanych z trzema wspomnianymi systemami emocji. Uczestnik stara się określić, przez

⁴⁶ *Ibidem*, s. 135–150.

⁴⁷ *Ibidem*, s. 151–176.

refleksję nad swoimi aktywnościami, który system dominuje w naszym życiu. Ponadto wprowadzona zostaje krótka, trzyminutowa medytacja autorstwa Kristin Neff, tzw. przerwa na współczucie. W siódmym tygodniu praktyką formalną w ramach pracy domowej jest medytacja RAIN na zmianę ze skanowaniem ciała lub uważną jogą. Praktyką nieformalną jest dalej rozwijanie uważności podczas rutynowych czynności dnia codziennego z dodaniem kolejnej takiej czynności. Należy również kontynuować trzyetapową przerwę na oddech. Dodatkowo pojawia się też przerwa na współczucie, którą należy zastosować w momencie pojawienia się trudności.

Ostatnia sesja nosi tytuł *Życie oparte na uważności* i jej głównym celem jest dokonanie swoistej ewaluacji tego, co dokonało się w uczestniku podczas trwania kursu MBLC. Wprowadzona zostaje ostatnia praktyka formalna, czyli powrót do oparcia uważności⁴⁸.

Po prześledzeniu poszczególnych etapów struktury kursu MBLC omówimy teraz najważniejsze praktyki formalne stosowane w jego ramach. Po pierwsze przedstawimy charakterystyczną dla MA sekwencję etapów wprowadzających, z jakich składa się praktycznie każda medytacja siedząca. Następnie omówimy praktyki formalne związane z rozwijaniem uważności, takie jak oparcie na dźwięku i oddechu, badanie nurtu oraz badanie postawy/nastawienia obserwatora. Przedstawimy również opis medytacji RAIN oraz *mettā*.

Struktura medytacji siedzącej w MA

Praktycznie wszystkie medytacje siedzące przeprowadzane w ramach kursu MBLC, poza skanowaniem ciała, składają się z następujących elementów: postawa, intencja i motywacja, uspokajanie, osadzanie oraz spoczywanie⁴⁹.

⁴⁸ *Ibidem*, s. 177–182.

⁴⁹ Zob. więcej: *ibidem*, s. 70–79.

Medytacja siedząca rozpoczyna się od przyjęcia właściwej postawy. Podobnie jak w przypadku innych treningów uważności również w ramach MBLC nie ma sztywno ustalonej jednej konkretnej pozycji medytacyjnej. Ważne jest, aby w trakcie MBLC przyjąć taką pozycję, która pozwoli na siedzenie z wyprostowanym kręgosłupem. Można siedzieć na podłodze, poduszcze do medytacji lub na krześle.

Kolejnym etapem jest przywołanie intencji oraz motywacji. Jak już wspomniano, intencja wiąże się przede wszystkim z podejmowaną praktyką formalną, z wyrażeniem pragnienia, aby pozostawać obecnym i uważnym w trakcie jej wykonywania. Przywołanie motywacji ma z kolei przypominać, dlaczego w ogóle podejmuję trening uważności. Dlaczego i po co to robię. Na tę część należy poświęcić ok. 1 minutę.

Następnie przechodzimy do uspokajania umysłu. W tym momencie należy wykonywać nieco dłuższe niż normalnie wdechy i wydechy, licząc w myślach do trzech lub czterech przy każdym wdechu i wydechu lub wypowiadając w myśli słowa „wdech” przy wdechu i „wydech” przy wydechu. Wydłużony oddech i koncentracja na nim oraz liczeniu/wypowiadaniu słów ma pozwolić na uspokojenie rozproszonego umysłu. Ten etap powinien trwać ok. 2–4 minuty.

Osadzanie polega na nawiązaniu kontaktu ze swoim ciałem. Chodzi o osadzenie uspokojonego umysłu w swoim ciele. Na tym etapie można wykonać krótkie skanowanie ciała od głowy do nóg lub po prostu obserwować doznania z ciała, które pojawiają się w polu świadomości. Kończąc, należy skierować uwagę na nogi i otworzyć się na doświadczenie kontaktu z podłożem. Następnie uwaga obejmuje ciało jako całość oraz doświadczenie umiejscowienia ciała w konkretnej przestrzeni. Ten etap medytacji powinien trwać ok. 2–4 minuty.

Kolejny krok nazywa się spoczywaniem i polega na przebywaniu w stanie czystej uważności, bez żadnego konkretnego oparcia. W polu świadomości mogą pojawiać się wszelkie myśli i doznania wewnętrzne i zewnętrzne, jednak obserwator nie unika ani nie łączy do żadnego z tych

zjawisk. Pozwala na ich przepływ, pojawianie się i znikanie. Ten stan należy utrzymywać dopóki nie uświadomimy sobie, że nasza uwaga jednak przyłgnęła do jakiejś myśli lub doznania. W tym momencie należy skierować strumień świadomości na wybrane oparcie dla uwagi lub wykonać którąś z innych praktyk formalnych.

Uważność z oparciem na dźwięku i oddechu

Medytacja siedząca z oparciem uwagi na dźwięku lub oddechu stanowi podstawową praktykę formalną dla kursu MBLC⁵⁰. Po przejściu etapów intencji i motywacji, uspokajania, osadzania i spoczywania przechodzimy do wybranego przez nas oparcia dla uwagi, czyli dźwięków lub oddechu. Jeżeli decydujemy się na koncentrację na dźwięku, to pozwalamy, aby w polu naszej świadomości pojawiały się wszystkie dźwięki, które docierają do nas z otoczenia. Jako obserwator jedynie je rejestrujemy, bez ich oceniania, analizowania czy unikania. W przypadku oparcia uwagi na oddechu obserwujemy proces oddychania, wdechy i wydechy. Możemy zogniskować naszą uwagę na nozdrzach, przez które powietrze dostaje się do organizmu, lub na unoszącym się i opadającym brzuchu.

W przypadku medytacji siedzących w MA podkreśla się, że stosowanie oparcia dla uwagi ma jedynie na celu wyjście ze stanu rozproszenia. Uważność dźwięków lub oddechu powinna na nowo nas osadzić w tu i teraz i umożliwić spoczywanie w stanie otwartej świadomości. Ogólnie przyjmuje się, że oparcie dla uważności, czyli koncentracja, to 20%, a spoczywanie, czyli otwarta świadomość, to 80% naszej medytacji.

Badanie nurtu

Badanie nurtu rozpoczyna się od przyjęcia właściwej postawy, wzbudzenia intencji i motywacji, a następnie uspokojenia umysłu, osadzenia go w ciele oraz przejścia do stanu spoczywania. Kolejnym krokiem jest

⁵⁰ Szerzej: *ibidem*, s. 79–83, 105–110.

uważność oddechu lub dźwięku. Kiedy zauważymy, że w polu naszej świadomości pojawia się ciąg różnorodnych myśli, to on staje się na czas ok. 20–30 sekund oparciem dla uważności. Następnie wracamy ponownie do pierwotnego oparcia dla uwagi, czyli oddechu lub dźwięku⁵¹.

Na zakończenie tej praktyki formalnej należy dokonać refleksji nad tym, czego doświadczyliśmy obserwując nurt. Szczególnie istotne jest zwrócenie uwagi na rodzaj pojawiających się myśli, związane z nimi emocje i doznania w ciele oraz ich efemeryczny, nietrwały charakter, zwłaszcza kiedy zostają objęte uważnością. Ta praktyka formalna powinna prowadzić do wglądu w naturę myśli, w to, że nie są one rzeczywistością, a jedynie projekcją umysłu.

Postawa/nastawienie obserwatora

Medytacja ta zawiera wszystkie wstępne etapy, poczynawszy od wzbudzenia intencji, na oparciu uważności na oddechu/dźwięku kończąc. Następnie należy objąć uważnością to, w jaki sposób obserwator, czyli „ja”, reaguje i odnosi się do pojawiających się w polu świadomości myśli. Należy zwrócić uwagę na to, jak reaguje na pojawiające się myśli ciało, jaki towarzyszy im nastrój, czy generuje to kolejny ciąg myśli i narracji⁵².

Medytacja ta jest bardzo ważnym narzędziem w ramach kursu MBLC, ponieważ może prowadzić do ciekawych wglądów dotyczących natury samego obserwatora, czyli kryjącego się za nim poczucia „ja”. Możemy zaobserwować, w jaki sposób dokonuje się w naszym umyśle relacja sprzężenia zwrotnego pomiędzy obserwatorem a nurtem myśli i doznań. Zauważamy, że w wielu przypadkach nasz obserwator nie podchodzi obiektywnie do treści nurtu, ale ma w stosunku do niego bardzo różne nastawienia. Badanie nurtu pozwala na zidentyfikowanie tzw. „egocen-

⁵¹ *Ibidem*, s. 115–122.

⁵² *Ibidem*, s. 135–141.

trycznego systemu preferencji” (dalej ESP). Jest to idea, której autorem jest R. Nairn. To, czym jest ESP, można opisać następująco:

Na tym etapie najważniejsze jest zauważenie, że poczucie ‘ja’ jest wmontowane w obserwatora. Rzadko obserwujemy w sposób neutralny – raczej z preferencją rządzoną przez silne poczucie ‘ja’. Samo uznanie tego to duży krok w treningu uważności, ponieważ stajemy twarzą w twarz z głównym architektem naszego cierpienia. Robiąc to, mamy sposobność do kultywowania obserwatora innego rodzaju – takiego, który jest bardziej współczujący i akceptujący⁵³.

Praktyki formalne badania nurtu oraz nastawienia/postawy obserwatora tworzą wzajemnie się uzupełniające narzędzia, pozwalające na poznanie tego, w jaki sposób funkcjonuje nasz umysł. Wyraźne wyodrębnienie i uświadomienie sobie istnienia obserwatora i nurtu myśli pokazują dwa ważne wymiary umysłu. W ramach treningu uważności bardzo łatwo zawęzić pole naszej uwagi jedynie do tego, co się pojawia w świadomości, czyli nurtu. Jednak aby nauczyć się postawy akceptacji wolnej od nawykowego lgnięcia do tego, co uznajemy za przyjemne, oraz unikania tego, czego nie lubimy, konieczna jest również medytacyjna praca z obserwatorem i naszym „ja”.

Mettā

Jak już zaznaczyliśmy wcześniej, praktyka miłującej życzliwości, czyli *mettā*, nie jest medytacją ściśle związaną z treningiem uważności⁵⁴. Jednak, co też zostało powiedziane, kurs MBLC zawiera bardzo znaczący

⁵³ *Ibidem*, s. 140.

⁵⁴ Na temat neuro-psycho-matematycznej specyfiki tego rodzaju medytacji: S. Radoń, *Co naprawdę działa w medytacji? Wspólny rdzeń i specyfika medytacji*, Kraków 2020, s. 165–166.

komponent narzędzi charakterystycznych dla treningu współczucia⁵⁵. W przypadku kursu MBLC medytacja miłującej życzliwości rozpoczyna się od wzbudzenia właściwej intencji i przywołania motywacji. Następnie należy przejść przez fazy uspokajania umysłu, osadzania i spoczywania. W tym momencie można rozpocząć właściwą praktykę *mettā*. W zależności od realizowanego programu możemy zaobserwować, że dobór i liczba osób, do których kierowana jest życzliwość, może się różnić. W przypadku MBLC widzieliśmy, że jako pierwsza pojawia się osoba lub istota, wobec której praktykujący ma jednoznacznie pozytywne uczucia. W kolejnych etapach życzliwość jest również kierowana do siebie samego. Zasadniczo w praktyce *mettā* wychodzimy od siebie lub kogoś nam bliskiego i rozszerzamy pole życzliwości na osoby neutralne, a następnie możemy też nim objąć ludzi, z którymi łączą nas negatywne relacje i emocje. W niektórych wariantach medytacja na końcu obejmuje wszystkie czujące istoty.

W praktyce *mettā* najpierw przywołujemy wybraną osobę lub istotę. Można nawet wyobrazić sobie jej obecność obok nas lub przed nami. Następnie kierujemy wobec niej w myśli słowa życzenia życzliwości. W kursie MBLC jest to formuła:

1. Obyś był (była) szczęśliwy (szczęśliwa).
2. Obyś był (była) zdrowy (zdrowa).
3. Obyś był (była) bezpieczny (bezpieczna).
4. Obyś żył (żyła) spokojnie⁵⁶.

Można jednak używać innych formuł, które bardziej odpowiadają praktykującemu. Przykładem alternatywnej formy mogą być słowa:

⁵⁵ Instrukcje MBLC tej medytacji: Choden, H. Regan-Addis, *Kurs życia opartego na uważności...*, s. 123–127, 141–147.

⁵⁶ *Ibidem*, s. 126.

Obyś był (była) szczęśliwy.

Obyś był (była) spokojna.

Wolny (wolna) od niepokoju i cierpienia.

Płynności medytacji *mettā* sprzyja zharmonizowanie wypowiadanych słów z rytmem wdechu i wydechu. W trakcie praktyki miłującej życzliwości należy być uważnym na doznania, myśli i emocje, jakie pojawiają się w kontekście danej osoby. Bardzo istotne jest, aby nie forsować kierowanego życzenia w momencie, kiedy pojawiają się w nas uczucia przeciwstawne wobec życzliwości. Kiedy *mettā* obejmuje osobę, z którą wiążą nas jakieś trudności i doświadczamy złości czy gniewu, to nie należy siłowo zwalczać tych emocji, aby w ich miejsce wprowadzić doznania pozytywne. Należy raczej zaakceptować to, czego właśnie doświadczamy, i powtarzać słowa życzliwości z nadzieją, że w przyszłości uda się nam przyjąć inne uczucia związane z daną osobą. Dlatego bardzo ważne jest, aby uczyć się praktyki *mettā*, nie obejmować miłującą życzliwością osób, z którymi mamy jakieś bardzo trudne, wręcz traumatyczne doświadczenia. Tego typu sytuacje należy przepracować w ramach psychoterapii, ponieważ jest to celem medytacji *mettā*.

Praktyka RAIN

Ostatnią praktyką formalną, bardzo istotną dla kursu MBLC, jest medytacja RAIN⁵⁷. Jest to praktyka związana z ćwiczeniem się w akceptacji i nieidentyfikowaniu się z tym, co pojawia się w naszym polu świadomości. Chodzi przede wszystkim o doświadczenia trudne, które bardzo mocno nas angażują. Przed przystąpieniem do medytacji zaleca się odczytanie wiersza muzułmańskiego mistyka i sufiego Rumiego pt. *Gospoda*. Następnie należy przejść wszystkie etapy wstępne medytacji siedzącej według schematu MA, zatrzymując się na chwilę na uważności z oparciem na oddechu lub dźwięku. W tym momencie rozpoczyna się właściwa prak-

⁵⁷ *Ibidem*, s. 155–162.

tyka RAIN. Jej nazwa to akronim od pierwszych liter angielskich słów wyznaczających cztery jej kroki: *recognise*, *allow*, *intimate attention* oraz *non-identification*. Pierwszym jej krokiem jest rozpoznanie (ang. *recognise*) i zauważenie tego, co się dzieje w polu świadomości. W drugim kroku dopuszczamy (ang. *allow*) to trudne doświadczenie, czyli nie tłumimy go i nie próbujemy wypchnąć go z naszego umysłu. Następnie obejmujemy je intymną uwagą (ang. *intimate attention*). Na ten etap składają się cztery fazy:

- a) uważność ciała, czyli jak przeżywana trudność manifestuje się w doznaniach ciała,
- b) uważność uczuć, czyli jakie emocje pojawiają się w kontekście tego trudnego doświadczenia,
- c) uważność myśli, czyli jakie narracje, komentarze czy osądy są w tym momencie generowane przez umysł,
- d) uważność odnośnie do podstawowych procesów, która wiąże się z tym, w jaki sposób obserwator odnosi się do dopuszczonej trudności.

Po przejściu trzeciego kroku następuje etap nieutożsamiania się (ang. *non-identification*), w którym pozwalamy, aby dane doświadczenie, na które składają się różne doznania ciała, uczucia, myśli i nasze postawy, po prostu było w naszym polu świadomości, ale jednocześnie zauważamy jego złożoność, nietrwałość i efemeryczność. Stopniowo zauważamy, że to doświadczenie nie jest mną, nie definiuje i nie określa tego, kim tak naprawdę jestem. W ten sposób zmniejszamy naszą identyfikację z nim.

Jest to bardzo ciekawa praktyka formalna, która łączy elementy treningu uważności z rozwijaniem wglądu. Jak zobaczymy w następnych rozdziałach, zawiera wiele elementów wywodzących się z tradycji buddyjskiej, na pierwszy rzut oka jednak niewidocznych w jej świeckiej konceptualizacji.

Powyższy przegląd programu MBLC pokazuje, w jaki sposób trening uważności może być rozbudowywany o elementy treningu współczucia. Jak zobaczymy w kolejnych punktach tego rozdziału, uważność i współczucie pozostają ze sobą w bardzo bliskich relacjach. Nawet programy nastawione przede wszystkim na rozwijanie współczucia nie pomijają także aspektu uważności w ramach swoich praktyk formalnych. W kolejnych rozdziałach pokażemy, że ta relacja pomiędzy uważnością a współczuciem nie jest czymś przypadkowym czy wymysłem świeckich autorów programów, ale ma swoje wyraźne buddyjskie korzenie.

1.4. Uważne współczucie wg P. Gilberta i Chodena

Program rozwijania uważnego współczucia zaprezentowany w tym punkcie został przedstawiony w monografii *Uważne współczucie* (ang. *Mindful Compassion*) autorstwa Paula Gilberta oraz Chodena⁵⁸. Nie jest to certyfikowany program, wymagający pracy z instruktorem, ale propozycja licznych medytacyjnych ćwiczeń przeznaczonych do indywidualnej praktyki. Paul Gilbert (ur. 1951) jest brytyjskim psychologiem klinicznym. Związany z Uniwersytetem w Derby był również kierownikiem Mental Health Research Unit, Derbyshire Healthcare NHS Foundation Trust. Jest autorem dwóch programów rozwijania współczucia: terapii skoncentrowanej na współczuciu (dalej CFT; ang. *Compassion-focused Therapy*) oraz treningu współczującego umysłu (dalej CMT; ang. *Compassionate Mind Training*). Choden (właściwie Sean McGovern) jest z kolei byłym buddyjskim mnichem z linii Karma Kagyu buddyzmu tybetańskiego. Jest współzałożycielem i dyrektorem MA. Przez MA związany jest również ze szkockim Uniwersytetem w Aberdeen, w którym prowadzony jest kierunek poświęcony treningowi uważności (ang. *MSc Studies in Mindfulness*).

⁵⁸ P. Gilbert, Choden, *Uważne współczucie*, tłum. A. Sawicka-Chrapkiewicz, So-pot 2023.

Monografia *Uważne współczucie* dzieli się na dwie części, teoretyczną i praktyczną. W pierwszej z nich P. Gilbert i Choden omawiają współczucie z dwóch perspektyw, naukowej z zakresu psychologii, jak i teorii ewolucji. W drugiej części książki zawarto interesujący nas zestaw ćwiczeń służących treningowi współczucia.

Struktura treningu współczucia według propozycji P. Gilberta i Chodena rozpoczyna się od refleksji nad motywacją, jaka kieruje osobą, która wkracza na tę ścieżkę⁵⁹. Bezpośrednią pracę nad rozwijaniem współczucia poprzedza jednak trening uważności i akceptacji⁶⁰. Pierwsza część treningu nosi nazwę *Praktyka uważności*, a w jej ramach pierwszym proponowanym ćwiczeniem jest rozpoznawanie niespokojnego umysłu. Jest to praktyka, która pojawiała się już przy omawianiu kursu MBLC. W związku z tym, że jednym ze współautorów monografii *Uważne współczucie* jest Choden, związany przecież z MA, zauważmy, że w omawianym treningu współczucia występuje wiele elementów zbieżnych z MBLC. Rozpoznawanie niespokojnego umysłu ma na celu uświadomienie ćwiczącemu, że samo podjęcie decyzji o nierobieniu niczego, a jedynie pozostawaniu w chwili obecnej, nie przynosi zamierzonego efektu. W polu naszej świadomości bardzo szybko pojawiają się bowiem różnego rodzaju myśli czy doznania. Drugim ćwiczeniem jest tzw. praca z uwagą, której celem jest objęcie uważnością kolejno prawej i lewej stopy, prawej i lewej dłoni oraz wargi i ust. Ta praktyka z kolei służy zapoznaniu się z samym procesem kierowania uwagi na jakiś obiekt. Trzecią wprowadzoną praktyką jest kojące, rytmiczne oddychanie, czyli tzw. uspokajanie umysłu, znane już z MBLC i stanowiące jeden z podstawowych elementów struktury medytacji MA. Kolejna praktyka to uważne jedzenie jabłka, czyli praktyka analogiczna do ćwiczenia z rodzyńkiem z MBCT. Wszystkie te kroki wstępne przygotowywały ćwiczącego do dwóch głównych praktyk medytacyjnych, służących rozwijaniu uważności, czyli skanowania ciała oraz

⁵⁹ Zob. szerzej: *ibidem*, s. 221–223.

⁶⁰ *Ibidem*, s. 226–252.

siedzącej praktyki uważności. W ramach treningu uważnego współczucia siedząca praktyka uważności odpowiada uważności z oparciem na oddechu z programu MBLC, łącznie z uspokajaniem umysłu, osadzaniem się w ciele i spoczywaniem w stanie czystej obecności.

Drugim etapem treningu uważnego współczucia jest praca z akceptacją⁶¹. Paul Gilbert i Choden omawiają takie składowe praktyki akceptacji jak motywacja, wrażliwość, współodczuwanie, tolerancja, empatia oraz nieocenianie. Praktyką formalną, której celem jest rozwijanie akceptacji, jest akceptacja doświadczenia, zwłaszcza jakiegoś trudnego, która jest *de facto* odpowiednikiem medytacji RAIN z MBLC. W treningu uważnego współczucia uwypuklony został związek poszczególnych etapów tej medytacji z omówionymi wcześniej składowymi praktykami akceptacji. Etapy wstępne siedzącej medytacji (kojące rytmiczne oddychanie, ugruntowanie, spoczynek i oparcie na oddechu) są powiązane z motywacją. Wrażliwość jest ćwiczona w kontekście etapu rozpoznawania i nazywania (ang. *recognise*). Tolerancja i współodczuwanie to z kolei przyzwalanie (ang. *allow*). Na etapie bacznej koncentracji (ang. *intimate attention*) pracuje się nad rozwijaniem empatii, natomiast nieocenianie rozwija się w momencie tworzenia przestrzeni, czyli tzw. *non-identification* z RAIN.

Kolejnym krokiem w treningu uważnego współczucia jest kształtowanie umiejętności współczucia⁶². Bardzo istotnym elementem, który zostaje wprowadzony od tego miejsca treningu, jest praca z wyobraźnią jako częścią składową praktyk medytacyjnych. Wykorzystywanie wyobraźni jest tym, co wyraźnie odróżnia trening współczucia od treningów uważności. W tych drugich ćwiczymy się bowiem w obejmowaniu uwagą tego, co jest w tu i teraz, bez osądzania i analizowania. Według P. Gilberta i Chodena:

⁶¹ *Ibidem*, s. 253–272.

⁶² *Ibidem*, s. 273–292.

Wyobraźnia ma wielką moc. Wiemy, że to, co sobie wyobrażamy, może wywierać silny wpływ na nasze ciało i umysł. Kiedy jesteśmy głodni, widok posiłku pobudza wydzielanie śliny i kwasów żołądkowych. Na tej same zasadzie, jeśli fantazjujemy na temat jedzenia, ponieważ jest późna noc i nie mamy pieniędzy by coś kupić, to już sam akt wyobrażania sobie jakiejś potrawy również pobudza wydzielanie śliny i kwasów żołądkowych. (...) Prowadzi to do wniosku, że tak samo może działać współczująca wyobraźnia: jeśli skoncentrujemy umysł na życzliwości i trosce, to wpłynie to na nasze uczucia i w szczególny sposób będzie stymulować procesy zachodzące w naszym ciele i umyśle⁶³.

Jak zobaczymy w następnych rozdziałach, wykorzystanie wyobraźni w procesie medytacji jest narzędziem, które ma swoje źródło w buddyzmie tybetańskim, z którym związany jest Choden. Pierwszą praktyką formalną, w której zostaje ona wykorzystana, jest tzw. tworzenie bezpiecznego miejsca. Ta praktyka, jak i kolejne charakterystyczne dla treningu uważnego współczucia, zostanie omówiona w dalszej części tego punktu. Drugą medytacją opartą na pracy z wyobrażeniami jest współczujące wyobrażenie, w którym wizualizuje się wybraną osobę, która obdarza nas współczuciem. Na tym etapie rozwijania umiejętności współczucia wprowadzone zostaje również zagadnienie rozpoznawania pragnienia własnego szczęścia. Służy temu krótkie ćwiczenie medytacyjne, w którym adept umieszcza w swojej świadomości trzy pytania:

- Czego poszukuję w życiu?
- Gdybym na łożu śmierci zastanawiał/zastanawiała się nad swoim życiem, co byłoby dla mnie ważne i na co miałbym/miałabym nadzieję?
- Co bym naprawdę cenił/ceniła?⁶⁴

⁶³ *Ibidem*, s. 277–278.

⁶⁴ *Ibidem*, s. 290.

Następnie obserwuje, jakiego rodzaju odpowiedzi pojawiają się w polu świadomości, starając się zauważyć te bardziej skierowane na rzeczy materialne czy przyjemności zmysłowe oraz te, które mają bardziej subtelny i głęboki charakter.

Współczujące Ja to nazwa kolejnego kroku w treningu uważnego współczucia⁶⁵. Kluczowym ćwiczeniem formalnym tego etapu jest medytacja zatytułowana „współczujące Ja”, w której ponownie pracujemy z pomocą wyobraźni. W tym momencie programu wprowadzona zostaje również medytacja *mettā*. Najpierw kierowana do osoby, z którą mamy pozytywne relacje, a następnie do siebie samego, analogicznie jak w kursie MBLC. W treningu uważnego współczucia pojawiają się również zmodyfikowane wersje praktyki *mettā*, czyli tzw. współczucie dla zaleknionego Ja, współczucie dla rozczłoszczonego Ja oraz współczucie dla krytycznego Ja, które omówimy w dalszej części tego punktu.

Ostatni etap treningu uważnego współczucia według propozycji P. Gilberta oraz Chodena to poszerzanie kręgu własnego współczucia⁶⁶. W tym kontekście omówione zostaje zagadnienie tzw. czterech niezmierności (pali *cattāri brahmavihārā*) z tradycji buddyjskiej, czyli miłującej życzliwości (san. *maitrī*, pali *mettā*), współczucia (san. *karuṇā*, pali *karuṇā*), altruistycznej radości (san. *muditā*, pali *muditā*) oraz bezstronności (san. *upekṣā*, pali *upekkhā*). Następnie zaproponowane zostaje ćwiczenie w postaci medytacji *mettā*, obejmującej osobę bliską, neutralną, trudną, by na końcu objąć praktyką wszystkie czujące istoty. Omawiając tę praktykę P. Gilbert i Choden pokazują powiązanie pomiędzy czterema niezmiernościami a konkretnymi słowami kierowanymi w myślach w ramach medytacji *mettā* wobec wszystkich czujących istot. Miłującej życzliwości odpowiada fraza: „Oby wszystkie żyjące istoty były szczęśliwe i tworzyły przyczyny szczęścia”⁶⁷. Współczucie wyrażają słowa: „Oby

⁶⁵ *Ibidem*, s. 293–318.

⁶⁶ *Ibidem*, s. 319–343.

⁶⁷ *Ibidem*, s. 332.

wszystkie były wolne od cierpienia i jego przyczyn”⁶⁸. „Oby wszystkie doświadczyły wielkiej radości i dobrostanu, nienaznaczonych cierpieniem” to wyraz altruistycznej radości⁶⁹. Natomiast bezstronność to życzenie: „Oby wszystkie mogły spocząć w neutralnym stanie umysłu”⁷⁰. Faktyczne odniesienie do owych czterech niezmierzoności możemy odnaleźć także w pozostałych formułach stosowanych podczas medytacji *mettā*. W gruncie rzeczy to nie słowa są istotne, ale intencja i motywacja, z jakimi są wypowiadane w myślach i kierowane do kolejnych osób czy grup istot. Ostatnią medytacją proponowaną w ramach treningu uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena jest praktyka brania i dawania – po tybetańsku *tong-len* (tyb. *gtong len*, གཏོང་ལེན་). W łonie buddyzmu tybetańskiego jest to jedna z podstawowych praktyk, wprowadzona do Tybetu w XI w. przez Atiszę i opisana w jego traktacie *Siedem punktów treningu umysłu*. Może mieć charakter praktyki formalnej, kierowanej wobec innej osoby, której udziałem jest przede wszystkim doświadczenie cierpienia, lub wobec siebie samego. *Tong-len* może mieć również charakter praktyki nieformalnej, wykonywanej w takich momentach w ciągu dnia, kiedy naszym udziałem są jakieś trudności lub radości.

W treningu uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena pojawiają się praktyki formalne, obecne już we wcześniej poznanych programach treningu uważności. Wiele z nich, włączając w to samą strukturę medytacji, jest wspólnych z kursem MBLC. Poniżej omówimy medytacje wykorzystujące wyobraźnię i wizualizację, związane z rozwijaniem współczucia i charakterystyczne dla programu zaproponowanego przez P. Gilberta i Chodena. Będą to praktyki: tworzenia bezpiecznego miejsca, współczującego wyobrażenia, współczucia dla zależnionego/rozzłoszczonego/krytycznego Ja oraz *tong-len*.

⁶⁸ *Ibidem*.

⁶⁹ *Ibidem*.

⁷⁰ *Ibidem*.

Praktyka tworzenia bezpiecznego miejsca

Ta praktyka formalna może być przeprowadzana w pozycji siedzącej lub leżącej⁷¹. Musimy pamiętać, że pozycja leżąca zwiększa ryzyko ospałości i zaśnięcia, więc bardziej efektywne jest przybranie postawy siedzącej na poduszce medytacyjnej lub krześle. Następnie należy przejść przez etapy kojąco rytmicznego oddychania, ugruntowania, pozostawiania w spoczynku i uważności z oparciem na oddechu. Paul Gilbert i Choden proponują również krótszy wariant tej wstępnej praktyki. Jeżeli na ćwiczenie tworzenia bezpiecznego miejsca nie mamy zbyt dużo czasu, można wykonać jedynie przygotowanie w postaci kojąco rytmicznego oddychania.

Kolejnym krokiem w ramach tej medytacji jest otworzenie poszczególnych zmysłów na doznania docierające z otoczenia, które wyobrażamy sobie jako bezpieczne miejsce. Bardzo istotne jest w tej praktyce to, że nasze bezpieczne miejsce nie musi być miejscem aktualnej praktyki. Za pomocą wyobraźni wizualizujemy taką przestrzeń, z którą wiążemy poczucie bezpieczeństwa, spokoju czy radości. To otwarcie prowadzi do przyjęcia uczuć związanych z tym miejscem. W tym momencie ćwiczący doświadcza tego, że bezpieczne miejsce praktyki niejako wita go. W instrukcji tej praktyki P. Gilbert i Choden proponują przykład morza jako bezpiecznego miejsca:

Jeśli przebywasz nad morzem, witają cię także fale łagodnie obmywające piaszczystą plażę. W ten sposób wzbudzasz w sobie poczucie, że jesteś serdecznie witany⁷².

Odpowiedzią medytującego jest subtelny uśmiech. Następnie po prostu przebywa się w tym wyobrażonym, bezpiecznym miejscu. Praktyka może trwać tyle, ile osoba ćwicząca uzna za stosowne. Po zakończeniu medytacji, kiedy w ciągu dnia pojawiają się jakieś trudności czy negatyw-

⁷¹ Szczegółowy opis tej praktyki: *ibidem*, s. 279–283.

⁷² *Ibidem*, s. 281.

ne emocje, można przywoływać to bezpieczne miejsce w celu uspokojenia się i nabrania dystansu do aktualnych problemów i kłopotów.

Praktyka tworzenia bezpiecznego miejsca pokazuje wyraźną różnicę pomiędzy technikami nastawionymi na rozwijanie uważności a tymi, które wiążą się z pracą ze współczuciem. Stan uważności wiąże się z doświadczeniem tego, co się akurat dzieje w polu świadomości bez intencji ingerowania czy siłowego ignorowania myśli czy doznań. Medytacje korzystające z wyobraźni mają natomiast charakter bardziej performatywny. Przez wizualizację niejako kreuje się jakieś pozytywne miejsce czy w innych medytacjach np. osobę, a następnie pozwalamy, aby ta wykreowana rzeczywistość wpłynęła na nasz aktualny stan. Niejako utożsamiamy się z tym wyobraźniowym stanem, przejmując jego ładunek emocjonalny.

Praktyka współczującego wyobrażenia

Praktyka współczującego wyobrażenia również jest poprzedzona wstępnymi etapami, podobnie jak tworzenie bezpiecznego miejsca⁷³. W zależności od możliwości czasowych można przeprowadzić wszystkie wstępne kroki lub jedynie kończąc rytmiczne oddychanie. Właściwa praktyka polega na wizualizacji osoby, która jest dla ćwiczącego ucieleśnieniem idealnej empatii, dobroci i współczucia. Następnie obejmujemy uwagę wygląd, sposób mówienia i obecność obok praktykującego jego współczującego wyobrażenia. W kolejnym kroku należy zwrócić uwagę na cechy takiej idealnej osoby, takie jak jej życzliwość i ciepło, dojrzałość, autorytet i pewność siebie, wielką mądrość oraz zaangażowanie. Wyobrażona współczująca osoba jest empatyczna i nieoceniająca, ukierunkowana na bezwarunkową miłość i pomoc ćwiczącemu. W pewnym momencie można wyobrazić sobie, jak ta istota wypowiada następujące słowa:

⁷³ *Ibidem*, s. 283–290.

- [Twoje imię], obyś był wolny/była wolna od cierpienia.
- [Twoje imię], obyś był szczęśliwy/była szczęśliwa.
- [Twoje imię], oby ci się dobrze powodziło.
- [Twoje imię], obyś znalazł/znalazła pokój i dobrostan⁷⁴.

Po upływie ustalonego czasu praktyki należy pozwolić, aby wyobrażona postać po prostu znikła.

W ramach tej medytacji bardzo ważne jest zrozumienie, że jej celem jest rozwijanie własnego współczucia. Praktykujący nie jest jedynie biernym odbiorcą współczucia ze strony wizualizowanej osoby, ponieważ owa postać ma swoje źródło w jego wyobraźni, czerpie niejako z jego potencjału współczucia. Innymi słowy, wyobrażona osoba jest odbiciem tego, jak wielkie pokłady współczucia tkwią w każdym z nas. Należy jedynie pozwolić na ich realizację i ujawnienie się. Jak pokażemy w kolejnych rozdziałach, ten element pracy z wyobraźnią jest bardzo mocno związany z obecnym w buddyzmie, zwłaszcza buddyzmie tybetańskim i zen, przekonaniu o wrodzonym potencjale bycia buddą/przebudzonym, charakteryzującym każdą czującą istotę.

Praktyka współczucia dla załęknionego/rozzłoszczonego/krytycznego Ja

W ramach treningu uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena są to *de facto* cztery praktyki formalne o wspólnej strukturze – zmienia się jedynie w nich aspekt Ja, który zostaje objęty współczuciem⁷⁵.

Pierwsza z nich związana jest po prostu ze współczującym Ja. Po przejściu etapów wstępnych medytacji, omówionych już przy wcześniejszych praktykach formalnych tego treningu, należy wyobrazić sobie swoją osobę jako ucieleśnienie ideału współczucia. Analogicznie do praktyki współczującego wyobrażenia, kolejnym krokiem jest skoncentrowanie

⁷⁴ *Ibidem*, s. 289.

⁷⁵ Pełny opis wszystkich wariantów tej praktyki medytacyjnej: *ibidem*, s. 300–303, 310–313, 315–316.

się na cechach, które powinny charakteryzować współczujące Ja. Chodzi o przechodzenie do wizualizacji współczującego Ja zaangażowanego w relacje z innymi ludźmi. Kiedy zostanie zakończona formalna praktyka, można spróbować przenieść owo współczujące Ja, wyobrażone w trakcie medytacji, do codziennych aktywności. Innymi słowy, ćwiczący jest zachęcany, aby spróbował postępować w taki sposób jak wyobrażone współczujące Ja. Jest to zatem kolejna praktyka, która stara się wykorzystać drżący w każdym potencjał współczucia, który może być ukryty pod wpływem nawykowego sposobu postrzegania siebie, uwarunkowanego przez różne czynniki zewnętrzne i wewnętrzne.

W praktyce współczucia dla załęknionego Ja należy przypomnieć sobie lub wyobrazić sytuację, kiedy ćwiczący doznawał lęku. Należy objąć uważną świadomością myśli i emocje związane z tym doświadczeniem. Następnie, przywołując współczujące Ja, można objąć nim tę część siebie samego, która odczuwa lęk. Paul Gilbert i Choden polecają następujące słowa, które można skierować do załęknionego Ja:

- [Twoje imię], obyś był wolny/była wolna od pobudzenia i lęku.
- [Twoje imię], obyś znalazł/znalazła stabilność i spokój⁷⁶.

Ostatnim etapem tej medytacji jest pozwolenie na to, aby załęknione Ja mogło zniknąć. Analogicznie przeprowadza się tę praktykę, wyobrażając sobie siebie doświadczającego gniewu i złości (współczucie dla rozłoszczonego Ja) oraz krytykującego siebie lub inną osobę (współczucie dla krytycznego Ja). Przez przywołanie współczującego Ja i jego cechy należy pracować z tym dwoma trudnymi aspektami Ja. W przypadku rozłoszczonego Ja można posłużyć się słowami:

- [Twoje imię], obyś był wolny/była wolna od wewnętrznego zamętu budzącego złości i frustrację.

⁷⁶ *Ibidem*, s. 310.

- [Twoje imię], obyś pozostawał/pozostawała w kontakcie ze swoimi uczuciami, które skrywają się za twoją złością.
- [Twoje imię], oby twoje rozzłoszczone Ja znalazło równowagę i pokój⁷⁷.

Obejmując współczuciem krytyczne Ja, można poddać refleksji swoje potrzeby, które mogą być przyczyną takiej postawy. Również w tym przypadku zaleca się kierowanie wobec krytycznego Ja słów życzliwości:

Obyś był wolny/była wolna od bólu, przez który się złościś i jesteś wobec mnie krytyczny/krytyczna. Obym był wolny/była wolna od bólu, przez który się złościś i jesteś wobec siebie krytyczny/krytyczna⁷⁸.

Praktyka współczucia wobec różnych aspektów Ja jest związana z psychologiczną koncepcją, która zakłada, że nasza tożsamość jest zbudowana z różnych, często sprzecznych i konkurujących ze sobą Ja. W teoretycznej części monografii P. Gilbert i Choden przywołują koncepcję wieloosobowości Rity Carter, zawartą w jej książce pt. *Wieloosobowość. W każdym z nas jest wiele osobowości: jak nimi sterować, by odnieść sukces* (2008)⁷⁹. Jak zobaczymy w następnych rozdziałach, taki dynamiczny sposób rozumienia Ja lub, inaczej mówiąc, jaźni jest bliski buddyjskiej koncepcji nie-ja/braku jaźni (san. *anātman*; pali *anattā*). To, co jest znaczące w kontekście kolejnej praktyki rozwijającej współczucie i jednocześnie operującej wyobraźnią, to praca z własnym potencjałem. Współczucie nie jest czymś zewnętrznym, co dopiero trzeba sobie przyswoić od innych. Jest to postawa, która ma swoje źródło w ewolucyjnych procesach, związanych z coraz większym uspołecznieniem naszego ga-

⁷⁷ *Ibidem*, s. 313.

⁷⁸ *Ibidem*, s. 316.

⁷⁹ R. Carter, *Wieloosobowość. W każdym z nas jest wiele osobowości: jak nimi sterować, by odnieść sukces*, tłum A. Cichowicz, Warszawa 2008.

tunku. Niejednorodność naszej tożsamości i nasza struktura psychospołeczna są efektem ewolucji naszego mózgu, a szerzej – ewolucji *homo sapiens*.

Praktyka tong-len

Tybetańska praktyka *tong-len* (tyb. *gtong len*, གཏོང་ལེན་) ma dwa warianty⁸⁰. Może być kierowana wobec osoby praktykującej lub kogoś innego. W ramach treningu uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena poprzedzają ją wstępne etapy medytacji. Następnie należy przywołać swoje współczujące Ja oraz wyobrazić osobę, która doświadcza jakiegoś bólu lub cierpienia. Można zwizualizować jej trudne i bolesne doświadczenia jako ciemną chmurę. To przez ową ciemną chmurę, docierając do serca, te trudne doznania ulegają transformacji. Robiąc z kolei wydech praktykujący kieruje do osoby objętej tą medytacją pozytywne uczucia, które są wizualizowane jako promień światła. Na końcu praktyki należy wyobrazić sobie, że udało się całkowicie oczyścić daną osobę z jej bolesnych doświadczeń oraz obdarzyć szczęściem i spokojem. W ten sam sposób należy przeprowadzić tę praktykę wobec siebie samego.

Ostatnia z omawianych przez nas praktyk również odwołuje się do własnych zasobów współczucia i wpływa na ich rozwijanie i praktykowanie. Oczywiście jest, że kiedy ta medytacja jest kierowana do innej osoby, wątpliwe jest, że w stanie rzeczywistym usuniemy ból czy cierpienie drugiej osoby. Zmienia się jednak nasza postawa, stajemy się bardziej współczujący i empatyczni, a to z kolei może wpłynąć na nastrój czy stan psychiczny tej osoby w kontakcie z nami.

Powyższy przegląd treningu uważnego współczucia, opracowany przez P. Gilberta i Chodena, pokazuje znaczące różnice pomiędzy standardowymi treningami uważności, takimi jak MBSR czy MBCT, a programami wspierającymi rozwój współczucia. Treningi współczucia zawierają również komponent poświęcony uważności, ale jest to tylko etap wstępny,

⁸⁰ P. Gilbert, Choden, *Uważne współczucie*..., s. 335–343.

tworzący grunt pod praktyki o odmiennej specyfice. Rozwijając uważność, pracujemy z tym, co jest tu i teraz, ucząc się akceptacji i bezstronności. Ćwicząc współczucie, chcemy kształtować postawę współczującego. Ja, operując potencjałem, którym już dysponujemy.

1.5. Typologia i efektywność treningów uważności

W niniejszym podpunkcie skoncentrujemy się na efektywności treningów uważności, odwołując się do współczesnych badań. W pierwszym kroku dokonamy systematyzacji typów omówionych w poprzednich punktach praktyk formalnych. Następnie przedstawimy te grupy praktyk, które najlepiej służą rozwijaniu uważności, oraz te, których skuteczność jest mniejsza.

1.5.1. Typologia praktyk formalnych

Występujące w programach treningów uważności praktyki formalne możemy podzielić na cztery kategorie: oparte na koncentracji, praktyki otwartej świadomości, praktyki analityczne/wglądu oraz praktyki oparte na pracy z wyobraźnią. Zaproponowana typologia opiera się na treści i celu poszczególnych instrukcji medytacyjnych, ale odzwierciedla również buddyjskie rozróżnienia typów medytacji, co pokażemy w dalszej części monografii. Praktyki oparte na koncentracji to te techniki formalne, w których ćwiczący ma konkretny obiekt, na który kierowana jest jego uwaga. W praktykach otwartej świadomości brak jakiegokolwiek punktu oparcia dla uważności. W praktykach analitycznych/wglądu z kolei ćwiczący nie tylko i nie tyle koncentruje się na jakimś przedmiocie uwagi, ale obecny jest tam element kognitywny. Tym elementem kognitywnym może być postawienie w polu świadomości jakiegoś pytania lub analiza danego doświadczenia. Zasadniczo nie chodzi jednak o rodzaj dyskursywnego

myślenia, ale raczej na otwarcie się na myślenie intuicyjne, rodzaj wglądu odsłaniający jakiś niedostrzegany aspekt czy wymiar badanego doświadczenia. Wyodrębnianie praktyk opartych na koncentracji i wglądowych jest bardzo istotne w ramach buddyjskich teorii medytacji. Jak pokażą kolejne rozdziały, nie zawsze buddyjska charakterystyka jakiejś praktyki jako medytacji wglądu odpowiada przedstawionej przez nas typologii. Jest to związane z różnym definiowaniem wglądu. W poniższej systematyzacji analiza/wgląd dotyczy sposobu podejścia do danego doświadczenia w polu świadomości, uwzględniającego aktywność poznawczą (kognitywną) ze strony ćwiczącego. Ostatni typ praktyk formalnych to te, w których wykorzystuje się wyobraźnię i wizualizację. Co ważne, wiele rodzajów medytacji omówionych w poprzednich punktach łączy w sobie dwa lub więcej typów. Ponadto w poniższej tabeli nie uwzględniamy wstępnych etapów medytacji, stosowanych w MA. Ograniczamy się do głównej części praktyk stosowanych w programach MBLC i treningu uważnego współczucia.

Poniższa tabela przedstawia listę praktyk formalnych, szczegółowo omówionych przy prezentacji kursów rozwijających uważność. Znak „x” wskazuje, do której kategorii należy dane ćwiczenie. Jeżeli jakaś praktyka łączy różne typy, znak „x” pojawia się w kilku polach.

	Praktyki oparte na koncentracji	Praktyki otwartej świadomości	Praktyki analityczne/ wglądu	Praktyki oparte na pracy z wyobraźnią
1	2	3	4	5
skanowanie ciała	x			x
uważność oddechu	x			
uważność z oparciem na oddechu	x	x		
uważność dźwięku	x			
uważność z oparciem na dźwięku	x	x		
uważność ciała jako całości	x			

1	2	3	4	5
uważność myśli i uczuć	x			
świadomość nierozróżniająca		x		
uważna joga	x			
uważne chodzenie	x			
medytacja pracy z trudnościami	x			x
badanie nurtu	x		x	
postawa/nastawienie obserwatora	x		x	
RAIN	x		x	x
mettā	x			x
tworzenie bezpiecznego miejsca				x
współczujące wyobrażenie			x	x
współczucie dla zależnego/rozzłoszczonego/krytycznego Ja			x	x
<i>tong-len</i>				x

Skanowanie ciała jest medytacją, którą zasadniczo należy zaliczyć do praktyk opartych na koncentracji. Nie skupiamy jednak uwagi na jednym obiekcie, jak np. oddech, ale po kolei obejmujemy nią poszczególne części i organy ciała. W większości przypadków po prostu otwieramy się na doznania lub ich brak, związane z aktualnie objętymi uważnością partiami naszego ciała. Niektórzy trenerzy i instruktorzy wprowadzają jednak elementy wizualizacji w praktykę skanowania ciała. Przykładowo, proponuje się, aby wyobrażać sobie, jak wdychane powietrze przepływa i niejako opływa część ciała, na której w tym momencie spoczęła uwaga. Przy wydechu pozwalamy z kolei, aby uwaga opuściła doznawany obiekt, zabierając ze sobą ewentualne doznanie bólu czy niewygody.

Praktyki uważności oddechu, uważności dźwięku, uważności ciała jako całości oraz uważności myśli i uczuć są przykładami klasycznych medytacji na podstawie koncentracji. Opierając uwagę na wybranym

obiekcie, np. oddechu, po prostu obserwujemy go, bez ingerowania, lgnięcia czy odrzucania. W przypadku uważności z oparciem na oddechu i dźwięku z programu MBLC nie mamy do czynienia ze zwykłymi praktykami koncentracji uwagi. Zgodnie z instrukcjami do tych dwóch rodzajów medytacji oparcie uwagi służy ponownemu uspokojeniu umysłu i jego osadzeniu tak, aby mógł spoczywać w stanie otwartej świadomości. Obrazowo przedstawiane jest to w zaleceniu, aby w ramach medytacji 20% stanowiła uważność oddechu, a 80% otwarta świadomość.

Praktyka świadomości nierozróżniającej to inne określenie praktyki otwartej świadomości. Jak widać ze struktury takich programów jak MBSR, bardzo często jest ona tylko jednym z wariantów siedzącej medytacji, wprowadzanym już po opanowaniu technik opartych na skupionej uwadze. Większą przestrzeń dla tego typu medytacji stwarza kurs MBLC, gdzie świadomość nierozróżniająca jest przeplatana technikami z oparciem na jakimś obiekcie koncentracji. Od strony instrukcji bardzo często medytacje świadomości nierozróżniającej są jednak poprzedzone kilkuminutowym skupianiem uwagi, tak aby umysł i ciało były bardziej osadzone w tu i teraz.

Uważna joga oraz uważne chodzenie to praktyki, które przeprowadzane są w ruchu, ale zasadniczym ich celem jest nawiązanie kontaktu ze swoim ciałem i jego doznaniem. Są to więc ćwiczenia, które przynależą do grupy praktyk opartych na koncentracji.

Medytację pracy z trudnościami również należy zaliczyć do praktyk związanych ze skupieniem uwagi. W przypadku tej techniki obiektem, na który nakierowujemy naszą świadomość, jest bowiem jakieś trudne doświadczenie. Celem tej medytacji jest uczenie się akceptacji tego, czego aktualnie doświadczamy, nie ma więc charakteru analitycznego/wglądowego. Ponadto ważnym elementem tej praktyki jest również powtarzanie formuł wyrażających akceptację, które pełnią funkcję swoistych mantr. Praktyki wykorzystujące mantry są zasadniczo również zaliczane do grupy praktyk opartych na koncentracji. W naszej tabeli przy tej medytacji

zaznaczyliśmy znak „x” również przy kolumnie, w której pojawiają się praktyki wykorzystujące wyobraźnię. Jest to związane z faktem, że kiedy aktualnie nie przeżywamy jakichś trudności, a chcemy przeprowadzić to ćwiczenie, to instrukcja wskazuje, że należy sobie przypomnieć i niejako przywołać z pamięci jakąś sytuację, która była dla nas trudna.

Praktyki badania nurtu oraz postawa/nastawienie obserwatora można zaliczyć do medytacji opartych na koncentracji. Zgodnie z instrukcją, w pierwszej z nich, kiedy pojawiają się w naszym polu świadomości różnego rodzaju myśli, kierujemy na nie naszą uwagę. W ten sposób stają się na kilkadziesiąt sekund naszym oparciem dla uwagi. Analogicznie w praktyce postawy/nastawienia obserwatora koncentrujemy się na tym, w jaki sposób obserwator odnosi się lub odbiera myśli czy doznania ze strony nurtu. Nie są to jednak tylko praktyki wykorzystujące skupienie uwagi, gdyż obecny jest w nich również element praktyk analitycznych/wglądowych. W przypadku praktyki badania nurtu celem jest bowiem zauważenie, jaki charakter mają pojawiające się w nurcie myśli, ich przepływ i niestałość. Badanie postawy/nastawienia obserwatora powinno z kolei prowadzić do zauważenia, że na postawy i nastawienia obserwatora istotny wpływ ma tzw. egocentryczny system preferencji (ESP), związany z konstrukcją naszego „ja”. Jak już zauważono, w tego typu praktykach nie chodzi o klasyczną dyskursywną refleksję, ale raczej o intuicyjny rodzaj poznania. Ów wgląd nie ma być bowiem zatopieniem się w myślach, ale zauważeniem, w jaki sposób funkcjonuje umysł, w którym obecny jest zarówno obserwator, jak i nurt myśli i doznań.

Praktyka RAIN jest jedną z najbardziej złożonych technik medytacyjnych stosowanych w treningach uważności. Jej celem jest ćwiczenie się w nieutożsamianiu się z doświadczeniami, które pojawiają się w naszej świadomości, zwłaszcza z tymi trudnymi i bolesnymi. Obecne są w niej elementy praktyk opartych na koncentracji. Skupiamy bowiem uwagę na konkretnym doświadczeniu, które musimy zauważyć (ang. *recognise*) i przyjąć w polu naszej świadomości (ang. *allow*) takim, jakim jest.

Następnie na etapie *intimate attention* obejmujemy uwagą różne aspekty tego doświadczenia. To, jak objawia się w doznaniach naszego ciała i uczuciach. Jakie myśli i narracje generuje oraz w jaki sposób obserwator się do niego odnosi. Ten element ma zatem charakter zdecydowanie analityczny/wglądowy, chodzi bowiem o intuicyjne poznanie natury danego doświadczenia. Przede wszystkim, że nie jest ono tożsame z podmiotem doświadczającym go, z naszym „ja”. Ten wgląd z kolei prowadzi do nieutożsamiania się z nim (ang. *non-identification*). Wyobraźnia jest wykorzystywana w praktyce RAIN w sytuacji, kiedy aktualnie naszym udziałem nie jest jakaś trudność, ale chcemy jednak wykonać to ćwiczenie. W takim przypadku należy przywołać z przeszłości tego typu doświadczenie.

Medytację *mettā* należy zaliczyć przede wszystkim do ostatniej kolumny naszej tabeli, czyli praktyk wykorzystujących wyobraźnię. W praktyce tej bowiem należy wyobrażać sobie obecność konkretnych istot, które następnie obdarzamy miłą życzliwością. Obecność tych osób może być wizualizowana przez cały czas trwania medytacji. Można również ograniczyć się jedynie do przywołania danej osoby. Sam proces przekazywania miłej życzliwości może mieć charakter intencji obdarowania życzliwością, połączonej z konkretną formułą słowną, ale można też wizualizować, jak pozytywne uczucia są kierowane do drugiej osoby, np. w postaci promieni światła. W naszej tabeli zaznaczyliśmy, że *mettā* zawiera również element pracy z koncentracją. Instrukcje tej praktyki zalecają bowiem obejmowanie uwagą tego, jakie myśli czy doznania pojawiają się w momencie kierowania do kolejnych osób czy grup osób słów życzliwości.

Praktyka tworzenia bezpiecznego miejsca jest klasycznym przykładem medytacji opartej na wyobraźni. Podobnie praktyki współczującego wyobrażenia, współczującego Ja oraz *tong-len* bazują przede wszystkim na wizualizacji i projekcji. Ponadto, w przypadku współczującego wyobrażenia i współczującego Ja, możemy również zaobserwować w nich elementy praktyk analitycznych/wglądowych. W procesie wizualizacji

idealnie współczującej osoby czy też siebie jako ucieleśnienia współczucia należy przywołać takie cechy jak życzliwość i ciepło, dojrzałość, autorytet i pewność siebie, wielką mądrość oraz zaangażowanie. Ponownie nie chodzi jednak o dyskursywną analizę tych aspektów, ale raczej o rodzaj wglądu w to, czym powinno charakteryzować się idealne wyobrażenie współczującej osoby.

Przechodząc do syntetycznego ujęcia powyższej typologii, widzimy, że większość praktyk formalnych zalicza się do kategorii opartych na koncentracji. Skupiając uwagę na różnych obiektach, takich jak kolejne części ciała, oddech czy myśli, uczymy się nawiązywać z nimi bezpośredni kontakt, uczymy się doświadczać ich takimi, jakimi są w tu i teraz, bez analizowania, osądzania, Ignięcia czy odrzucania. W ten sposób rozwijamy postawy bezstronności i akceptacji, stanowiące bardzo ważne aspekty treningu uważności. Praktyki oparte na koncentracji nie mają zatem charakteru jedynie ćwiczeń wstępnych, ale stanowią konstytutywny element praktyki uważności także dla bardziej zaawansowanych w medytacji osób. Ponadto stosowanie skupionej uwagi służy również uspokajaniu i osadzaniu umysłu. Różnego rodzaju myśli i inne doznania, pojawiające się w trakcie medytacji, nie są tylko czymś, czego doświadczają początkujący. Wręcz przeciwnie, jedną z oznak zaawansowania na ścieżce treningu uważności jest zauważanie większej liczby doznań w polu naszej świadomości⁸¹.

W ramach omawianych przez nas kursów techniki związane z otwartą świadomością nie są zbyt licznie reprezentowane. Na przykład w programie MBSR praktyka świadomości nierozróżniającej jest jednym z wariantów medytacji siedzącej. Dlaczego tak się dzieje? Wydaje się, że wynika to przede wszystkim z faktu, że praktyki wykorzystujące otwartą świadomość wymagają już pewnego opanowania technik opartych na koncentracji. Jeżeli sednem otwartej świadomości jest obejmowanie uważnością wszystkiego, co się pojawia w polu naszej świadomości, to początkujący ćwiczący może mieć problem z różnorodnością

⁸¹ S. Radoń, *Co naprawdę działa w medytacji?*..., s. 216–219.

docierających do niego doznań i popadać w rozproszenie i zamieszanie. Dlatego też wielu instruktorów medytacji technikę otwartej świadomości poprzedza skupianiem uwagi na różnych obiektach. Przykładowo, Tomasz Kryszczyński, znany polski trener mindfulness, w swojej książce *Mindfulness znaczy sati. 25 ćwiczeń rozwijających mindfulness* (2020)⁸² otwarcie się na wszystkie doznania poprzedza uświadamianiem sobie doznań z ciała, dźwięków, emocji, a w końcu myśli. Dopiero na końcu świadomość otwiera się na wszystko, co jest obecne w jej polu doświadczenia. W medytacjach z oparciem uwagi na oddechu i dźwięku z programu MBLC techniki koncentracji służą z kolei uspokajaniu umysłu ze stanu rozproszenia, tak aby ponownie móc spocząć w stanie otwartej świadomości. Jak zobaczymy w dalszej części tego rozdziału, w świetle współczesnych badań praktyki otwartej świadomości powinny być szerzej wykorzystywane w ramach treningu uważności.

Praktyki oparte na analizie/wglądzie zasadniczo są nieobecne w klasycznych programach rozwijania uważności, takich jak MBSR czy MBCT. Są natomiast charakterystyczne dla MBLC czy uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena, co ma związek z faktem, że treningi te są oparte na założeniach filozoficznych buddyzmu tybetańskiego, co pokażemy w następnych rozdziałach tej monografii.

Wyobraźnia jako główne narzędzie w praktykach medytacyjnych wyróżnia trening uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena, mocno zależny od funkcji wizualizacji w buddyzmie tybetańskim. Oczywiście wyobraźnia może również być wykorzystywana w medytacji *mettā* i tych praktykach, w których odwołujemy się nie do aktualnego doświadczenia, ale przywołujemy je z przeszłości. Wyobraźnia, jako ważne narzędzie w treningu uważnego współczucia, pokazuje również wyraźną różnicę w podstawowej orientacji pomiędzy tym programem a klasycznymi treningami uważności. Rozwijanie uważności nastawione jest na akceptację tego, czego doświadczamy w tu i teraz. Kształtowanie postawy współ-

⁸² T. Kryszczyński, *Mindfulness znaczy sati...*, s. 79–81.

czucia ma z kolei prowadzić do zmiany danego stanu rzeczy, bazując na tkwiącym w nas jednak potencjale. Oczywiście trening współczucia, jak widzieliśmy przy opisie programu P. Gilberta i Chodena, związany jest również z rozwijaniem uważności. Jednak ćwiczenie uważności ma charakter praktyki wstępnej i jest tutaj strukturalnie podporządkowane rozwijaniu współczucia.

1.5.2. Efektywność praktyk formalnych

W niniejszym punkcie skoncentrujemy się na zagadnieniu efektywności praktyk formalnych w procesie rozwijania uważności. Problem ten został szczegółowo przedstawiony przez Stanisława Radonia w jego monografii *Co naprawdę działa w medytacji? Wspólny rdzeń i specyfika medytacji*, uwzględniającej ogromną ilość współczesnych badań z zakresu neuronauki i psychologii. Stanisław Radoń wyodrębnia trzy rodzaje praktyk medytacyjnych: medytacje skupionej uwagi (a jako ich podtypy medytacje mantryczne oraz jogę), medytacje otwartego monitorowania oraz medytacje miłującej dobroci i współczucia.

W świetle aktualnych badań najbardziej efektywnym rodzajem medytacji pod względem pozytywnych zmian czynników psychologicznych jest otwarte monitorowanie, czyli otwarta świadomość, zgodnie z terminologią stosowaną w niniejszej monografii. Medytacje skupionej uwagi, czyli praktyki oparte na koncentracji, zasadniczo umiejscawiane są zaraz po praktykach otwartego monitorowania. Jak zauważa jednak S. Radoń, z tej grupy należy wyodrębnić medytacje mantryczne oraz jogę, które mogą powodować pojawienie się negatywnych skutków ubocznych takich jak osłabienie systemu słuchowego i rozumienia języka oraz wzrostu twardości charakterologicznej, związanej np. z osłabieniem empatii. Na trzeciej pozycji umieszczono medytację miłującej dobroci i życzliwości, czyli *mettā*, której negatywne skutki praktykowania mogą wiązać się ze wzmacnianiem mechanizmów obronnych takich jak wyparcie, zaprzeczanie

nie czy idealizacja. *Mettā* może jednak pozytywnie wpływać na siłę empatii oraz wrażliwość na ból⁸³.

Stanisław Radoń, w kolejnej monografii poświęconej medytacji, pt. *Medytacja, pomiędzy teorią a praktyką* (2023), przedstawia propozycję optymalizacji pozytywnej efektywności różnych typów praktyk formalnych. Zdaniem tego badacza, przechodząc od najsłabszej do najwyższej pozytywnej efektywności, możemy wyróżnić następujące techniki formalne: podążanie za instrukcjami trenera, stosowanie wizualizacji (w tym kierowanie życzliwości w ramach medytacji *mettā*), koncentrację na słowach, skupienie uwagi, otwarte monitorowanie, osiągnięcie stanu poszerzonej uwagi okupione wkładaniem dużego wysiłku, elastyczne i bezwysiłkowe wykorzystywanie technik skupionej uwagi i otwartego monitorowania oraz wreszcie niedualną świadomość⁸⁴.

Spoglądając na praktyki formalne omówionych przez nas programów treningu uważności, w świetle powyższych propozycji systematyzacji ich efektywności można sformułować kilka uwag. W programach takich jak MBSR czy MBLC dominują medytacje oparte na koncentracji. Jednak również w instrumentarium MBSR czy MBLC można wprowadzać praktyki bazujące na otwartej świadomości. W związku z tym, że ten typ medytacji wymaga pewnego zaawansowania ćwiczących, można oczekiwać od trenerów i nauczycieli mindfulness, aby na dalszych etapach programu stosowali częściej praktykę otwartej świadomości, zwłaszcza że MBSR i MBCT w ostatnich tygodniach swojego itinerarium dają pewną swobodę ćwiczącym w doborze praktyk medytacji siedzącej. Większe uwzględnienie tego typu ćwiczeń powinno być połączone z przekazaniem w sposób przystępny współczesnych, naukowych badań dotyczących efektywności różnych rodzajów medytacji. Ponadto warto przygotowywać kursantów, aby po zakończeniu formalnego treningu uważności starali się włączać

⁸³ S. Radoń, *Co naprawdę działa w medytacji?*..., s. 153–172.

⁸⁴ S. Radoń, *Medytacja. Pomiedzy teorią a praktyką*, Kraków 2023, s. 248.

medytację otwartej świadomości jako stały element ich praktyki własnej, zwłaszcza obok technik opartych na koncentracji.

W przypadku MBLC połączenie technik skupionej uwagi i otwartej świadomości jest wprowadzone niemal od początku tego kursu w postaci praktyk siedzącej medytacji z oparciem na oddechu i dźwięku. Warto wobec tego, aby nauczyciele pracujący w tym nurcie przekazywali ćwiczącym, że efektywność tego rodzaju medytacji znajduje potwierdzenie w osiągnięciach współczesnych badań. Podobnie jak w przypadku MBSR i MBCT należy również zachęcać kursantów, aby po zakończeniu programu MBLC medytacja siedząca z oparciem na oddechu lub dźwięku była jedną z podstawowych medytacji ich samodzielnego ćwiczenia się w uważności. W świetle badań dotyczących relatywnie słabej efektywności medytacji *mettā*, uwzględniając fakt, że trening współczucia jest wyraźnie obecny w strukturze programu MBLC, oczywiście nie należy i *de facto* nie można wykluczać tego rodzaju praktyki. Można w tym miejscu sformułować dwie uwagi. Po pierwsze, przygotowując ćwiczących do układania swojej praktyki własnej po zakończeniu kursu warto zasugerować, aby *mettā* nie była wiodącą praktyką indywidualną, ale by stosować ją w ograniczonym zakresie raz na jakiś czas lub w wyjątkowych sytuacjach, w których odczuwamy potrzebę wyrażenia swojego pragnienia miłującej życzliwości wobec siebie, konkretnej osoby lub grupy osób. Po drugie, korzystne byłoby również zaznajomienie kursantów ze współczesnymi badaniami nad tą medytacją i jej relatywnie słabą efektywnością.

W świetle współczesnych badań nad efektywnością poszczególnych praktyk formalnych wydaje się również istotne uwzględnienie uwarunkowań psychologicznych samych ćwiczących. Innymi słowy, na skuteczność medytacji wpływa nie tylko sama technika, ale również preferencje psychologiczne samego podmiotu stosującego dane medytacje. Jak stwierdza S. Radon:

(...) należy stwierdzić, że stosowanie zindywidualizowanych technik i strategii medytacyjnych może przyczynić się do poprawy nie tylko

efektywności stosowania interwencji opartych na uważności w stosunku do różnych populacji klinicznych i pozaklinicznych, ale także trafności wniosków wyciąganych z przeprowadzonych badań. Pozwoli to bowiem bardziej trafnie ustalić, które czynniki są kluczowe i wpływają najsilniej na pozytywną efektywność jej praktykowania, a które – nie (słaba lub ambiwalentna efektywność)⁸⁵.

Wydaje się oczywiste, że tworzenie nowych programów treningu uważności musi uwzględniać konieczność zindywidualizowania, pod względem psychologicznych uwarunkowań i predyspozycji konkretnych ćwiczących, stosowanych technik formalnych.

Treningi uważności są zjawiskiem relatywnie nowym i jednocześnie coraz popularniejszym. Można zatem oczekiwać, że ich rozwój będzie w coraz większym stopniu uwzględniał osiągnięcia najnowszych badań. Ponadto rozwój neuronauki czy psychologii uważności skutkuje i będzie dalej skutkował popularyzacją i komercjalizacją różnych narzędzi psychologicznych (np. aplikacja INTU na smartfony) oraz tych związanych z obserwacją aktywności mózgu (np. opaska wykorzystująca EEG MUSE Headband), zwiększających zindywidualizowanie i efektywność treningów uważności. W tym miejscu rodzi się pytanie o miejsce omawianych medytacyjnych praktyk w ich źródłowym, buddyjskim kontekście. Skoro świeckie programy rozwoju uważności cały czas poszukują najbardziej efektywnych form, warto zwrócić uwagę na to, jak praktyki formalne w nich stosowane funkcjonowały w różnych buddyjskich systemach filozoficzno-religijnych. Czy wyciągnięcie ich z tych systemów i swoista „sekularyzacja” wpłynęły na ich funkcjonowanie i skuteczność? Ta problematyka będzie przedmiotem naszych zainteresowań w kolejnych trzech rozdziałach, w których przyjrzymy się praktykom formalnym świeckich treningów uważności w kontekście trzech głównych nurtów buddyzmu: therawady (rozdział 2), buddyzmu tybetańskiego/wadżrajany (rozdział 3) oraz zen (rozdział 4).

⁸⁵ *Ibidem*, s. 184.

Rozdział 2

PRAKTYKI FORMALNE TRENINGU UWAŻNOŚCI W KONTEKŚCIE BUDDYZMU THERAWADY

W rozdziale tym przedstawimy praktyki formalne skanowania ciała, medytacji siedzących opartych na koncentracji oraz uważnego chodzenia, obecnych w świeckich treningach uważności, w ich pierwotnym kontekście, jakim jest buddyzm therawady. W pierwszym punkcie zarysujemy historię tego odłamu buddyzmu oraz podstawowe informacje dotyczące jego doktryny filozoficzno-religijnej oraz praktyk medytacyjnych. W drugim z kolei przejdziemy do prezentacji miejsca i funkcji skanowania ciała, medytacji siedzącej ze skupieniem uwagi, otwartej świadomości oraz medytacji chodzonej u ważniejszych, współczesnych przedstawicieli buddyzmu therawady.

2.1. Zarys historii buddyzmu therawady

Termin therawada (san. *sthaviravāda*; pali *theravāda*) można na język polski przełożyć jako „nauka/doktryna starszych” i jest on odnoszony do odłamu buddyzmu, który uznawany jest za najstarszą, istniejącą do dziś formę tej religii. Tradycyjną prezentację historii buddyzmu therawady rozpoczyna się od tzw. pierwszego soboru, który miał odbyć się niedługo

po śmierci historycznego Buddy (ok. V w. p.n.e.)¹, zwanej w buddyzmie ostatecznym wygaśnięciem (san. *parinirvāṇa*; pali *parinibbāṇa*). Na zgromadzeniu tym, do którego doszło w mieście Radżagriha, stolicy królestwa Magadhy (san. *Rājagṛha*; pali *Rajagaha*; obecnie Rajgir), zebrało się 500 arhantów (san. *arhat*; pali *arhant*), czyli przebudzonych mnichów, w celu zachowania autentycznej nauki historycznego Buddy². Najwierniejszy uczeń Siddharthy Gautamy Ānanda wyrecytował z pamięci doktrynalne nauki Buddy, odpowiadające zbiorowi sutr (pali *sutta piṭaka*) z kanonu palijskiego. Mnich Upāli wyrecytował z kolei treść reguły zakonnej, czyli późniejszy zbiór dyscypliny (pali *vinaya piṭaka*).

Sto lat po śmierci historycznego Buddy odbył się kolejny sobór buddyjskich mnichów w mieście Wajsjalia (san. *Vaiśālī*; pali *Vesālī*). Celem zwołania tego zgromadzenia były pojawiające się spory dotyczące wprowadzania zmian w regułach życia zakonnego. Konsekwencją tego soboru miało być wyodrębnienie się dwóch grup mnichów: reformatorskiej, zwanej Wielkim Zgromadzeniem (san. *mahāsāṃghika*), oraz bardziej konserwatywnej, określanej jako starsi (san. *sthavira*; pali *thera*). Buddyzm therawady uważa się za historyczną kontynuację tej drugiej grupy, podczas gdy część badaczy widzi w ruchu mahasanghików protoplastów lub prekursorów późniejszego buddyzmu mahajany³.

¹ Na temat historycznego Buddy zob. szerzej: M. Carrithers, *Budda*, tłum. T. Jurewicz, Warszawa 1999; K. Amstron, *Budda. Portret człowieka przebudzonego*, tłum. J. Majewski, Warszawa 2020; Bhikkhu Nanamoli, *The Life of the Buddha: According to the Pali Canon*, Kandy 1992; S. Batchelor, *Wyznania buddyjskiego ateisty*, tłum. B. Janczerska, R. Sudół, Warszawa 2012.

² Na temat dwóch pierwszych soborów: M. Mejor, *Buddyzm. Zarys historii buddyzmu w Indiach*, Warszawa 2001, s. 127–130; G. Polak, *Therawada w Azji Południowo-Wschodniej*, w: K. Jakubczak (red.), *Buddyzm. Tradycje i idee*, Kraków 2022, s. 99–101.

³ Na temat różnych historycznych wątpliwości dotyczących pierwszych dwóch soborów buddyjskich: K. Jakubczak, *Buddyzm w Indiach. Ideowa rewolucja czy kontynuacja?*, w: K. Jakubczak (red.), *Buddyzm. Tradycje i idee*, Kraków 2022, s. 39–44.

Trzeci sobór buddyjski odbył się w 247 r. p.n.e. w miejscowości Pataliputra (san. *Pāṭaliputra*; pali *Pāṭaliputta*; obecnie Patna) za czasów panowania przychylnego buddyzmowi wielkiego władcy Aśoki (304–232 r. p.n.e.; san. *Aśoka*; pali *Asoka*). Zwołanie soboru było związane ze sporami doktrynalnymi związanymi z rozumieniem idei nie-ja (san. *anātman*; pali *anattā*) oraz natury najmniejszych części elementarnych, czyli dhamm (san. *dharma*; pali *dhamma*). Według źródeł buddyzmu therawady to ten odłam miał reprezentować autentyczną i ortodoksyjną naukę historycznego Buddy⁴.

We współczesnych badaniach na temat buddyzmu pierwotnego podchodzi się bardzo krytycznie do historycznej wiarygodności narracji dotyczących trzech pierwszych soborów, a zwłaszcza pierwszego soboru. Podkreśla się fakt, że źródła, którymi dysponujemy, reprezentują konkretny punkt widzenia danego odłamu buddyzmu i starają się legitymizować jego tradycję, doktryny i rozumienie reguł zakonnych.

Według tradycyjnych przekazów to właśnie król Aśoka wysyłał misjonarzy, którzy mieli krzewić buddyzm w różnych regionach ówczesnej Azji. Buddyzm therawady miał w ten sposób dotrzeć na Sri Lankę, do Birmy czy Tajlandii. Obecnie to właśnie w tych krajach, dodatkowo włączając jeszcze Laos i Kambodżę, therawada jest dominującym odłamek buddyzmu. W kraju swojego pochodzenia buddyzm zaniknął, m.in. pod wpływem najazdów muzułmańskich, do ok. XI w. naszej ery⁵.

W XIX i na początku XX w. na terenach dzisiejszej Sri Lanki, Birmy czy Tajlandii doszło do swoistego renesansu praktyk medytacyjnych buddyzmu therawady⁶. Nurt medytacji wglądu (san. *vipaśyanā*; pali

⁴ Więcej na temat Aśoki i trzeciego soboru: M. Mejer, *Buddyzm...*, s. 141–152; G. Polak, *Therawada...*, s. 101–102; K. Jakubczak, *Buddyzm w Indiach...*, s. 44–48.

⁵ Zob. szerzej: G. Polak, *Therawada...*, s. 102–110.

⁶ Więcej na temat renesansu praktyk medytacyjnych w therawadzie: A. Kozyra, *Neo-zen?...*, s. 25–30; G. Polak, *Therawada...*, s. 144–156. Na temat tajskiej tradycji leśnej: Ch.S. Fisher, *Meditation in the Wild. Buddhism's Origin in the Heart of Nature*, Winchester–Washington 2013, s. 223–290.

vipassanā) rozwinął się przede wszystkim w Birmie (obecnie Mjanma) dzięki działalności takich postaci jak Mahasi Sayadaw (1904–1982), U Ba Khin (1899–1971), Satya Narayana Goenka (1924–2013) czy Sayadaw U Paṇḍita (1921–2016). W Tajlandii pojawiła się tradycja leśnych klasztorów, kładąca silny nacisk na praktykowanie medytacji. Za twórców tego ruchu uważa się Ajahna Sao (1859–1942) i Ajahna Mun (1870–1949), natomiast najbardziej znanym i wpływowym przedstawicielem tej tradycji był Ajahn Chah (1918–1992). Ajahn Chah jest założycielem takich klasztorów leśnych jak Wat Pah Nanachat, w których przebywało i przebywa wielu mnichów (san. *bhikṣu*; pali *bhikkhu*) pochodzących z USA, Europy czy Australii⁷.

Te dwa współczesne nurty odegrały bardzo istotną rolę zarówno w transmisji i upowszechnianiu buddyzmu therawady w kręgu kultury zachodniej, jak i w kształtowaniu się świeckich treningów uważności.

2.2. Podstawowe doktryny i praktyki medytacyjne buddyzmu therawady

Podstawę doktryny i praktyki buddyzmu therawady stanowi tzw. kanon palijski, zwany również Tipitaką, czyli trójkoszem (san. *tripīṭaka*; pali *tipīṭaka*). Jest to zbiór nauk, przypisywanych historycznemu Buddzie i jego najbliższym uczniom, na który składają się wspomniane trzy zbiory, czyli kosze:

- Kosz Dyscypliny (pali *vinaya piṭaka*), czyli zbiór zawierający reguły życia mnichów i mniszek,
- Kosz Sutr/Nauk (pali *sutta piṭaka*), czyli zbiór zawierający kazania Buddy i jego uczniów,

⁷ Opis pobytu w tym klasztorze daje: T. Kryszczyński, *Wgląd...*, s. 11–57.

- Kosz Wyższej Nauki (pali *abhidhamma piṭaka*), późniejsza systematyzacja psychologiczno-filozoficzna doktryny zawartej w sutrach.

Nazwa kanon palijski nawiązuje do języka, w którym therawada zachowała do czasów współczesnych ten zbiór nauk buddyzmu. Język palijski jest tzw. prakrytem, zaliczanym do średnioindoaryjskiej grupy językowej. Prakryty to języki i dialekty wyraźnie odróżniane od języka wedyjskiej religii i nauki sanskrytu, którymi posługiwano się w mowie i piśmie w okresie od ok. III w. p.n.e. do ok. VIII w. n.e. na terenie subkontynentu indyjskiego. Według niektórych badaczy język palijski jest prakrytem bardzo bliskim językowi, jakim mówił historyczny Budda, a którym mógł być dialekt Magadhy⁸.

Drugie ważne źródło ortodoksyjnej wykładni doktryny i praktyk buddyzmu therawady stanowi dzieło z V w. n.e. *Ścieżka oczyszczenia* (pali *Visuddhimagga*), autorstwa mnicha Buddhaghosy⁹. We współczesnym buddyzmie therawady pojawiają się jednak głosy dystansujące się od podejścia do medytacji obecnego w *Visuddhimagga*, opartego na tzw. kasinach (san. *kr̥tsna*; pali *kaṣiṇa*), czyli wizualizowanych obiektach podczas praktyki. Argumentuje się, że jest to odejście od modelu medytacji obecnego w sutrach kanonu palijskiego.

Punktem wyjścia doktryny buddyzmu therawady są tzw. cztery szlachetne prawdy (san. *catvāri āryasatyāni*; pali *cattāri ariyasaccāni*)¹⁰, bę-

⁸ Na temat kanonu palijskiego: M. Mejor, *Buddyzm...*, s. 131–141; G. Polak, *Therawada...*, s. 110–114; K. Jakubczak, *Buddyzm w Indiach...*, s. 48–51. Krótki zarys historii języka palijskiego: J.W. Gair, *A New Course in Reading Pali: Entering the Word of the Buddha*, Delhi 2017, s. XVII–XX. Historia sanskrytu i relacje tego języka do prakrytów zob.: M. Mejor, *Sanskryt*, Warszawa 2004, s. 21–24.

⁹ G. Polak, *Droga do wyzwolenia w traktacie Visuddhimagga Buddhaghosy*, Warszawa 2015, s. 10–18.

¹⁰ Na temat czterech szlachetnych prawd w buddyzmie therawady: Phra Prayudh Payutto, *Buddhadhamma. Natural Law and Values for Life*, tłum. G.A. Olson, New York 1995, s. 158–168; Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Kandy 1980, s. 151–153. Prezentację czterech

dące treścią pierwszego kazania wygłoszonego przez Buddę po jego przebudzeniu (*Dhammacakkappavattana Sutta*, SN 56.11):

- prawda o cierpieniu, czyli o dukkha (san. *dukkha*; pali *dukkha*),
- prawda o przyczynie cierpienia, czyli pragnieniu/lgnięciu (san. *trṣṇā*; pali *taṇhā*),
- prawda o ustaniu cierpienia (pali *nirodha*),
- prawda o drodze wyzwalającej z cierpienia, czyli szlachetnej ośmiorakiej ścieżce (san. *āryāṣṭāṅgamārga*; pali *ariya aṭṭhaṅgika magga*).

Na szlachetną ośmioraką ścieżkę składają się z kolei¹¹:

- właściwa mowa (san. *samyag-vāc*; pali *sammā-vācā*),
- właściwe działanie (san. *samyak-karmānta*; pali *sammā-kammanta*),
- właściwe zarobkowanie (san. *samyag-ājīva*; pali *sammā-ājīva*),
- właściwy wysiłek (san. *samyag-vyāyāma*; pali *sammā-vāyāma*),
- właściwa uważność (san. *samyak-smṛti*; pali *sammā-sati*),
- właściwa koncentracja (san. *samyak-samādhi*; pali *sammā-samādhi*),
- właściwe postanowienie (san. *samyak-saṃkalpa*; pali *sammā-saṅkappa*),
- właściwe postrzeganie (san. *samyag-dṛṣṭi*; pali *sammā-diṭṭhi*).

szlachetnych prawd za pomocą pojęć kultury zachodniej podaje: S. Batchelor, *Buddyzm bez dogmatów*, Warszawa 2021, s. 15–27. Zob. również: W. Van Gordon, E. Shonin, M.D. Griffiths, N.N. Singh, *Mindfulness and the Four Noble Truths*, w: E. Shonin, W. Van Gordon, N.N. Singh (red.), *Buddhist Foundation of Mindfulness*, Heidelberg–New York–Dordrecht–London 2015, s. 9–27.

¹¹ Bardzo szczegółową prezentację szlachetnej ośmiorakiej ścieżki daje: Phra Prayudh Payutto, *Buddhadhamma...*, s. 196–279. Zob. również: M. Huxter, *Mindfulness and the Buddha's Noble Eightfold Path*, w: E. Shonin, W. Van Gordon, N.N. Singh (red.), *Buddhist Foundation of Mindfulness*, Heidelberg–New York–Dordrecht–London 2015, s. 29–53.

Pierwsze trzy elementy składają się na moralność (pali *sīla*), kolejne trzy to skupienie (pali *samādhi*) a ostatnie dwa tworzą grupę określaną jako mądrość (pali *paññā*).

Drugą węzłową ideą buddyzmu therawady jest doktryna braku jaźni, czy też nie-ja (san. *anātman*; pali *anattā*), odrzucająca bramińską ideę atmana (san. *ātman*), czyli boskiego pierwiastka obecnego w każdej czującej istocie¹². Człowiek nie ma stałej, niezmiennej jaźni czy też istoty (san. *svabhāva*), ponieważ istota ludzka to po prostu pięć skupisk (san. *skandha*; pali *khandha*)¹³:

- forma/materia (san. *rūpa*; pali *rūpa*),
- uczucia (san. *vedanā*; pali *vedanā*),
- percepcja (san. *saṃjñā*; pali *saññā*),
- formacje mentalne (san. *saṃskāra*; pali *saṅkhāra*),
- świadomość (san. *vijñāna*; pali *viññāṇa*).

To nieprzebudzony umysł tworzy iluzję niezmiennej jaźni, nie uważając, że pojęcie ja/jaźni to tylko etykieta, skrót myślowy, którym opisujemy owe pięć skupisk.

Trzecią fundamentalną doktryną therawady jest również łańcuch współzależnego powstawania (san. *pratītyasamutpāda*; pali *paṭiccasamuppāda*), który opisuje kolejne elementy konstytuujące przebieg egzystencji w kolejnych żywotach nieprzebudzonej istoty, czyli opisuje egzystencję w sansarze (san. i pali *saṃsāra*)¹⁴. Na ten proces składają się następujące ogniwa:

- *avijjāpaccayā* (niewiedza),
- *saṅkhārapaccayā* (reakcja),

¹² Na temat tej doktryny zob.: Dalajlama, T. Cziedryn, *Buddyzm. Jeden nauczyciel, wiele tradycji*, tłum. M.M. Góralski, Poznań 2015, s. 189–219; Phra Prayudh Payutto, *Buddhadhamma...*, s. 74–75; Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary...*, s. 12–14.

¹³ Phra Prayudh Payutto, *Buddhadhamma...*, s. 53–57.

¹⁴ Szczegółowa prezentacja tej doktryny: *Majjhima Nikaya – Zbiór mów średniej długości*, tom II, tłum. P. Jagodziński, Warszawa 2021, s. 84–268; Phra Prayudh Payutto, *Buddhadhamma...*, s. 77–145. Modernistyczne podejście do doktryny

- *viññāṇapaccayā* (świadomość),
- *nāmarūpapaccayā* (umysł i materia),
- *saḷāyatanapaccayā* (sześć zmysłów),
- *phassapaccayā* (kontakt),
- *vedanāpaccayā* (doznanie),
- *taṇhāpaccayā* (pragnienie),
- *upādānapaccayā* (przywiązanie),
- *bhavapaccayā* (stawanie się),
- *jātipaccayā* (narodziny),
- *sokaparidevaduḥkhadomanassupāyāsā sambhavanti* (starzenie się, choroby i śmierć) (MN.38).

W świetle sutr kanonu palijskiego można wskazać dwa podejścia do medytacji. Pierwsze z nich bazuje na tekście *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN.010)¹⁵, czyli po polsku *Mowie o ustanowieniach uważności*. Tekst ten przedstawia cztery grupy obiektów, które powinny zostać objęte uważnością przez praktykującego. Pierwsza grupa to *kāyanupassanā* (obserwacja ciała), kolejne to: *vedanānupassanā* (obserwowanie odczuć), *cittānupassanā* (obserwowanie umysłu) oraz *dhammānupassanā* (obserwowanie natury zjawisk).

Warto w tym miejscu zauważyć, że ów podział na cztery grupy obiektów ustanowienia uważności z *Satipaṭṭhāna Sutta* znalazł swoje zastosowanie w instrukcji praktyki RAIN z programu MBLC. Trzecim krokiem tej medytacji jest intymna uwaga (ang. *intimate attention*), w ramach którego, obejmując uwagą trudne doświadczenie, obserwujemy, jak przeżywana trudność manifestuje się w doznaniach ciała, jakie emocje pojawiają się w kontekście tego trudnego doświadczenia, jakie narracje, komentarze czy osądy są w tym momencie generowane przez umysł oraz to, w jaki sposób obserwator odnosi się do dopuszczanej trudności. Zwróć-

współzależnego powstawania prezentują: Buddhadasa, *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*, Somerville 2017; Nanavira Thera, *Clearing the Path*, b.m.w. 2012, s. 11–32.

¹⁵ Polski przekład sutry wraz z wprowadzeniem: *Majjhima Nikaya...*, s. 289–336.

my uwagę, że kolejne fazy intymnej uwagi odpowiadają czterem grupom obiektów ustanowienia uważności z *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Wracając do samej sutry, w grupie *kāyanupassanā* pojawia się m.in. uważność oddechu, którą tak opisuje Budda:

W jaki sposób, mnisi, mnich obserwuje ciało takie, jakim jest? Otóż, mnisi, mnich taki, udaje się w ostępy leśne, u stóp drzewa bądź w pustym pomieszczeniu siada ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując wyprostowane ciało, i ustanawia uważność przed sobą, w okolicach twarzy. W ten sposób uważnie wdycha, uważnie wydycha. Robiąc głęboki wdech, pojmuję właściwie: »Robię głęboki wdech«. Robiąc głęboki wydech, pojmuję właściwie: »Robię głęboki wydech«. Robiąc płytki wdech, pojmuję właściwie: »Robię płytki wdech«. Robiąc płytki wydech, pojmuję właściwie: »Robię płytki wydech«. »Odczuwając całe ciało, robię wdech« – tak praktykuje. »Odczuwając całe ciało, robię wydech« – tak praktykuje. »Uspokajając wszystkie części ciała, robię wdech« – tak praktykuje. »Uspokajając wszystkie części ciała, robię wydech« – tak praktykuje. (...) W ten sposób trwa, obserwując ciało takie, jakim jest od wewnątrz, obserwując ciało takie, jakim jest z zewnątrz, obserwując ciało takie, jakim jest zarówno od wewnątrz, jak i z zewnątrz. W ten sposób trwa, obserwując naturę pojawiania się zjawisk w ciele, obserwując naturę przemijania zjawisk w ciele, obserwując naturę pojawiania się i przemijania zjawisk w ciele. Jego uważność jest utwierdzona: »Oto jest ciało!«. Taka właśnie jest miara jego zrozumienia i ciągłej uważności, pozostaje tak, niezależny, bez jakiegokolwiek lgnięcia do świata – w ten sposób, mnisi, mnich trwa, obserwując ciało takie, jakim jest (MN.010.107).

Kluczowy jest w tym miejscu czasownik *upādiyati*, opisujący proces lgnięcia do świata. Kiedy spojrzymy na poszczególne ogniwa łańcucha współzależnego powstawania, zauważymy, że jednym z nich jest *upādāna* („lgnięcie”, „przywiązanie”), powiązane z czasownikiem z *Satipaṭṭhāna Sutta*. Innymi słowy, uważność oddechu może prowadzić do przerywania łańcucha współzależnego powstawania, a w efekcie umożliwić doświad-

czenie przebudzenia i wglądu w naturę świata, obejmującą trzy aspekty: nietrwałość (pali *anicca*), cierpienie (pali *dukkha*) i brak samo-bytu/nie-ja (pali *anattā*). W tradycji therawady praktykujący osiąga w ten sposób stan wygaśnięcia (san. *nirvāṇa*, pali *nibbāna*). Analogicznie do tego stanu mogą doprowadzić inne obiekty medytacji, zwane ustanowieniami uważności, zawarte w pozostałych grupach.

Drugie podejście do praktyki obecne w sutrach koncentruje się na tzw. wchłonięciach medytacyjnych (san. *dhyāna*; pali *jhāna*) i jest omawiane w wielu tekstach kanonu palijskiego, np. w *Mowie o zaprzestaniu* (*Sallekha Sutta*, MN.008)¹⁶. Buddyzm therawady wymienia dwie grupy takich wchłonieć. Są to wchłonięcia materialne (pali *rūpāvacara-jhāna*) oraz niematerialne (pali *arūpāvacara-jhāna*). Te ostatnie są *de facto* rodzajem czwartego wchłonięcia materialnego. Praktyka oparta na jhanach reprezentuje typ medytacji opartej na koncentracji, zwany w palijskiej tradycji therawady jako *samatha* (san. *śamatha*)¹⁷.

Wchodzenie w jhany rozpoczyna się od koncentracji na kasinach (san. *kṛtsna*; pali *kaṣiṇa*). Pierwsze wchłonięcie medytacyjne zawiera tzw. pięć czynników jhanany (pali *jhānaṅga*):

- rozpatrywanie (pali *vitakka*),
- dochodzenie (pali *vicāra*),
- radość (pali *pīti*),
- doznanie przyjemności (pali *sukha*),
- jednopunktowanie (pali *ekaggata*).

Kolejne wchłonięcia, czyli jhany, będą zasadniczo polegały na stopniowym porzucaniu poszczególnych czynników, prowadząc do coraz bardziej subtelnych stanów umysłu. W drugim wchłonięciu odpada *vitakka* i *vicāra*, a pozostaje jedynie *pīti*, *sukha* oraz *ekaggata*. W trzeciej jhanie odpada z kolei radość, czyli *pīti*. W czwartym wchłonięciu medytacyjnym

¹⁶ Polski przekład sutry w raz z wprowadzeniem: *ibidem*, s. 40–82.

¹⁷ Szerzej na temat jhan: *ibidem*, s. 57–68. Przykładowy poradnik praktykowania medytacyjnych wchłonieć: Ajahn Brahm, *Sekretne techniki medytacyjne buddyjskiego mnicha. Poradnik dla każdego*, tłum. A. Jurga, Białystok 2019.

pojawia się stan zrównoważenia (pali *upekkha*) oraz ujednopunktowania (pali *ekaggato*). Tak przykładowo opisuje kolejne jhany *Sallekha Sutta*:

Może się tak stać, Cundo, że jakiś mnich, oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od szkodliwych stanów, wraz z [przywodzącym] rozpatrywaniem, jak też z [utrzymywanym] dochodzeniem oraz z radosnym uniesieniem i błogością, zrodzonymi z odosobnienia, osiągnąłby pierwszą jhānę i przebywałby w niej. Mógłby on tak [pomyśleć]: »Przebywam w zaprzestaniu«. W Dyscyplinie Szlachetnych nie tak jednak nazywa się zaprzestanie. W Dyscyplinie Szlachetnych tak nazywane są przyjemne przebywania w doczesności. [...] Może się tak stać, Cundo, że jakiś mnich, wraz z uspokojeniem [przywodzącego] rozpatrywania i [utrzymywanego] dochodzenia, osiągnąłby drugą jhānę i przebywałby w niej, jej cechy to wewnętrzne wyciszenie i ujednolicenie umysłu, jak też brak [przywodzącego] rozpatrywania i brak [utrzymywanego] dochodzenia, [zawiera] radosne uniesienie i błogość zrodzone ze skupienia. Mógłby on tak [pomyśleć]: »Przebywam w zaprzestaniu« [...]. W Dyscyplinie Szlachetnych tak nazywane są przyjemne przebywania w doczesności. Może się tak stać, Cundo, że jakiś mnich wraz z wygaszeniem radosnego uniesienia, może przebywać w zrównoważeniu, będąc uważnym, mając przejrzyste pojmowanie, osiągnąłby trzecią jhānę i przebywałby w niej, odczuwając na własnej skórze tę przyjemność, którą Szlachetni wychwalają: »Przyjemnie przebywa ten, kto zrównoważony i uważny«. Mógłby on tak [pomyśleć]: »Przebywam w przestaniu« [...]. W Dyscyplinie Szlachetnych tak nazywane są przyjemne przebywania w doczesności. Może się tak stać, Cundo, że jakiś mnich, który wyzbywszy się przyjemności, wyzbywszy się bólu, po wcześniejszym odsunięciu błogości i krzywdy, osiągnąłby czwartą jhānę, która jest ani przyjemna, ani bolesna, i może przebywałby w niej z czystą uważnością dzięki zrównoważeniu. Mógłby on tak [pomyśleć]: »Przebywam w zaprzestaniu« [...]. W Dyscyplinie Szlachetnych tak nazywane są przyjemne przebywania w doczesności (MN.008.82).

Niematerialne wchłonięcia medytacyjne (pali *arūpāvacara-jhāna*) to z kolei:

- wymiar nieskończonej przestrzeni (pali *ākāśānañcāyatana*),
- wymiar nieskończonej świadomości (pali *viññāṇañcāyatana*),
- wymiar nicości (pali *ākīñcaññāyatana*),
- wymiar ani przytomności, ani nieprzytomności (pali *nevasaññānāsaññāyatana*).

Traktat Buddhagoshy *Visuddhimagga* bardzo silnie oddziela od siebie praktykę jhan, będącą medytacją opartą na koncentracji (san. *śamatha*; pali *samatha*), od medytacji wglądu (san. *vipaśyanā*; pali *vipassanā*). Praktyka jhan nie jest rozumiana jako praktyka wyłącznie charakterystyczna dla buddyzmu i *de facto* sama w sobie nie prowadzi do przebudzenia. Rozwijanie kolejnych jhan jest jednak warunkiem koniecznym, aby móc przejść do praktyki wglądu. Pełne rozwinięcie wglądu umożliwia z kolei osiągnięcie ustania i szczytu praktyki medytacyjnej, czyli *nirodha samāpatti*¹⁸.

2.3. Medytacyjne praktyki formalne w kontekście odosobnień therawady

W punkcie tym przedstawimy dwa odosobnienia w duchu buddyzmu therawady oraz miejsce i funkcję medytacyjnych praktyk formalnych w ich kontekście. Pokażemy też, jak proces transmisji tych praktyk na grunt ruchu mindfulness wpłynął na te techniki i ich celowość. Omawianymi odosobnieniami będą 30-dniowe odosobnienie J. Goldsteina oraz 10-dniowy kurs medytacji wglądu S.N. Goenki.

¹⁸ G. Polak, *Therawada...*, s. 127–142.

2.3.1. Medytacja siedząca z oparciem uwagi i medytacja chodzona w ramach 30-dniowego odosobnienia J. Goldsteina

Amerykanin Joseph Goldstein (1944) praktykował w takich krajach jak Indie, Birma czy Tybet, pobierając nauki u takich mistrzów jak Anagarika Shri Munindra (1915–2003), Satya Narayana Goenka (1924–2013), Dipa Ma (1911–1989), Sayadaw U Paṇḍita (1921–2016) czy Tulku Urgyen Rinpocze (1920–1996). Nauczanie J. Goldsteina bazuje w dużej mierze na birmańskiej tradycji medytacji wglądu. Wraz z Jackiem Kornfieltem i Sharon Salzberg jest współzałożycielem powołanego w 1975 r. Insight Meditation Society, organizacji prowadzącej nauczanie i odosobnienia w duchu buddyzmu therawady, preferującej medytację wglądu (san. *vipaśyanā*; pali *vipassanā*) oraz miłującej dobroci (san. *maitrī*; pali *mettā*).

Jego monografia pt. *The Experience of Insight* (1976; wyd. polskie *Doświadczenie wglądu. Wprowadzenie do medytacji buddyjskiej*) zawiera zapis nauk i instrukcji medytacyjnych udzielanych podczas 30-dniowego odosobnienia medytacyjnego w duchu buddyzmu therawady. Każdy dzień odosobnienia rozpoczyna się o 4:30 i zawiera osiem około godzinnych sesji medytacji siedzącej i sześć 30-, 45-minutowych sesji medytacji chodzonej. W ciągu dnia przewidziana jest jedna godzina wykładu. Pozostały czas poświęcony jest na posiłki, przerwy na herbatę i odpoczynek. Już na samym początku odosobnienia, w wieczór je rozpoczynający, J. Goldstein daje instrukcję odnośnie do interesujących nas dwóch praktyk formalnych: medytacji siedzącej z uważnością oddechu i medytacji chodzonej¹⁹.

Medytacja uważności oddechu wykonywana jest w pozycji siedzącej, ewentualnie na krześle, przy oczach zamkniętych lub otwartych/półotwartych. Jako punkt obserwacji oddechu można obrać unoszący się i opadający brzuch lub obszar przy nozdrzach, przez który przepływa powietrze. W trakcie obejmowania uważnością oddechu można odnotowywać w myślach „wdech” przy wdechu, „wydech” przy wydechu.

¹⁹ J. Goldstein, *Doświadczenie wglądu...*, s. 21–29.

Uważność oddechu pełni w ramach odosobnienia J. Goldsteina funkcję praktyki wstępnej i wypełnia czas sesji medytacji siedzącej drugiego dnia. Podczas kolejnych dni uważność jest rozszerzana na kolejne obiekty, przy czym punktem wyjścia jest zawsze oparcie uwagi na oddechu. Trzeciego dnia uczestnicy odosobnienia powinni zwrócić uwagę na doznania (pali *vedanā*), które zgodnie z klasyfikacją buddyzmu therawady dzieli się na przyjemne (pali *sukhā*), nieprzyjemne (pali *dukkhā*) i neutralne, dosłownie ani przyjemne, ani nieprzyjemne (pali *adukkham-asukhā*)²⁰. Joseph Goldstein sugeruje, żeby w trakcie praktyki zwrócić uwagę szczególnie na doznania fizyczne. Celem oparcia uwagi na doznaniach jest bowiem zauważenie, że doznania przyjemne niemal naturalnie stają się przedmiotem lgnięcia i przywiązania, zaś nieprzyjemne prowadzą do odrzucenia i awersji. Już w przypadku tej praktyki medytacyjnej możemy zauważyć jej wyraźnie soteriologiczny charakter i powiązanie z podstawowymi doktrynami buddyzmu therawady. Kiedy w trakcie medytacji zaczynamy doznawać jakiegoś fizycznego bólu, mamy do czynienia z doznaniem *dukkhā*. Kiedy medytacja jest głęboka i spokojna, może pojawić się doznanie błogości, które można scharakteryzować palijskim terminem *sukhā*. W tym momencie wchodzimy na obszar pierwszej z czterech szlachetnych prawd – prawdy o cierpieniu/braku satysfakcji (pali *dukkhā*). Ból podczas medytacji jest oczywistym przejawem prawdy o cierpieniu. Doznawana podczas medytacji błogość z kolei w gruncie rzeczy też prowadzi do doświadczenia braku satysfakcji. Wystarczy, że w polu świadomości pojawi się jakaś niechciana myśl lub na zewnątrz usłyszymy jakiś donośny dźwięk i błogość pryska, a w jej miejscu pojawia się zdenerwowanie. Jednocześnie owe fizyczne doznania podczas medytacji niemal automatycznie ustanawiają relację podmiotu wobec nich. Chcemy pozbyć się bólu, a utrzymać, a nawet zintensyfikować przyjemny stan w trakcie medytacji. Jest to nic innego jak druga szlachetna prawda. Pragnienie (pali *taṇhā*) i lgnięcie (pali *upādāna*) oraz ich antytezy są przyczyną doświadczane-

²⁰ *Ibidem*, s. 45–46.

go przez człowieka cierpienia i braku satysfakcji. Rozwijanie dystansu i stanu nieutożsamiania się z tymi doznaniem skutkuje zmniejszaniem się doznawanego przez nas braku satysfakcji z życia, czyli *dukkhā*. Jest to trzecia szlachetna prawda, mówiąca o tym, że owa *dukkhā* może zostać przezwyciężona. A co prowadzi do tego przezwyciężenia? Między innymi objęcie uwagą tych doznań, czyli właściwa uważność (pali *sammā-sati*), będąca elementem szlachetnej ośmiorakiej ścieżki (pali *ariya aṭṭhaṅgika magga*). Widzimy na tym przykładzie, jak prosta medytacja doznań z ciała koresponduje z filozoficzno-religijnym kontekstem buddyzmu therawady. Temu też służą w trakcie odosobnienia wykłady, których tematami są podstawowe koncepcje buddyzmu therawady. Joseph Goldstein stopniowo wprowadza takie zagadnienia jak szlachetna ośmioraka ścieżka, cztery szlachetne prawdy, współzależne powstawanie, doktryna karmy czy czynniki oświecenia. Pozwalają one na zrozumienie miejsca i funkcji poszczególnych praktyk na drodze do uzyskania wglądu w naturę rzeczywistości i doświadczenie przebudzenia. Wgląd i przebudzenie są bowiem podstawowym celem uczestnictwa w tego typu odosobnieniach.

Stopniowo J. Goldstein wprowadza kolejne obiekty, które powinny zostać objęte uważnością. W piątym dniu są to myśli²¹. Rozpoczynamy medytację od obserwowania oddechu i w momencie, kiedy zaczną pojawiać się w polu świadomości różnego rodzaju myśli, należy odnotować ten fakt bez próby wnikania się lub ich odrzucania. Medytacja pozwala na zauważenie efemerycznego charakteru myśli, które objęte uwagą potrafią bardzo szybko zanikać. W szóstym dniu z kolei uważność obejmuje doznania, które pojawiają się w świadomości za pośrednictwem zmysłów. Również w tym przypadku należy w myślach odnotowywać, np. czując jakiś zapach – „wąchanie”²². Ważnym krokiem w ramach praktyki podczas odosobnienia prowadzonego przez J. Goldsteina jest objęcie uwagą samej świadomości poznającej:

²¹ *Ibidem*, s. 59–61.

²² *Ibidem*, s. 79.

Rozluźnijcie umysł i spróbujcie wyczuć zdolność poznawczą wyłaniającą się jednocześnie z ruchem. Ważne aby pamiętać, że przedmiot i jego poznanie pojawiają się jednocześnie. Nie sposób oddzielić świadomości od przedmiotu. Można jednak rozróżnić te dwa procesy i zobaczyć, że przepływ przedmiotów jest jednym procesem, a przepływ świadomości drugim. Odbywają się jednocześnie, ale ich funkcje są różne²³.

Skutkiem tej praktyki powinno być nie tylko nieutożsamianie się z różnego rodzaju doznaniem w polu naszej świadomości, ale również nieutożsamianie się z samym obserwatorem. Jak stwierdza J. Goldstein:

Wgląd polega na zdaniu sobie sprawy, że obserwacja odbywa się bez obserwatora, że w procesie doświadczania nie ma doświadczającego²⁴.

Widzimy zatem, że medytacje siedzące praktykowane w ramach odosobnienia therawadyjskiego pozwalają na intuicyjny wgląd w naturę rzeczywistości, doświadczanej przez podmiot poznający. Objęcie uważnością doznań czy myśli ukazuje szczególnie ich nietrwałość i efemeryczny charakter (pali *anicca*). Obserwacja świadomości prowadzi do rozpoznania pustości podmiotu i braku jaźni (pali *anattā*), który jest jedynie skupiskiem elementów i zachodzących różnorodnych procesów (san. *skandha*; pali *khandha*). Wszystkie te wglądy unaoczniają fakt, że w świecie, w którym funkcjonujemy, nie ma niczego, co dawałoby trwałe oparcie, a naszym udziałem jest jedynie ciągłe doświadczenie braku zaspokojenia i satysfakcji (pali *dukkha*). Warto też odnotować, że wprowadzane przez J. Goldsteina różne obiekty obserwacji pochodzą z *Satipaṭṭhāna Sutta*. Niezależnie od tego, czy jest to oddech, myśli, doznania, czy inne wskazane w sutrze obiekty, to ustanowienie na nich uważności prowadzi do ustania lgnięcia do świata:

²³ *Ibidem*, s. 107.

²⁴ *Ibidem*, s. 108.

W ten sposób trwa, obserwując odczucia takie, jakimi są od wewnątrz, obserwując odczucia takie, jakimi są z zewnątrz, obserwując odczucia takie, jakimi są zarówno od wewnątrz, jak i z zewnątrz. W ten sposób trwa, obserwując naturę pojawiania się zjawisk w odczuciach, w ten sposób trwa, obserwując naturę przemijania zjawisk w odczuciach, w ten sposób trwa, obserwując naturę pojawiania się i przemijania zjawisk w odczuciach. Jego uważność jest utwierdzona: »Oto są odczucia!«. Taka właśnie jest miara jego zrozumienia i ciągłej uważności, pozostaje tak, niezależny, bez jakiegokolwiek lgnięcia do świata – w ten sposób, mnisi, mnich trwa, obserwując odczucia takie, jakimi są (MN.010.113).

Jak już zaznaczyliśmy wyżej, ustanie owego lgnięcia umożliwia wgląd w naturę rzeczy i przerwanie łańcucha współzależnego powstawania. Aby w pełni uchwycić ten soteriologiczny z buddyjskiej perspektywy cel praktyki medytacyjnej, niezbędne jest umieszczenie jej w doktrynalnym kontekście buddyjskiej ontologii i psychologii. Dlatego w ramach odosobnienia wygłaszane są nauki, tzw. mowy Dharmy, które pozwalają uczestnikom na umieszczanie swoich doświadczeń w konkretnej przestrzeni światopoglądowej. Bez tej przestrzeni medytujący może poczynić jakieś doświadczenia związane ze stanem większego spokoju czy relaksacji, ale istnieje realne niebezpieczeństwo, że pomyli je ze stanem przebudzenia czy wglądu.

Zdaniem J. Goldsteina rozwijanie uważności (pali *sati*) oraz koncentracji (pali *ekaggatā*) umożliwia osiągnięcie poziomu tzw. nagiej uwagi, czyli innymi słowy – stanu otwartej świadomości²⁵. Owa naga uwaga nie jest prezentowana w wykładzie amerykańskiego nauczyciela jako oddzielna formalna praktyka medytacyjna, ale raczej jako sposób funkcjonowania umysłu, będący owocem treningu uważności. Oczywiście trwanie w tym stanie otwartej świadomości, kiedy podmiot jest zrównoważony i nie utożsamia się ze zjawiskami, umożliwia w sposób najpełniejszy doświadczenie wglądu w naturę rzeczy.

²⁵ *Ibidem*, s. 47–53.

Spoglądając na rozkład dnia therawadyjskiego odosobnienia, widzimy, że obok medytacji siedzącej drugą najczęściej stosowaną praktyką jest medytacja podczas chodzenia. Taka forma praktyki, w której skupiamy się na każdym poszczególnym kroku i na doznaniach związanych z nim, ma dwa podstawowe cele. Po pierwsze, obserwowanie ciała podczas ruchu jest również ćwiczeniem się w uważności. O tyle istotnym, że staramy się rozwijać uważność w ramach aktywności, co umożliwia wprowadzanie uważności do codziennego życia. Medytowanie jedynie w pozycji siedzącej może stwarzać bowiem wrażenie fałszywej dychotomii, gdzie uważność jest zarezerwowana jedynie na czas formalnych sesji. Warto zauważyć, że również chodzenie jest jednym z obiektów ustanowienia uważności (pali *kāyanupassanā*) według *Satipaṭṭhāna Sutta*:

Zatem, mnisi, mnich taki chodząc, pojmuję właściwie: »Chodzę«; stojąc, pojmuję właściwie: »Stoję«; siedząc, pojmuję właściwie: »Siedzę«; leżąc, pojmuję właściwie: »Leżę«. Jakkolwiek byłoby ułożone jego ciało, zawsze powstaje w mnichu właściwe pojmowanie pozycji ciała. W ten sposób trwa, obserwując ciało takie, jakim jest od wewnątrz, [...] w ten sposób mnisi, mnich trwa, obserwując ciało takie, jakim jest (MN.010.108).

Po drugie, medytacja chodzona ma też bardziej pragmatyczny cel. Długotrwałe siedzenie może prowadzić i zasadniczo prowadzi do bólu odczuwanego w nogach i kręgosłupie. Przeplatanie sesji siedzącej medytacji uważnym chodzeniem daje szansę na rozruszanie i odświeżenie ciała. Nie można jednak zapominać, że to rozwijanie uważności za pomocą różnych obiektów i form jest kluczowym celem także tej praktyki.

Widzimy więc, że obie praktyki, medytacji siedzącej z oparciem uwagi oraz uważne chodzenie, są kluczowymi praktykami stosowanymi podczas therawadyjskiego odosobnienia prowadzonego przez J. Goldsteina. Zgodnie z birmańską tradycją medytacji *vipassanā*, którą reprezentuje ten amerykański nauczyciel, celem rozwijania uważności jest do-

świadczanie wglądu w naturę rzeczy, czyli przebudzenia. Cały proces rozwijania uważności, jego aspekty teoretyczny i praktyczny, jest ulokowany w doktrynalnym świecie buddyzmu therawady, z jego ontologią i psychologią. Medytacja w pozycji siedzącej z oparciem uwagi oraz medytacja chodzona są również istotnymi praktykami formalnymi w świeckich treningach uważności, od MBSR zaczynając. Jak pamiętamy, J. Kabat-Zinn był związany z Insight Meditation Society J. Goldsteina, J. Kornfielda i S. Salzberg i bez wątpienia jest to jedno z głównych źródeł, z których zaczerpnął praktyki medytacyjne do swojego programu MBSR. Jednak proces przenoszenia medytacji buddyjskich na świecki grunt wiązał się z wyjęciem i odseparowaniem ich z wspomnianego wyżej therawadyjskiego kontekstu doktrynalnego. Zmianie uległ przede wszystkim podstawowy cel tych praktyk i całego rozwijania uważności. W buddyzmie therawady rozwijanie uważności, jako jeden z członów szlachetnej ośmiorakiej ścieżki (*summa-sati*), ma cel na wskroś soteriologiczny, czyli wgląd prowadzący do przebudzenia (san. *nirvāṇa*, pali *nibbāna*). Idea przebudzenia, rozumienie podmiotu dążącego do przebudzenia, środki do niego prowadzące itp., wszystkie te pojęcia i koncepcje funkcjonują w ramach złożonego systemu doktrynalnego therawady. Jon Kabat-Zinn, tworząc program MBSR, dokonał w sposób świadomy swoistego przeszczepienia tych buddyjskich praktyk w nowy kontekst. Zauważył bowiem, że praktyki medytacyjne przynoszą korzyści związane nie tylko z doświadczeniem przebudzenia czy wglądu w naturę rzeczy, czyli nie mają wyłącznie soteriologicznego czy też religijnego znaczenia, związanego inherentnie z wyznawaniem buddyzmu. Amerykański lekarz dostrzegł, że medytacja pozytywnie wpływa na obszar zdrowia psychicznego osób praktykujących. W związku z tym celem programu MBSR jest rozwijanie uważności, które może prowadzić do osłabienia identyfikacji z różnego rodzaju negatywnymi stanami towarzyszącymi takim chorobom jak chroniczny stres, PTSD (ang. *post-traumatic stress disorder*), choroby onkologiczne czy choroby cywilizacyjne jak nadciśnienie tętnicze oraz cukrzyca. MBSR nastawione

jest zatem na poprawę zdrowia psychicznego oraz wsparcie procesu leczniczego i terapeutycznego. Bazujący na MBSR program MBCT wykorzystuje z kolei praktyki medytacyjne rozwijające uważności i narzędzia terapii poznawczej w celu zapobiegania nawrotom depresji. Kursy takie jak MBLC są nastawione na ćwiczenie się w uważności, tak aby obejmować nią różne obszary naszego życia, wpływając na nasz dobrostan psychiczny. Widzimy więc, że wykorzystanie buddyjskich praktyk, takich jak medytacja skupionej uwagi czy uważne chodzenie, dopasowane zostało do całkowicie doczesnych, prozdrowotnych celów. Znacząca zmiana celowości treningu uważności i potrzeba dostosowania praktyk formalnych do zachodnich wymogów naukowości skutkowałą odrzuceniem zasadniczego zrębu doktryny buddyzmu therawady. Programy takie jak MBSR i MBCT zaliczane są do tzw. pierwszej generacji interwencji opartych na uważności (ang. *first-generation mindfulness-based intervention*, w skrócie FG-MBIs). Rozwój badań nad uważnością doprowadził do dyskusji na temat etycznych podstaw treningu mindfulness oraz jego świeckości, związanej z wypreparowaniem z buddyjskiego kontekstu doktrynalnego²⁶. W tym kontekście pojawiła się druga generacja interwencji opartych na uważności (ang. *second-generation mindfulness-based intervention*, w skrócie SG-MBIs), stanowiąca reakcję na ten stan rzeczy.

2.3.2. Uważność oddechu i skanowanie ciała w ramach 10-dniowego kursu wg metody S.N. Goenki

Satya Narayana Goenka (1924–2013), urodzony w Birmie w rodzinie o hinduskich korzeniach, zanim został nauczycielem medytacji, zajmował się zawodowo biznesem. W związku z problemami z migreną i brakiem skuteczności klasycznej medycyny S.N. Goenka rozpoczął praktykę me-

²⁶ Zob. S. Stanley, *Sīla and Sati: An Exploration of Ethics and Mindfulness in Pāli Buddhism and Their Implications for Secular Mindfulness-Based Applications*, w: E. Shonin, W. Van Gordon, N.N. Singh (red.), *Buddhist Foundation of Mindfulness*, Heidelberg–New York–Dordrecht–London 2015, s. 89–113.

dytacji wglądu u birmańskiego mistrza Sayagyi U Ba Khina (1889–1971). Nauczyciel ten udzielił pozwolenia S.N. Goence na nauczanie medytacji w 1969 r. Na początku lat 70. S.N. Goenka opuścił Birmę i przeniósł się do Indii, gdzie prowadził odosobnienia medytacyjne i otworzył ośrodek służący temu celowi. W kolejnych dziesięcioleciach jego działalność objęła praktycznie wszystkie kontynenty. W wielu krajach powstały ośrodki, które prowadzą cykliczne kursy medytacji wglądu.

Klasyczny kurs medytacji wglądu według metody S.N. Goenki składa się z dziesięciu dni intensywnej praktyki²⁷. W trakcie odosobnienia odtwarzane są nagrania zawierające wykłady S.N. Goenki, dotyczące teoretycznych i praktycznych aspektów medytacji *vipassanā*. Sam S.N. Goenka wyraźnie zaznacza, że naucza nie tyle buddyzmu, ile Dhammy samego Buddy, którą określa też jako sztukę życia. Faktem jest jednak, że doktrynalny kontekst kursu medytacji wglądu wyznacza kanon palijski buddyzmu therawady. Wykładane są m.in. takie charakterystyczne dla buddyzmu therawady koncepcje jak doktryna karmana (pali *kamma*), łańcuch współzależnego powstawania, cztery szlachetne prawdy, szlachetna ośmioraka ścieżka, doktryna nie-ja (pali *anattā*). Sam cel uczestnictwa w kursie i ćwiczenie się w medytacji wglądu ma charakter soteriologiczny, wiąże się bowiem z ideą wyzwolenia o wyraźnie religijnej konotacji:

Na tym polega zadanie medytujących: zrozumieć ulotność swojej natury poprzez obserwację stale zmieniających się doznań w ciele. Ilekroć pojawia się doznanie, medytujący nie reagują, tylko pozwalają mu zaistnieć i przeminać. Postępując w ten sposób, pozwalają starym uwarunkowaniom wpłynąć na powierzchnię i zniknąć. Kiedy ustaną uwarunkowania i przywiązanie, ustanie cierpienie i doświadczymy wyzwolenia²⁸.

²⁷ Materiały związane z 10-dniowym odosobnieniem zawiera monografia: W. Hart, *Sztuka życia. Medytacja vipassana według nauk S.N. Goenki*, tłum. A. Martyniak, Warszawa 2018.

²⁸ *Ibidem*, s. 116.

W powyższym cytacie widzimy, że praktykowanie medytacji według metody S.N. Goenki powinno prowadzić do kluczowego dla buddyzmu therawady wglądu w naturę rzeczywistości, która charakteryzuje się nietrwałością (pali *anicca*), cierpieniem (pali *dukkha*) i brakiem samo-bytu/nie-ja (pali *anattā*). A to umożliwia ostatecznie wyzwolenie czy też przebudzenie, które tradycja palijska określa jako wygaśnięcie (pali *nibbāna*).

Pierwszą praktyką, z jaką zapoznają się uczestnicy 10-dniowego kursu, jest uważność oddechu, określana w języku palijskim jako *ānāpānasati* (san. *ānāpānasmṛti*), praktykowana w pozycji siedzącej. Odnosząc się do szlachetnej ośmiorakiej ścieżki S.N. Goenka podkreśla, że *ānāpānasati* jest praktyką wiążącą się z właściwym wysiłkiem, właściwą uważnością i właściwą koncentracją. Omawiając właściwą uważność, hinduski nauczyciel podkreśla, że *ānāpānasati* umożliwia ćwiczenie się w umiejętności przebywania w tu i teraz, w świadomości chwili bieżącej. Ponadto uważność oddechu jest również skuteczną metodą rozwijania koncentracji (pali *samatha*)²⁹. Ten etap wpisuje się więc w tzw. *samatha-bhāvanā*, trening koncentracji według systematyzacji Buddhagoshy.

Po kilku dniach rozwijania uważności i koncentracji za pomocą *ānāpānasati* można przejść już do właściwego treningu wglądu, czyli *vipassanā-bhāvanā*. W kursie S.N. Goenki metodą, która służy rozwojowi wglądu, jest skanowanie ciała³⁰. W tej formie skanowania ciała akcent położony jest mocno na obserwowanie doznań obecnych w różnych objętych uwagą częściach ciała, po palijsku określanych jako *vedanā*. Omawiając, czym jest *vedanā* w kanonie palijskim, S.N. Goenka nawiązuje do *Satipaṭṭhāna Sutta*, stwierdzając:

Te cztery wymiary rzeczywistości są wspólne dla każdego człowieka: w aspekcie fizycznym – ciało i doznania; w aspekcie psychicznym –

²⁹ *Ibidem*, s. 74–81.

³⁰ *Ibidem*, s. 92–95.

umysł i treści umysłowe. Są one podstawą podziału *Satipaṭṭhāna Sutt*y na cztery części, cztery sposoby ugruntowania świadomości, cztery punkty widzenia, z których obserwujemy zjawisko zwane istotą ludzką. Jeśli badanie ma być kompletne, trzeba doświadczyć każdego aspektu. A wszystkich czterech można doświadczyć poprzez obserwowanie *vedanā*³¹.

Widzimy zatem, że interpretacja pojęcia *vedanā* i jego funkcji w kontekście czterech ustanowień uważności z *Satipaṭṭhāna Sutta* doprowadziła S.N. Goenkę do uznania doznań za kluczowy element w procesie rozwijania wglądu. Stąd również centralna pozycja skanowania ciała jako metody służącej do objęcia uważnością właśnie *vedanā*. Hinduski nauczyciel bardzo mocno podkreśla, że obserwacja doznań stopniowo prowadzi do doświadczenia, „(...) czym naprawdę jest ciało, doznania, umysł i treści umysłowe – przepływem bezosobowych, nieustannie zmieniających się zjawisk”³². Doświadczenie to, osadzone w kontekście buddyjskiej doktryny, pozwala na zrozumienie, że ciało, jak również cała rzeczywistość, charakteryzuje się nietrwałością (pali *anicca*) i brakiem samo-bytu/nie-ja (pali *anattā*), wywołującym brak satysfakcji, ból i cierpienie (pali *dukkha*). A ów wgląd to nic innego jak brama do wyzwolenia, czyli *nibbāna*.

Warto w tym kontekście zaznaczyć, że nacisk kładziony na rozwijanie uważności, rozumiane jako bycie w tu i teraz, które pojawia się w nauczaniu zarówno S.N. Goenki, jak i J. Goldsteina, jest zjawiskiem charakterystycznym dla ruchu odnowy medytacji wglądu w buddyzmie therawady w okresie XIX i XX w. Jak zauważa A. Kozyra:

Podsumowując, należy podkreślić, że w tradycji Małego Wozu praktyka ‘pełni umysłu’ [mindfulness – PG] nie miała prowadzić do ‘zanurzenia się w chili obecnej’. Koncentrowanie świadomości na oddechu czy do-

³¹ *Ibidem*, s. 143.

³² *Ibidem*, s. 146.

znaniach zmysłowych, tak samo jak kontemplacja rozkładającego się martwego ciała, miały doprowadzić do wytworzenia się takiego stanu umysłu, który nie byłby rozproszony przez bodźce zewnętrzne, a więc od uwolnienia od przywiązania do świata zewnętrznego. (...) Można więc dojść do wniosku, że medytacja ta miała niejako stworzyć barierę między zmysłami a umysłem, a nie – jak we współczesnej interpretacji takiej praktyki – umożliwić intensywne doznania zmysłowe³³.

Należy uznać słuszność powyższej obserwacji polskiej badaczki, pokazującej przesunięcie akcentu we współczesnych therawadyjskich praktykach medytacyjnych na bycie w tu i teraz oraz obserwowanie pojawiających się w tym stanie różnych doznań. Jednak, jak pokazaliśmy za równo w przypadku odosobnienia prowadzonego przez J. Goldsteina, jak i w kursie S.N. Goenki, rozwijanie uważności ma cały czas soteriologiczny charakter i umieszczone jest w szerokim kontekście światopoglądowym buddyzmu therawady, z jego ontologią, psychologią i antropologią. Świeckie adaptacje praktyk medytacyjnych, takich jak uważność oddechu czy skanowanie ciała w takich programach jak MBSR czy MBCT, bardzo mocno uwypukliły z kolei aspekt bycia w tu i teraz. Wskazuje na to chociażby przytaczana już definicja uważności, sformułowana przez J. Kabata-Zinna:

Specyficzny stan świadomości, będący wynikiem ciągłego i celowego kierowania uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej w sposób nieoceniający i nieosądzający³⁴.

Taki proces był bardzo naturalny, ponieważ tak zdefiniowana uważność nie wymaga teoretycznego wsparcia ze strony buddyjskiej doktryny. Z jednej strony pozbawiło to jednak światopoglądowego kontekstu, który pozwalał praktykującym na interpretację swoich doświadczeń i ocenę

³³ A. Kozyra, *Neo-zen?...*, s. 29.

³⁴ S. Radoń, *Czy medytacja naprawdę działa?...*, s. 95.

ewentualnego postępu na ścieżce, przy ważnym wsparciu nauczyciela czy mistrza. Z drugiej jednak pozwoliło na położenie głównego akcentu na uważności jako stanie świadomości zogniskowanym na tu i teraz, co przyczyniło się do zaobserwowania, a następnie naukowego potwierdzenia wartości uważności w obszarze zdrowia psychicznego człowieka.

Podsumowując, w rozdziale tym pokazaliśmy, jakie miejsce i funkcję zajmują takie formalne praktyki jak medytacja siedząca z oparciem uwagi, skanowanie ciała oraz uważne chodzenie w dwóch odosobnieniach medytacyjnych, J. Goldsteina oraz S.N. Goenki, przeprowadzanych w doktrynalnym kontekście buddyzmu therawady. Wszystkie te praktyki są ukierunkowane na rozwijanie wglądu, który ma wyraźnie soteriologiczny charakter. Prowadzi bowiem do przebudzenia, które jest doświadczeniem przynależącym do szeroko rozumianej płaszczyzny doświadczenia religijnego. Proces ten wsparty jest bardzo wyraźną obecnością doktryny buddyzmu therawady, bazującej na kanonie palijskim.

Rozdział 3

PRAKTYKI FORMALNE TRENINGU UWAŻNOŚCI W KONTEKŚCIE BUDDYZMU ZEN

Rozdział ten poświęcimy jednemu z najbardziej charakterystycznych odłamów buddyzmu mahajany¹, czyli buddyzmowi chan/zen (ch. *chán*, jap. *zen*, 禪), a dokładniej japońskiemu zen. W pierwszej części rozdziału przedstawimy zarys tradycyjnej historii tego odłamu buddyzmu w Chinach oraz jego transmisję do Japonii. Następnie omówimy główne założenia doktrynalne i praktyki charakterystyczne dla współczesnych japońskich szkół zen, rinzai i soto. W drugiej części rozdziału przejdziemy do opisanego, jak praktyki medytacji siedzącej z oparciem uważności, uważnego chodzenia i otwartego monitorowania funkcjonują na ścieżce buddyzmu zen.

3.1. Zarys tradycyjnej historii buddyzmu zen

Tradycyjna historia buddyzmu zen sięga swoimi korzeniami do osoby historycznego Buddy, czyli Siddharty Gautamy i jego ucznia Mahakāśyapy.

¹ Szerzej na temat buddyzmu mahajany: P. Williams, *Buddyzm mahajany*, tłum. H. Smagacz, Kraków 2000; Jin-szun, *Droga do Stanu Buddy*, tłum. J. Majewski, Warszawa 2000.

To właśnie Mahakāśyapa uchodzi za pierwszego z dwudziestu ośmiu indyjskich patriarchów zen. Dwudziestym ósmym i jednocześnie pierwszym chińskim patriarchą chan jest legendarny Bodhidharma (ch. *Pútídámó*; jap. *Bodai-Daruma*, 菩提达摩), który miał przy płynąć z Indii do Chin na przełomie V/VI w. naszej ery. Wydaje się, że Bodhidharma jest postacią historyczną, jednak z jego osobą jest związanych wiele legendarnych historii, które czynią zeń postać o charakterze paradygmatycznym dla chińskiego buddyzmu chan późniejszych epok. Kolejnymi chińskimi patriarchami chan byli Huike (ch. *Dàzǔ Huikě*; jap. *Taiso Eka*, 大祖慧可), Sengcan (ch. *Jiànzhì Sēngcàn*; jap. *Kanchi Sōsan*, 鑑智僧璨), Daoxin (ch. *Dàoxìn*; jap. *Dōshin*, 道信;), Hongren (ch. *Hóngrěn*; jap. *Kōnin*, 弘忍)² i wreszcie szósty patriarcha Huineng (ok. 638–713; ch. *Dàjiàn Huìnéng*; jap. *Daikan Enō*, 大鑒惠能).

Postać Huinenga jest niezwykle istotna w tradycyjnej historiografii chan. Jego legendarną biografię przedstawia pierwsza część tzw. *Sutry szóstego patriarchy* (ch. *Liùzǔ tánjīng*; jap. *Rokuso dankyō*, 六祖壇經), zwanej również *Sutrą z platformy szóstego patriarchy* (ang. *The Platform Sutra*)³. W dokumencie tym Huineng przedstawiany jest jako ubogi analfabeta, który bez żadnego formalnego wykształcenia w buddyjskim klasztorze osiągnął natychmiastowe przebudzenie po przypadkowym usłyszeniu fragmentu *Sutry Diamentowej* (san. *Vajracchedika Prajñāpāramitā*

² Szerzej na temat tego okresu: H. Dumoulin, *Zen Buddhism. A History. India and China*, tłum. J.W. Heisig, P. Knitter, Bloomington 2005, s. 85–102; B. Szymańska, *Chiński buddyzm chan*, Kraków 2009, s. 56–67; D.T. Suzuki, *History of Zen Buddhism from Bodhidharma to Hui-neng (Yeno)*, w: D.T. Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*, New York 1949, s. 176–205; P. Goniszewski, *Zen jako droga duchowa dla chrześcijan*, Szczecin 2023, s. 25–32. Historyczno-krytyczną rekonstrukcję historii chińskiego buddyzmu chan przedstawia: J.R. McRae, *Seeing through zen. Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, Los Angeles–London 2003.

³ Hui-neng, *Sutra Szóstego Patriarchy Hui-nenga wraz z jego komentarzem do Sutry Diamentowej*, tłum. Bon Gak, Warszawa 2006; na temat tego dzieła: J.R. McRae, *Northern School and Formation of Early Chinese Ch'an Buddhism*, Honolulu 1987, s. 1–7; H. Dumoulin, *Zen Buddhism: A History. India...*, s. 123–154.

Sūtra; ch. *Jīngāng Bōrě-bōluómìduō Jīng*; jap. *Kongō hannya haramita kyō*, 金剛般若波羅蜜多經)⁴. W konsekwencji przeniósł się na północ Chin do klasztoru, gdzie nauczał piąty patriarcha Hongren, który bardzo szybko rozpoznał przebudzony stan umysłu Huinenga. Jednak Huineng nie został formalnie przyjęty na mnicha do klasztoru, ale zajmował się tłuczeniem ryżu. Przeczuwając zbliżającą się śmierć, Hongren postanowił ogłosić swoisty plebiscyt, który miał wyłonić jego następcę, czyli szóstego patriarchę. Konkurs polegał na napisaniu krótkiego wiersza wyrażającego stan umysłu jego autora. Jako jedyny swój wiersz napisał na jednej ze ścian klasztoru Shenxiu (ch. *Yùquán Shénxiù*; jap. *Gyokuzen Jinshū*, 玉泉神秀):

Ciało jest drzewem Bodhi,
umysł jest niczym jasna podstawa lustra.
Trzeba starać się je czyścić cały czas,
i nie pozwolić osiadać kurzowi.

Wiersz ten jest wyrazem doktryny stopniowego dochodzenia do stanu przebudzenia. Huineng, który zauważył tekst Shenxiu, poprosił innego mnicha o jego odczytanie. Od razu zauważył, że Shenxiu nie osiągnął jeszcze przebudzenia. Ponieważ był analfabetą, poprosił aby zapisano jego wiersz, który w wersji kanonicznej brzmi:

Bodhi pierwotnie nie jest drzewem,
nie ma też jasnej lustrzanej podstawy.
Pierwotnie nie ma ani jednej rzeczy,
gdzie kurz miałby osiadać?

Wiersz ten stanowi praktycznie antytezę wiersza Shenxiu i odwołuje się do idei natychmiastowego przebudzenia, które nie może zostać wy-

⁴ Polski przekład z języka tybetańskiego tej sutry przygotował M. Mejor: *Dia-mentowa sutra*, tłum. M. Mejor, Szczecin 2004.

wołane żadnym procesem oczyszczenia. Finalnie to właśnie Huineng został szóstym patriarchą, ale jednocześnie musiał przenieść się na południe Chin. Ta paradygmatyczna legendarna historia przedstawia powstanie dwóch głównych kierunków buddyzmu chan: szkoły północnej, związanej z Shenxiu i doktryną stopniowego przebudzenia, oraz szkoły południowej, którą reprezentuje szósty patriarcha Huineng z doktryną natychmiastowego przebudzenia. Współcześni badacze chan przekonująco pokazują, że biografia Huinenga z *Sutry szóstego patriarchy* ma ewidentnie charakter konstrukcji literackiej, autoryzującej doktrynę nagłego przebudzenia jako ortodoksyjną dla buddyzmu chan. Ponadto, wyraźny i opozycyjny podział na szkołę północną i południową też jest postrzegany jako projekcja literacka, a nie realne przedstawienie wczesnej historii chan. Na osobie Huinenga kończy się lista chińskich patriarchów, ponieważ mistrz ten nie wyznaczył żadnego formalnego następcy.

Kolejny okres w tradycyjnej historii buddyzmu chan w Chinach to czasy dynastii Tang, czyli tzw. złoty okres chan. Działali wtedy tacy charyzmatyczni mistrzowie jak Baso (ok. 709–788; ch. *Mǎzǔ Dàoyī*; jap. *Baso Dōitsu*, 馬祖道), Joshu (ok. 778–897; ch. *Zhàozhōu Cóngshēn*; jap. *Jōshū Jūshin*, 趙州從諗) czy Ummon (ok. 864–949; ch. *Yúnmén Wényǎn*; jap. *Ummon Bun'en*, 雲門文偃)⁵. Tym, co charakteryzowało ten okres, był nacisk kładziony na bardzo spontaniczne, często szokujące zachowania mistrzów wobec uczniów, które miały służyć jako katalizatory przebudzenia, umożliwiające przekroczenie normalnego funkcjonowania umysłu uczniów. Metoda ta określana jest jako „dziwne słowa i niepojęte czyny”. W okresie dynastii Tang uformowało się pięć głównych szkół buddyzmu chan, ale do czasów współczesnych przetrwały tylko dwie z nich⁶. Pierwszą z nich jest linji/rinzai (ch. *Línjì zōng*; jap. *Rinzai-shū*, 臨濟宗), założona przez mistrza Linji (?–866; ch. *Línjì Yìxuán*; jap. *Rinzai Gigen*, 臨濟義

⁵ H. Dumoulin, *Zen Buddhism: A History. India...*, s. 155–210; B. Szymańska, *Chiński buddyzm...*, s. 103–140; P. Goniszewski, *Zen jako droga...*, s. 36–42.

⁶ H. Dumoulin, *Zen Buddhism: A History. India...*, s. 211–242; B. Szymańska, *Chiński buddyzm...*, s. 141–162.

玄), drugą zaś caodong/soto (ch. *cáodòng zōng*; jap. *sōtō-shū*, 曹洞宗), założona przez dwóch mistrzów: Tozana (807–869; ch. *Dòngshān Liángjiè*; jap. *Tōzan Ryōkan*, 洞山良价) i Sozana (840–901; ch. *Cáoshān Běnji*; jap. *Sōzan Honjaku*, 曹山本寂).

W tradycyjnej historiografii chan okres dynastii Song (960–1279) uchodzi za czas zmierzchu pierwotnej spontaniczności tej odmiany buddyzmu, a jednocześnie jest to moment systematyzacji jego nauczania⁷. To w tym okresie powstają literackie zbiory koanów (ch. *gōng'àn*; jap. *kōan*, 公案), kodyfikujących „dziwne słowa i niepojęte czyny” z czasów dynastii Tang⁸. Te zbiory to przede wszystkim *Zapiski z Błękitnej Skąły* (ch. *Biyán Lù*; jap. *Hekiganroku*, 碧巖錄)⁹ oraz *Bezbramna Brama* (ch. *Wúménguān*; jap. *Mumonkan*, 無門關)¹⁰.

Do Japonii buddyzm zen mógł przenikać już ok. VII/VIII w.¹¹, ale tradycyjnie przyjmuje się, że to Eisaia (1141–1215; jap. *Myōan Eisai*, 明菴栄西) przeszczepił zen szkoły rinzai po powrocie z Chin w 1191 r. Zen soto pojawił się natomiast w Kraju Kwitnącej Wiśni w wyniku działalności Dogen Kigena (1200–1253; jap. *Dōgen Kigen*, 道元希玄), jednego z największych mistrzów buddyzmu zen w historii¹². Dogen przebywał

⁷ H. Dumoulin, *Zen Buddhism: A History. India...*, s. 243–262; B. Szymańska, *Chiński buddyzm...*, s. 168–181.

⁸ Szerzej na temat koanów: S. Heine, D.S. Wright (red.), *The Koan. Texts and Context in Zen Buddhism*, Oxford 2000; I. Miura, R.F. Sasaki, *The Zen Koan. Its History and Use in Rinzai Zen*, Harcourt 1966; J.I. Ford, *Introduction to Zen Koans: Learning the Language of Dragons*, Somerville 2018.

⁹ Polskie tłumaczenie *Hekiganroku*: W.P.P. Zieliński, *Mała księga zen*, Poznań 2011; *Zapiski z błękitnej skały*, tłum. Bon Gak, Warszawa 2018.

¹⁰ Polskie przekłady tego zbioru: W.P.P. Zieliński, *Mała księga zen...*; *Mumonkan*, tłum. J. Jastrzębski, Wrocław 1993; P. Reps, *Zen z krwi i kości*, tłum. R. Bartold, Warszawa 1998.

¹¹ Więcej na temat początków zen w Japonii: H. Dumoulin, *Zen Buddhism: A History. Japan*, tłum. J.W. Heisig, P. Knitter, Bloomington 2005, s. 5–49.

¹² Bardziej szczegółowa biografia Dogen Kigena zawarta jest w: M. Kanert, *Życie Dogen Kigena*, w: Dogen Zenji, *Zasady uprawiania zalecanej wszystkim siedzącej medytacji. Spisane przez Przekazującego Prawo pielgrzyma do (cesarstwa) Song mnicha Dogen Kigena*, tłum. M. Kanert, Kraków 2003, s. 8–22.

w Chinach w latach 1223–1227, gdzie doznał głębokiego przebudzenia pod opieką mistrza soto Rujinga (1163–1228; ch. *Tiāntóng Rújìng*; jap. *Tendō Nyōjō*, 天童如淨). Jest on autorem kilku znaczących dla buddyzmu zen dzieł, zwłaszcza *Zasady uprawiania zalecanej wszystkim siedzącej medytacji* (jap. *Fukan Zazengi*, 普勸坐禪儀)¹³ oraz jego *opus magnum*, czyli *Oko i skarbiec prawdziwego prawa* (jap. *Shōbōgenzō*, 正法眼藏)¹⁴.

W kolejnych wiekach japoński zen popadł w głęboki kryzys, który został przełamany dzięki działalności mistrza ze szkoły rinzai Hakuina Ekaku (1685–1768; jap. *Hakuin Ekaku*, 白隠 慧鶴)¹⁵.

W XX w. japoński buddyzm zen wszedł w kolejny bardzo ważny okres swojej historii, gdy niektórzy mistrzowie otworzyli się na nauczanie ludzi zachodu. W ten sposób rozpoczął się proces transmisji zen do Ameryki i Europy, pociągający za sobą również zmiany w samym zen, który w niektórych środowiskach ulegał westernizacji. Ważne miejsce w tym procesie zajmowała szkoła Sanbo Kyodan (jap. *Sanbō Kyōdan*, 三宝教団), którą reprezentowali tacy wielcy nauczyciele jak Harada Daiun Sogaku (1871–1961; jap. *Harada Daiun Sogaku*, 原田 大雲祖岳), Haakun Yasutani (1885–1973; jap. *Yasutani Haku'un*, 安谷白雲) i Yamada Koun (1907–1989; jap. *Yamada Kōun*, 山田耕雲). Sanbo Kyodan wywodzi się z tradycji soto, ale w jego praktykę włączono wiele elementów szkoły rinzai, zwłaszcza systematyczną pracę z koanami. Z Sanbo Kyodan związany był również Philip Kapelau (1912–2004), autor *The Three Pillars of Zen* (1965; wyd. polskie *Trzy filary zen*), jedna z najważniejszych postaci odpowiedzialnych za upowszechnianie się buddyzmu zen na zachodzie. Japoński buddyzm zen w tradycji soto propagował również na zachodzie

¹³ Dogen Zenji, *Zasady uprawiania zalecanej wszystkim siedzącej medytacji. Spisane przez Przekazującego Prawo pielgrzyma do (cesarstwa) Song mnicha Dogen*, tłum. M. Kanert, Kraków 2003.

¹⁴ Dogen Kigen, *Oko i Skarbiec Prawdziwego Prawa. O praktykowaniu Drogi. Zwoje I–XVI*, tłum. M. Kanert, Kraków 2005; Dogen Kigen, *Oko i Skarbiec Prawdziwego Prawa. Zwoje 17–40*, tłum. M. Kanert, Kraków 2014.

¹⁵ Szerzej na temat tego mistrza: H. Dumoulin, *Zen Buddhism: A History. Japan...*, s. 367–399.

Shunryu Suzuki (1904–1971; jap. *Suzuki Shunryū*, 鈴木俊隆), działający w USA i znany jako autor książki *Zen Mind, Beginner's Mind* (1970; wyd. polskie *Umysł zen, umysł początkującego*)¹⁶. Bardzo aktywnym nauczycielem japońskiego buddyzmu zen rinzaï jest Shodo Harada (1940; jap. *Harada Shōdō*, 原田正道), uczeń Mumona Yamady (1900–1988; jap. *Yamada Mumon*, 山田無文). Jest opatem Sōgenji w Japonii i głową linii One Drop Zen, działającej w USA i Europie, w tym w Polsce.

3.2. Podstawowe doktryny i praktyki medytacyjne buddyzmu zen

Buddyzm zen należy do nurtu buddyzmu mahajany (san. *mahāyāna*; ch. *dàshèng*; jap. *daijō*, 大乘), z którego przejął wiele podstawowych idei. Pierwszą z nich jest idea bodhisattwy (san. *bodhisattva*; ch. *púsà/pútisàduō*; jap. *bosatsu/bodaisatta*, 菩薩/菩提薩埵), czyli istoty, która rezygnuje z wejścia w ostateczną nirwanę (san. *parinirvāṇa*) i pragnie powracać w kolejnych żywotach, motywowana chęcią wyzwolenia wszystkich czujących istot¹⁷. Ta motywacja określana jest jako *bodhicitta* (san. *bodhicitta*, बोधिचित्त; ch. *pútīxīn*; jap. *bodaishin*, 菩提心). Szczególnie istotne na tej ścieżce jest rozwijanie tzw. paramit (san. *pāramitā*), czyli cnót bodhisattwy, na które składają się:

- *dāna pāramitā* – cnota dawania,
- *śīla pāramitā* – cnota moralności,
- *kṣānti pāramitā* – cnota cierpliwości,
- *vīrya pāramitā* – cnota wysiłku,
- *dhyāna pāramitā* – cnota koncentracji,
- *prajñā pāramitā* – cnota doskonałej mądrości.

¹⁶ S. Suzuki, *Umysł zen, umysł początkującego*, tłum. J. Dobrowolski, A. Sobota, Bielsko-Biała 2010.

¹⁷ W. Kurpiewski, *Filozofia pradžniaparamita. Droga bodhisattwy*, Kraków 2010.

Drugą kluczową doktryną jest doktryna tathagatagarbhy (san. *tathāgatagarbha*; ch. *fóxìng*, 佛性; jap. *busshō*, 仏性), czyli natury buddy¹⁸. Zakłada ona, że każda czująca istota zawiera w sobie naturę buddy, czyli potencjalnie jest już przebudzona. Stąd podążanie ścieżką zen nie może być rozumiane jako dążenie do osiągnięcia oświecenia, ponieważ *de facto* już jesteśmy oświeceni. Trening zen ma doprowadzić do sytuacji, w której człowiek przebudzi się do tego stanu, przekroczy niewiedzę i zobaczy, że od początku miał naturę buddy.

Kolejną ważną koncepcją, która jest szeroko obecna w buddyzmie zen, jest idea pustki (san. *śūnyatā*; pali *suññatā*; ch. *kōng*; jap. *kū*, 空)¹⁹, która rozpowszechniła się w mahajanie dzięki grupie pism zwanych sutrami doskonałej mądrości (san. *prajñāpāramitā*). *Sutra serca* (san. *Mahāprajñāpāramitāhṛdaya Sūtra*, परज्जपारमिति हृदयसूत्र; ch. *Móhē bōrě bōluómìduō xīnjīng*; jap. *Makahannya haramita shingyō*, 摩訶般若波羅蜜多心經)²⁰, jeden z tekstów tej tradycji, jest regularnie odczytywany podczas grupowych medytacji przed posiłkami i w trakcie odosobnień (jap. *sesshin*, 接心). Doktryna pustki podkreśla, że żaden byt nie posiada stałej, niezmiennej istoty, a jego egzystencja jest wynikiem działania przyczynowego oraz różnorodnych uwarunkowań. Idea ta kładzie zatem nacisk na dynamicznie rozumianą rzeczywistość, w której wszystkie byty są powiązane różnymi relacjami z innymi bytami. Pustka jest zatem rozwinięciem therawadyjskiej idei nie-ja, rozciągniętej ze sfery podmiotowej na całą rzeczywistość.

Przeszczepienie indyjskiego buddyzmu na grunt chińskiej kultury doprowadziło do tego, że w buddyzmie chan pojawiły się wyraźne nawiązania i zapożyczenia z taoizmu. Przykładem może być taoistyczna idea niedziałania (ch. *wú wéi*, 無為), która nie tyle zachęca do bierności, ile do

¹⁸ J. Zapart, *Tathagatagarbha. U źródeł koncepcji natury buddy*, Kraków 2017.

¹⁹ A. Przybysławski, *Buddyjska filozofia pustki*, Wrocław 2009.

²⁰ K. Tanahashi, *The Heart Sutra: A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*, Boulder 2016.

działania zgodnego z naturą świata, zgodnego z dao (ch. *dào*; jap. *dō*, 道), bez zwracania uwagi na egoistyczne korzyści, efekt tego działania czy konwenanse społeczne. Również termin „dao”, oznaczający centralną zasadę i principium rzeczywistości w taoizmie, był wykorzystywany przez buddystów chan do opisania buddyjskiej ścieżki²¹.

W japońskim buddyzmie zen szczególny nacisk kładzie się na doświadczenie przebudzenia, które określane jest przez dwa terminy: *satori* (悟) oraz *kenshō* (見性)²². *Satori* przekłada się najczęściej właśnie jako „przebudzenie” czy też „oświecenie”, natomiast *kenshō* jako „wejście we własną naturę”, „postrzeganie prawdziwej twarzy”. W niektórych nurtach buddyzmu zen traktuje się pojęcia *satori* i *kenshō* jako synonimy. Można również spotkać się z rozumieniem *kenshō* jako pierwszego doświadczenia wglądu, które wymaga jeszcze pogłębienia przez praktykę medytacyjną i integrację z życiem codziennym. W japońskim buddyzmie zen nacisk na doświadczenie *satori* jest charakterystyczny zwłaszcza dla szkoły rinzai. W tradycji soto, w której podkreśla się, że praktyka medytacji siedzącej jest już manifestacją natury buddy, można zaobserwować dużo mniejszą presję związaną z osiągnięciem *satori*, czego przykładem jest nauczanie Shunryu Suzukiego, zawarte w jego dziele *Umysł zen, umysł początkującego*. Szkoła Sanbo Kyodan jest przykładem reakcji na ten stan rzeczy w tradycji soto. Nauczyciele tej szkoły włączyli systematyczną pracę z koanami, charakterystyczną dla tradycji rinzai, podkreślając jednocześnie znaczenie doświadczenia *satori/kenshō* na buddyjskiej ścieżce.

W japońskim buddyzmie zen podstawową praktykę medytacyjną określa się jako *zazen* (ch. *zuòchán*; jap. *zazen*, 坐禪). Znak 坐 oznacza „siedzieć”, a 禪 to termin „medytacja”, wywodzący się od sanskryckiego *dhyāna*, który można oddać jako „kontemplacja”, „medytacja” czy

²¹ A. Watts, *Droga zen*, tłum. S. Musielak, Poznań 2018, s. 23–57.

²² Więcej na temat *satori* z perspektywy zen rinzai: D.T. Suzuki, *Wprowadzenie do buddyzmu zen*, tłum. M. Grabowska, A. Grabowski, Warszawa 2011, s. 108–120.

„koncentracja”. Zazen to zatem siedząca medytacja. W japońskim buddyzmie zen przykłada się bardzo dużą rolę do pozycji w trakcie siedzącej medytacji. Najbardziej preferowane jest siedzenie w pełnym lotosie (jap. *kekkaфуza*, 結跏趺坐) z tzw. *dhyāna mudrā*, czyli jedną dłonią położoną wierzchnią stroną na drugiej dłoni wraz ze złączonymi kciukami. Siedzi się na poduszce do medytacji (*zafu*, 座蒲), położonej na kwadratowej lub prostokątnej macie (*zabuton*, 座布団). Jeżeli praktykujący nie jest w stanie wykonać pozycji pełnego lotosu, można również siedzieć w pozycji półlotosu (*hankafуza*, 半跏趺坐), pozycji birmańskiej, siadzie japońskim (*seiza*, 正坐) lub nawet na krześle. Bardzo istotne jest zachowanie stabilnej pozycji podczas siedzenia i unikanie niepotrzebnych ruchów. W szkole rinzai medytujący w grupie siedzą naprzeciwko siebie, natomiast w szkole soto praktykuje się siedzenie twarzą do ściany. Podczas zazen oczy powinny być otwarte lub półotwarte i skierowane na ścianę lub podłogę w odległości ok. 1 lub 1,5 m od siedzącego²³.

Wyróżniamy trzy podstawowe rodzaje praktyki w japońskim buddyzmie zen²⁴. Pierwszą z nich jest zazen z obiektem koncentracji na oddechu. Koncentracja na oddechu wiąże się ze skierowaniem uwagi na dolną część brzucha, tzw. *hara* (腹), stanowiącą ważny punkt związany z przepływem przez ciało wewnętrznej energii (ch. *qi*; jap. *ki*, 氣). Umożliwia to osiągnięcie stanu *sanmai* (三昧), czyli głębokiej koncentracji (san. *samādhi*). Obserwacja oddechu może być wspomagana liczeniem oddechów – najczęściej jest to odliczanie od 1 do 10 następujących po sobie wydechów. Taka forma zazen określana jest jako *susokkan* (数息観)²⁵. Bardzo często w zazen obejmuje się po prostu uwagę cały proces oddychania.

Drugim rodzajem medytacji siedzącej jest *shikantaza* (只管打坐), preferowana przez szkołę soto. Znaki 只管 można oddać jako „jedynie”,

²³ P. Goniszewski, *Zen jako droga...*, s. 121–125.

²⁴ Szerzej na ten temat: *ibidem*, s. 126–135.

²⁵ Przykładem nauczyciela, który preferuje *susokkan*, jest Shodo Harada. Shodo Harada, *Jak praktykować zazen*, <https://www.onedropzen.pl/data/files/jakpraktykowaczazenodz.pdf> (dostęp: 21.08.2024).

„po prostu”, „skupić się tylko na”, zaś 打坐 jako „siedzieć”. W efekcie mamy zwrot „jedynie siedzenie”, „tylko siedzenie”. W medytacji *shikantaza* praktykujący po prostu siedzi bez żadnego obiektu koncentracji uwagi, pozwalając aby wszystkie myśli i doznania po prostu przepływały w polu jego świadomości²⁶.

Trzecim podstawowym typem medytacji w japońskim zen jest *zazen* z koanem (ch. *gōng'àn*; jap. *kōan*, 公案), stosowany systemowo w szkole *rinzai*. Termin koan złożony jest z dwóch znaków, gdzie pierwszy z nich 公 (ch. *gōng*) można oddać jako „publiczny”, „ogłoszony”, „powszechny”, „rządowy”, drugi zaś to 案 (ch. *àn*), który oznacza „precedens prawny”, „tablica”, „stół”. W prawniczej nomenklaturze termin ten to *kazus* prawny, który uzyskał status precedensu. Buddyjskie koany mają formę najczęściej krótkich dialogów (jap. *mondō*) pomiędzy mistrzem a uczniem lub mistrzem a mistrzem i zasadniczo są kodyfikacją „dziwnych słów i niepojętych czynów” nauczycieli ze złotego okresu chińskiego chan, czyli okresu dynastii Tang. Koany charakteryzują się stosowaniem codziennego języka zamiast technicznych pojęć buddyjskiej filozofii przy jednoczesnym świadomym stosowaniu logiki paradoksu. Innymi słowy, koany w sposób świadomy zawierają sprzeczności lub negują powszechnie obowiązujące w buddyzmie doktryny. Osoba, która uprawia *zazen* z koanem, musi niejako rozwikłać tę paradoksalną zagadkę. Podczas rozmowy z mistrzem (*dokusan*, 独参 lub *sanzen*, 参禅) uczeń jest pytany o znaczenie koanu. Wszystkie intelektualne próby odpowiedzi są odrzucane. Istotą pracy z koanami jest bowiem doprowadzenie do takiego stanu praktykującego, aby jego dyskursywny sposób myślenia się załamał, co umożliwi doświadczenie *satori* (悟)/*kenshō* (見性). W wielu szkołach *rinzai* stosuje się cały wieloetapowy system pracy z koanami, zakładający przechodzenie od „rozwiązanego” koanu do następnego.

²⁶ Tradycyjny opis tego rodzaju *zazen* podaje: Dogen Zenji, *Zasady uprawiania...*, s. 38–61. Współczesne wprowadzenie do *shikantaza*: S. Suzuki, *Umysł zen...*, s. 37–69.

3.3. Uważność oddechu, otwarte monitorowanie i uważne chodzenie w kontekście *sesshin* zen

W punkcie tym pokażemy, jak funkcjonują praktyki formalne treningu uważności takie jak uważność oddechu, któremu w zen odpowiada *zazen* z koncentracją na oddechu, otwarte monitorowanie, któremu w zen odpowiada *shikantaza*, i uważne chodzenie, czyli *kinhin* w zen, w ramach odosobnienia zen, zwanego po japońsku *sesshin* (接心). Słowo *sesshin* składa się z dwóch znaków, gdzie pierwszy, 接, można oddać jako „połączyć”, „dotknąć”, „spotkać”, a drugi, 心, jako „umysł” lub „serce”. Warto w tym kontekście dodać, że w chińskim i japońskim buddyzmie znak 心 był używany na oddanie sanskryckiego terminu *citta*, oznaczającego w buddyjskiej antropologii umysł. W japońskim buddyzmie zen *sesshin* trwa najczęściej siedem dni, może być jednak krótsze i jest czasem intensywnej praktyki medytacyjnej. Zasadniczo większość tradycyjnych japońskich *sesshin* jest bardzo podobna do siebie, więc w niniejszym punkcie będziemy odwoływali się do specyfiki odosobnień przeprowadzanych przez mistrza (*rōshi*, 老師) Shodo Haradę, reprezentującego One Drop Zen z tradycji *rinzai*. Nawiązemy dodatkowo do informacji dotyczących *sesshin* prowadzonych przez szkołę Sanbo Kyodan, obecnie Sanbo Zen, wywodzącą się z tradycji *soto*.

Dzień *sesshin* w One Drop Zen rozpoczyna się w okresie letnim o godzinie 4:00, zaś zimą godzinę później, o 5:00. Pierwszym punktem jest recytacja sutr (*choka*, 朝課) połączona z rytualnym piciem naparu (*baito*, 梅湯). Recytacja sutr jest wykonywana śpiewnym tonem w akompaniamencie rytmicznego uderzania w drewniany bęben w formie ryby, zwany *mokugyo* (木魚). Recytacja sutr jest integralnie związana z całą strukturą *sesshin* i jest również praktyką medytacyjną. Jak podkreśla P. Kapleau, związany z Sanbo Kyodan:

W czasie śpiewania sutr i *dharani*, które różnią się tempem, śpiewający mogą siedzieć, stać, wykonywać wielokrotne pokłony albo okrą-

zać świątynię. Często śpiewom towarzyszy rytmiczny stuk *mokugyo* i dźwięczne brzmienie dzwonu *keisu*. Gdy serce i umysł naprawdę się z nimi jednoczą, wtedy owo połączenie śpiewu i pulsowania instrumentów perkusyjnych może obudzić najgłębsze uczucia i prowadzić do wi-brującego, wzmożonego poczucia przytomności²⁷.

Recytacja służy koncentracji życiowej energii zwanej po japońsku *ki* (ch. *qi*, 氣). Uwzględnianie *ki* w ramach praktyki zazen jest rysem charak-teryzującym styl nauczania roshiego Shodo Harady, co jeszcze zobaczymy w dalszej części tego punktu.

Po recytacji sutr większą część dnia zajmują rundy medytacji, na które składają się trzy lub cztery zazen. Zazen trwa najczęściej 20–25 mi-nut, po czym następuje krótka przerwa. Po dwóch zazen odbywa się medy-tacja w ruchu, czyli po japońsku *kinhin* (経行). W One Drop Zen główną formą zazen jest *susokkan* (数息観), czyli medytacja siedząca z oparciem uwagi na liczeniu wydechów. W szkole Sanbo Kyodan, łączącej techniki medytacyjne soto i rinzai, nauczyciel może wyznaczyć praktykującemu zazen z koncentracją na oddechu, może również od razu wyznaczyć ja-kiś koan lub zalecić medytację *shikantaza*. Zgodnie z opisem tej metody przedstawionym powyżej widzimy, że instrukcja w *shikantaza* pokrywa się zasadniczo z otwartą świadomością z treningu mindfulness. Chodzi bowiem o pozwalanie na przepływ wszelkich doznań, jakie pojawiają się w polu świadomości bez lgnięcia do nich czy ich odrzucania. Istotna róż-nica dotyczy jednak motywacji, o czym niżej. Roshi Shodo Harada kła-dzie mocny akcent na poprawną pozycję podczas zazen:

Podstawą są wyprostowane plecy. Wszyscy mamy pewne nawyki pozy-cji ciała, ale siedzenie ze zgarbionymi plecami zaburza swobodny prze-pływ *ki*. Widać to bardzo wyraźnie, gdy siedząc czuje się, gdzie pojawia się ból. Jeśli dolna część pleców boli, oznacza to, że ta część pleców jest wygięta na zewnątrz, a nie do wewnątrz. Jeśli ramiona są napięte,

²⁷ P. Kapleau, *Trzy filary zen...*, s. 44.

oznacza to, że szyja i głowa są pochylone do przodu. Jeśli górna część pleców za płucami jest bolesna, jest tak dlatego, ponieważ utknęło tam *ki*, co również oznacza, że nie włożyło się energii w zazen. Żywe użycie energii oznacza psychiczną pewność i jasność, prawidłową postawę, mentalną klarowność i świadomość tego, co się robi²⁸.

Stabilna pozycja z wyprostowanymi plecami i uwagą zogniskowaną na dole brzucha (*hara*, 腹/*tanden*, 丹田) umożliwia niezakłócony przepływ wspomnianej już energii życiowej *ki*, a ta z kolei wpływa na stan świadomości i uważności praktykującego. Uważne liczenie poszczególnych wydechów jest bowiem ukierunkowane na osiągnięcie stanu silnej koncentracji, czyli *sanmai* (三昧; san. *samādhi*). Dopiero ten stan stwarza przestrzeń, w której może nastąpić przebudzenie. Jak stwierdza roshi Harada:

Tanden tak, jak jest rozumiany w zen, jest innym punktem wejścia, bardziej fizycznym. Każdy, kto oddycha w ten sposób, kto używa tej techniki, będzie miał to samo fizyczne doświadczenie pełnej, napiętej energii. Gdy tego doświadczamy, możemy puścić naszą małą jaźń i przebudzić się do wielkiego życia, które obejmuje i akceptuje wszystkie stworzenia. Praktykujemy *susokkan*, aby doświadczyć tej nieograniczonej energii w naszym ciele²⁹.

Widzimy zatem, że zazen w formie *susokkan*, który odpowiada uważności oddechu w ramach świeckich treningów uważności, ma charakter *stricte* soteriologiczny, ukierunkowany na *satori/kenshō*. Oczywiście praktykowanie zazen może wpływać na poprawną cyrkulację *ki* w naszym organizmie, a co za tym idzie – wpływać pozytywnie na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Nie jest to jednak podstawowy cel zazen. Roshi Yasutani z Sanbo Kyodan w wykładach wprowadzających w praktykę zen

²⁸ Shodo Harada, *Jak praktykować zazen...*, s. 6.

²⁹ *Ibidem*, s. 15–16.

przedstawia pięć odmian zen, związanych z motywacją, jaka towarzyszy osobie, która rozpoczyna zazen³⁰. Pierwszym rodzajem jest tzw. *bompu*, którego motywacją jest rozwijanie koncentracji i panowania nad umysłem, umożliwiające poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego. Roshi Yasutani podkreśla, że ten rodzaj zen nie jest związany z kontekstem doktrynalnym buddyzmu zen. Medytacja zazen w formie uważności oddechu doskonale wpisuje się w tę odmianę zen. Jednak motywacja, jaka towarzyszy *bompu* zen, nie jest motywacją najwyższą. Kolejnymi odmianami zen są według Yasutaiego *gedo*, czyli medytacyjne praktyki innych religii, a następnie *shōjō*, czyli techniki medytacyjne buddyzmu małego wozu (san. *hīnayāna*; jap. *shōjō*, 小乗), ukierunkowane na własne wyzwolenie. Dwie ostatnie odmiany uchodzą za najwyższe w hierarchii Yasutaniego. Czwarty jest zen *daijō*, czyli wielki wóz (san. *mahāyāna*; jap. *daijō*, 大乘), ukierunkowany bardzo wyraźnie na osiągnięcie przebudzenia i uchodzący za najwyższą odmianę zen w szkole rinzai. Yasutani z kolei, jako przedstawiciel tradycji soto, stawia na czele zen określany jako *saijōjō*, w którym nie pojawia się żadna motywacja, nawet ta związana z przebudzeniem, ponieważ samo zazen jest tutaj manifestacją przebudzenia. Formą takiego zazen jest oczywiście *shikantaza*. Roshi Yasutani przestrzega jednak przed myleniem *saijōjō* z *bompu*:

Obecnie w szkole soto wielu utrzymuje, że skoro od narodzin wszyscy jesteśmy buddami, to *satorii* nie jest konieczne. Ten monstrualny błąd degraduje *shikan-taza*, ową w istocie najwyższą formę zazen, do poziomu zen *bompu*, pierwszego z pięciu rodzajów zen³¹.

Widzimy więc, że zarówno zazen z koncentracją na oddechu, np. w formie *susokkan*, jak i *shikantaza* są integralnie powiązane z kluczowymi dla buddyzmu mahajany i zen doktrynami. Przede wszystkim chodzi o doktrynę natury buddy, która zakłada, że każda czująca istota ma

³⁰ Szerzej na temat tych pięciu typów zen: P. Kapleau, *Trzy filary zen...*, s. 68–73.

³¹ *Ibidem*, s. 72.

potencjał przebudzenia lub, ujmując inaczej, każda czująca istota jest już inherentnie przebudzona, tylko musi sobie uświadomić ten stan rzeczy. Oczywiście szkoły rinzai i soto różnią się w niektórych aspektach doktryny natury buddy, zwłaszcza tych dotyczących relacji pomiędzy naturą buddy a jej urzeczywistnieniem. Szkoła rinzai podkreśla konieczność przekroczenia dyskursywnego myślenia za pomocą zazen z oparciem uwagi, a zwłaszcza za pomocą zazen z koanem. Dopiero ten przełom w świadomości umożliwia *satori/kenshō*. Samo doświadczenie *satori/kenshō* jest doświadczeniem natychmiastowym. Zen odrzuca ideę stopniowego przebudzenia. Jednak aby mogło zaistnieć *satori/kenshō*, konieczne jest przekroczenie zwykłego sposobu funkcjonowania umysłu, a temu służą różne formy zazen. Soto z kolei utrzymuje, że siedzenie z otwartą świadomością w *shikantaza* w pewnym momencie umożliwi praktykującemu doświadczenie własnej natury buddy, czyli *de facto satori/kenshō*. Dogen, najważniejszy myśliciel szkoły japońskiego soto i wielki propagator *shikantaza*, używa w tym kontekście pojęcia „praktyka-i-przebudzenie” (jap. *shushō*, 修證). Pomimo omawianych różnic w obu nurtach zen praktyki takie jak zazen z koncentracją na oddechu czy koanie oraz *shikantaza* wpisują się w podstawową soteriologiczną orientację.

W świeckich treningach uważności, takich jak MBSR czy MBCT, jeżeli chodzi o medytację w pozycji siedzącej, to preferuje się praktyki związane z jakimś obiektem koncentracji, np. z oddechem. Praktyka otwartego monitorowania jest wprowadzana jako ostatnia medytacja siedząca po opanowaniu poprzednich form z oparciem uwagi. Co istotne, oba rodzaje praktyk mają jednak ten sam cel, a jest nim rozwijanie uważności, które może prowadzić do poprawy dobrostanu psychicznego. Jest to zatem czysty zen *bompu* według klasyfikacji roshiego Yasutaniego.

W buddyzmie zen to soteriologiczne ukierunkowanie zazen z koncentracją na oddechu czy koanie oraz *shikantaza* jest ponadto wspierane przez codzienny około godzinny wykład mistrza, zwany *teishō* (提唱). *Teishō* zakłada znajomość i odwołuje się do wielu buddyjskich doktryn,

ale z zasady nie powinno być teoretyczną prezentacją buddyjskiej ontologii, antropologii czy psychologii. Powinno się koncentrować na praktyce, na zrozumieniu istoty tego, czym jest *zazen*. Praktykującego na ścieżce do przebudzenia wspiera ponadto mistrz podczas indywidualnych, osobistych rozmów, zwanych *dokusan* (独参) lub *sanzen* (参禅).

Podczas *sesshin* stosowane są jeszcze dwie praktyki, które również weszły do świeckiego treningu uważności. Jak już zaznaczyliśmy, po dwóch medytacjach *zazen* następuje *kinhin*, czyli uważne chodzenie. *Kinhin* nie powinien być postrzegany jako odpoczynek dla nóg podczas długotrwałego siedzenia w *zazen*, gdyż jest to również praktyka medytacyjna ukierunkowana na przebudzenie. Bardzo często *satori/kenshō* nie występuje podczas *zazen*, ale jest doświadczane podczas codziennych aktywności człowieka. *Kinhin* jest zatem przedłużeniem *zazen*, pomaga integrować koncentrację i uważność wypracowane podczas *zazen* z codziennym życiem. Temu samemu celowi służy uważna praca w klasztorze czy miejscu odosobnienia, czyli *samu* (作務). Są to zwykłe czynności, jak sprzątanie, gotowanie czy zajmowanie się pielęgnacją ogrodu, ale wykonywane w ciszy i stanie koncentracji oraz uważności. Praktyka *samu* bez wątpienia jest inspiracją dla tzw. praktyk nieformalnych w świeckich treningach uważności, gdzie przez tydzień uczestnicy wybierają jakąś rutynową aktywność, aby wykonywać ją z większą uwagą niż do tej pory.

Podsumowując, analogicznie jak w przypadku buddyzmu therawady, również w japońskim zen praktyki medytacyjne stanowią integralną część filozoficznego i doktrynalnego świata buddyzmu mahajany. Japoński zen podkreśla szczególną rolę przebudzonego mistrza, czyli *roshiego*, który wspiera i prowadzi praktykującego po bardzo złożonej ścieżce zen. Jest w stanie rozróżnić autentyczne *kenshō* i *satori* od różnego rodzaju złudzeń i iluzji, które określa się japońskim terminem *makyō* (魔境). Rola mistrza w zen jest dużo bardziej istotna niż w buddyzmie therawady. *Roshi* powinien być osobą autentycznie przebudzoną, której doświadczenie *satori* zostało zintegrowane z codziennym życiem i formalnie potwierdzo-

ne przez jego poprzednika. Linia przekazu powinna tworzyć gwarancję, że praktykuje się u prawdziwego mistrza. W mnisim środowisku buddyzmu therawady nie kładzie się aż tak istotnego akcentu na samo przebudzenie u nauczyciela, ile na jego doświadczenie i staż we wspólnocie klasztornej. W ramach świeckich treningów uważności z kolei nauczycielem zostaje się zasadniczo po przejściu certyfikowanego szkolenia. Nie uwzględnia się w ogóle takich kategorii pojęciowych jak przebudzenie czy oświecenie, które mają wyraźnie religijną proveniencję. Aby zostać trenerem mindfulness wielu programów, nie trzeba być nawet psychologiem czy terapeutą. Wyjątkiem jest tutaj chociażby kurs MBCT, zajmujący się zapobieganiem nawrotów depresji. Taka forma szkolenia jest oczywiście wystarczająca przy prowadzeniu wyuczonych programów, ale faktycznie nie daje jednak żadnych narzędzi w przypadku wystąpienia jakichś nieoczekiwanych zjawisk u praktykującego, związanych z jego życiem psychicznym. Zasadniczo w takich przypadkach kieruje się kursanta do psychoterapeuty. Problem pojawia się jednak wtedy, kiedy kursant poczyni jakieś głębsze doświadczenia, które buddyjska praktyka określa jako *makyō* (różnego rodzaju złudzenia dotyczące zmysłów), *samādhi* (głębokie medytacyjne zatopienie) czy nawet przebudzenia. W tym przypadku zwykły, świecki trener mindfulness jest bezradny. Jest to jeden z przykładów niebezpieczeństw, jakie wiążą się z faktem, że buddyjskie praktyki medytacyjne zostały przeniesione w nowy, świecki kontekst wraz ze zmianą celowości tych praktyk. Wydaje się zatem bardzo sensowny postulat, aby trenerzy uważności dysponowali bardziej gruntowną wiedzą z zakresu różnych odmian buddyzmu i funkcjonujących tam praktyk.

Rozdział 4

PRAKTYKI FORMALNE TRENINGU UWAGAŃNOŚCI W KONTEKŚCIE BUDDYZMU TYBETAŃSKIEGO

Ostatni odłam buddyzmu, który będzie przedmiotem naszych analiz, to buddyzm tybetański. Podobnie jak w dwóch poprzednich rozdziałach rozpoczniemy od krótkiego zarysu historycznego, aby następnie przedstawić podstawowe elementy doktryny i praktyki tego nurtu. Całość zakończy prezentacja takich praktyk formalnych treningu uważności jak tworzenie bezpiecznego miejsca, współczujące wyobrażenie, współczucie dla Ja, *tong-len* w ich tybetańskim *Sitz im Leben*.

4.1. Zarys historii buddyzmu tybetańskiego

Tradycyjna historia początków buddyzmu w Tybecie jest mocno naznaczona wątkami mitologicznymi i legendarnymi¹. Według tybetańskich źródeł do pierwszego wprowadzenia buddyzmu do Krainy Śniegów doszło w 233 r. p.n.e. za czasów panowania króla Tatori Njentsena. To wtedy za sprawą bodhisattwy Awalokiteśwary (san. *Avalokiteśvara*; tyb. *spyan*

¹ Zarys dziejów buddyzmu tybetańskiego na bazie doskonałego dzieła: J. Powers, *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego*, tłum. J. Janiszewska, Kraków 1999, s. 145–234.

ras gźigs, རྣམ་ཐོབ་ཀྱི་ཐུགས་; ch. *Guānzìzài Púsà*, 觀自在菩薩; *Guānshìyīn Púsà*, 觀世音菩薩; *Guānyīn Púsà*, 觀音菩薩; jap. *Kanjizai Bosatsu*, かんじざいぼさつ; *Kanzeon Bosatsu*, かんぜおんぼさつ; *Kannon Bosatsu*; かのんのぼさつ) miały spaść z nieba pierwsze w tym kraju sanskryckie, buddyjskie teksty. Z historycznego punktu widzenia teksty te trafiły do Tybetu zapewne z Indii, ale w związku z tym, że nikt nie potrafił ich odczytać, z czasem narosła legenda o ich niebiańskim pochodzeniu.

Kolejnym etapem rozprzestrzeniania się buddyzmu w Tybecie były rządy trzech tzw. Religijnych Królów, czyli Songtsena Gampo (618–650), Trisonga Detsena (740–798) oraz Relbaczena (panowanie 815–836). Szczególne zasługi dla tego dzieła ma indyjski tantryk Padmasambhawa (san. *Padmasambhava*; tyb. *pad ma ,byung gnas*, བད་མ་འབྲུང་གནས་), działający w XVIII w. i znany też jako Guru Rinpocze. Przybywając na prośbę Trisonga Detsena z Indii do Tybetu, dzięki tantrycznym mocom udało mu się pokonać lokalne tybetańskie bóstwa i zmusić je, aby od tego czasu chroniły buddyzm w Kraju Śniegów. Wraz z Śantarakszitą założył pierwszy buddyjski klasztor w Tybecie, czyli Samje. Za czasów Trisonga Detsena rozpoczął się też pierwszy okres tłumaczenia sanskryckich tekstów na język tybetański. Proces ten wiązał się z emigracją wielu Tybetańczyków do Indii, aby tam poznawali sanskryt i teksty buddyjskie, ale także ze ściąganiem do samego Tybetu uczonych indyjskich. Według tradycji tybetańskiej Padmasambhawa ukrył wiele tekstów i rytualnych przedmiotów, tzw. term (tyb. *gter ma*, གཏེར་མ་), które w kolejnych wiekach miały być odkrywane i w ten sposób ożywiały nauki i praktykę buddyzmu. Z osobą Padmasambhawy i pierwszym okresem rozprzestrzeniania buddyzmu w Tybecie jest związana pierwsza z czterech głównych szkół, czyli njingma (tyb. *rnying ma*, རྟོག་མ་), chociaż jej samookreślenie nastąpiło w późniejszych wiekach. W szkole tej kwintesencję nauk stanowi dzogczen (tyb. *rdzog chen*, རྩོག་ཆེན་), czyli „Wielka Doskonałość”. Jest to bezpośrednie doświadczenie stanu czystej obecności i przejrzystej natury umysłu, określane jako rigpa (tyb. *rig pa*, རིག་པ་).

Panowanie Lang Darmy (rządził w latach 838–842) jest przedstawiane w źródłach buddyjskich jako reakcja przeciwko buddyzmowi i koniec pierwszego okresu propagowania buddyzmu w Krainie Śniegów. Drugi okres transmisji Dharma do Tybetu przypada na X w. i jest związane przede wszystkim z przybyciem bengalskiego nauczyciela Atiśi. W okresie średniowiecza znaczący wpływ na historię buddyzmu tybetańskiego miały relacje pomiędzy przedstawicielami szkoły sakja (tyb. *sa skya*, བཟུངས་ཀྱི་ལུ་ཁྱེད་) a Mongołami, którzy objęli swoją władzę również tereny Krainy Śniegów. Dzięki spotkaniu Sakja Pandity i Godana ukonstytuowała się wtedy relacja określana jako „opiekun-kapłan”, czyli nominalna zwierzchność Mongołów nad Tybetem i duchowa liderów szkoły sakja nad władcą Mongołów. Średniowiecze to również czas powstania kanonu buddyjskim pism, czyli kangjuru (tyb. *bka' gyur*, བཀའ་རྒྱུད་), zawierającego m.in. sutry, abhidharmę i monastyczną winaję, oraz tengjuru (tyb. *bstan gyur*, བསྟན་འགྱུར་), czyli różnego rodzaju komentarzy, w dużej części indyjskiej proveniencji. W średniowieczu powstała także szkoła kagju (tyb. *bka' brgyud*, བཀའ་བརྒྱུད་), związana z takimi charyzmatycznymi postaciami jak Marpa czy Milarepa², którzy nie byli mnichami, ale świeckimi joginami. Najbardziej znaną tradycją w ramach szkoły kagju jest karma kagju (tyb. *karma bk'brgyud*, ཀུན་བཀའ་བརྒྱུད་), której przewodzą tzw. karmapowie. Szkoła karma kagju ukierunkowana jest bardzo mocno na medytację, a kwintesencję jej nauk stanowi mahamudra (san. *mahāmudrā*; tyb. *phyag chen*, ཕྱག་ཆེན་), czyli bezpośrednie doświadczenie przejrzystej natury umysłu.

Na przełomie XIV i XV w., dzięki działalności Tsongkhapy (tyb. *tsong kha pa*, རྩོག་མཁེ་པ་), powstała czwarta wielka szkoła buddyzmu tybetańskiego, czyli geluk (tyb. *dge lugs*, དགེ་ལུགས་). Szkoła ta kładzie szczególny nacisk na wierność regułom życia klasztornego, edukację i filozoficzne debaty. Ze szkoły geluk wywodzi się instytucja dalajlamów, którzy od okresu

² Biografia Milarepy: Milarepa, *Opowieść o życiu Milarepy albo Drogowskaz Wyzwolenia i Wszechwiedzy*, tłum. I. Kania, Kraków 2005.

nowożytnego sprawują polityczną władzę nad Tybetem³. Praktycznie od XVII do połowy XX w. Tybet ulegał stopniowej izolacji od otaczającego świata, na co wpływ miało przede wszystkim położenie geograficzne na tzw. dachu świata. Spowodowało to, że średniowieczne stosunki społeczne i wiele instytucji przetrwało tam niemal niezmienionych do połowy XX w. Przez całe wieki Tybet pozostawał w bardzo złożonych relacjach z Chinami. Stopniowa inwazja komunistycznych Chin w latach 50. XX w. doprowadziła do dramatycznych zniszczeń w Kraju Śniegów i emigracji tysięcy Tybetańczyków, na czele z politycznym przywódcą XIV Dalajlamą, do Indii, Nepalu i innych krajów ościennych. Na emigrację udało się wielu nauczycieli i mistrzów wszystkich szkół, ratując dziedzictwo buddyzmu tybetańskiego przed zniszczeniem. W ten sposób nauki buddyzmu tybetańskiego stały się coraz bardziej znane na zachodzie. Zarówno w Indiach, jak i w wielu innych krajach reaktywowano wiele dawnych klasztorów i utworzono ośrodki studiów i nauki różnych szkół buddyzmu tybetańskiego.

4.2. Podstawowe doktryny i praktyki medytacyjne buddyzmu tybetańskiego

Buddyzm tybetański wywodzi się z buddyzmu mahajany, ale sam definiuje się jako najwyższa i najsukcesowniejsza forma tej religii, co wyraża się w samookreśleniu jako buddyzm diamentowego pojazdu/wadźrajany (san. *vajrayāna*; tyb. *do rje theg pa*, རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ་). W buddyzmie tybetańskim, podobnie jak w mahajanie, za kluczowe uznaje się takie koncepcje filozoficzne jak: ideał bodhisattwy (tyb. *byang chub sems dpa'*, བླ་མཁའ་མཆོག་དཔལ་), trening paramit i współczującą motywację związaną ze wzbudzeniem bodhicitty (tyb. *byang chub kyi sems*, བླ་མཁའ་གྱི་མཆོག་), doktrynę natury buddy czy

³ Szerzej na temat instytucji dalajlamów: G.H. Mullin, *Czternastu dalajlamów – Spadkobiercy oświeconej mądrości*, tłum. O. Waśkiewicz, Warszawa 2008.

doktrynę pustki (tyb. *stong pa nyid*, མཐོག་པ་ཉིད་), które omówiliśmy w rozdziale poświęconym buddyzmowi zen. Szczególnie cenionym myślicielem mahajany jest Nagardżuna (150–250)⁴, twórca szkoły madhjamiki i autor m.in. *Mūlamadhyamakakārikā*. Nagardżuna i jego zwolennicy za pomocą precyzyjnej argumentacji logicznej pokazywali sprzeczność wielu doktryn, niebuddyjskich i buddyjskich, opartych na dyskursywnym myśleniu, czyli tzw. prawdzie konwencjonalnej. Przedstawiciele szkoły madhjamiki utrzymywali, że sami nie utrzymują żadnych poglądów doktrynalnych, ale faktycznie idea pustki wszelkiego bytu (san. *śūnyatā*) jest centralnym postulatem tej buddyjskiej szkoły filozoficznej.

Nauki mahajany określane są w buddyzmie tybetańskim jako ścieżka sutr. Ponad nią jest ścieżka tantr, dużo szybsza i skuteczniejsza w realizacji celu przebudzenia i wyzwolenia wszystkich czujących istot, ale jednocześnie dużo niebezpieczniejsza. Tantrę (san. *tantra*) dzieli się na hinduską i buddyjską. Oba ezoteryczne nurty tantry narodziły się w Indiach i to z subkontynentu indyjskiego buddyjska tantra trafiła do Tybetu. Istotę tantry trafnie charakteryzuje J. Powers:

Termin ‘tantra’ (tyb. *rgjud*, wymawiaj: ‘gju’) to nazwa systemu praktyk i medytacji wywodzących się z tekstów ezoterycznych. Zasadniczym aspektem tantry jest przekształcanie percepcji poprzez wizualizację, symbole i rytuały. Odnośnie do tych praktyk istnieje cała gama pisemnych komentarzy oraz ustnych przekazów⁵.

Jedną z kluczowych idei tantryzmu, pozwalającą na uchwycenie specyfiki tego nurtu, jest transformacja i przekształcanie. W zobrazowaniu tej idei pomocne będzie posłużenie się przykładem stanu umysłu, jakim jest pożądanie. Jest to stan umysłu, który można scharakteryzować jako

⁴ Więcej na temat tego filozofa i jego myśli: V. Zolt, *Historia filozofii buddyjskiej*, tłum. M. Nowakowska, Kraków 2007; s. 119–132; K. Jakubczak, *Madhjamaka Nagardżuny. Filozofia czy terapia*, Kraków 2010.

⁵ J. Powers, *Wprowadzenie do buddyzmu...*, s. 272.

negatywny. Na ścieżce sutr podstawowym sposobem pracy z takim stanem będzie próba wykorzenia go. W tantrze z kolei za pomocą różnego rodzaju rytuałów i wizualizacji transformuje się pożądanie w taki sposób, aby służyło rozwojowi duchowemu na ścieżce.

W tantryzmie nieodzownym elementem ścieżki jest osoba mistrza zwanego guru (san. *guru*) lub po tybetańsku lama (tyb. *bla ma*, བླ་མ་). Guru/lama jest postrzegany jako budda, w pełni urzeczywistniona istota, która stanowi punkt odniesienia w praktyce ucznia. To guru/lama inicjuje ucznia do konkretnej ścieżki tantrycznej, wyznacza określone praktyki i sam bardzo często jest przedmiotem wizualizacji, w której uczeń stapia się z nim, ucieleśniając jego doskonałość.

Oczywiście ścieżka tantry jest powiązana z wcześniejszymi etapami i często przedstawiana jest jako kolejny krok wieloetapowego procesu rozwoju, który rozciąga się na wiele żywotów wstecz, zgodnie z doktryną sansary. Na przykład w szkole niingma mówi się o dziewięciu pojazdach, czyli etapach stopniowej ewolucji duchowej⁶. Na początku są trzy tzw. pojazdy przyczynowe, czyli światowy pojazd Dewów i ludzi, pojazd Śrawaków i Pratekabuddów (buddyzm hinajany) oraz pojazd Bodhisattwów (mahajana). Następnie przechodzi się do trzech serii zewnętrznych tantr Tajemnej Mantry, czyli Krijatantry, Ubhajantry oraz Jogatantry. Ostatnią triadę tworzy seria wewnętrznych tantr, na którą składa się Mahajoga, Anujoga i Atijoga.

Podział najwyższych tantr wyznacza rozróżnienie na szkoły starych i nowych tłumaczeń. Tak kwestię przedstawia mistrz dzogczen ze szkoły niingma Czogjal Namkhai Norbu:

Tantry Anuttarajogim, czyli Wyższe Jogatantry ujmuje się w dwóch różnych tradycjach: dawnego systemu, który zaczyna się na etapie pierwszych tłumaczeń (VIII w. n.e.), czyli Njingma, oraz nowszego systemu drugiego etapu tłumaczeń (X–XI w. n.e.), czyli Sarma. Wszystkie

⁶ Szerzej zob.: Czogjal Namkhai Norbu, *Brama do nauk. Słowa wielkich mistrzów*, tłum. J. Janiszewska-Rain, A. Skura, Warszawa 2015, s. 152–165.

wyższe tantry przetłumaczone od czasu wielkiego tłumacza Rincziena Zungpo (958–1055) zostały sklasyfikowane jako przynależne do ‘etapu dawnych tłumaczeń’ lub ‘nowej tradycji etapu późniejszych tłumaczeń’. Choć między starą a nowymi tradycjami nie występują znaczące różnice w odniesieniu do trzech zewnętrznych bądź niższych tantr, istnieją jednak ważne różnice w odniesieniu do Anuttara Jogatantra⁷.

W szkole njingma faktycznie najwyższy poziom tantr, czyli Atijoga, nie jest już systemem tantrycznym *sensu stricto*, ale jest to „Wielka Doskonałość”, czyli dzogczen (tyb. *rdzog chen*, རྩོད་ཆེན་). Dzogczen to bezpośrednie doświadczenie natury umysłu, czyli rigpy (tyb. *rig pa*, རིག་པ་), które jest przekazywane w bezpośrednim wprowadzeniu przez guru/lamę uczniowi⁸. Następnie za pomocą różnego rodzaju praktyk medytacyjnych i innych metod uczeń stara się zintegrować z tym stanem. W tradycji njingma dzogczen jest najwyższym i najskuteczniejszym sposobem doświadczenia przebudzenia już w tym życiu. Nauczyciele dzogczen, tacy jak wspomniany Czogjal Namkhai Norbu, podkreślają, że w istocie dzogczen jest ponad jakąkolwiek klasyfikację czy kategoryzację. Mimo że historycznie dzogczen jest związany z buddyzmem tybetańskim i tybetańską religią bon (tyb. *bon*, བོན་), to jak stwierdza Czogjal Namkhai Norbu:

Nauki dzogczen nie są ani filozofią, ani doktryną religijną. Nie są też tradycją kulturową. Kto rozumie przesłanie tych nauk, ten odkrywa swój własny, prawdziwy stan, kończy z wszelkimi omamieniami i mistyfikacjami, które mają swe źródło w ludzkim umyśle. Istotowe znacze-

⁷ *Ibidem*, s. 148–149.

⁸ Więcej na temat dzogczen: Czogjal Namkhai Norbu, *Ewolucja zaczyna się teraz*, tłum. D. Misiunia, Warszawa 2019; Czogjal Namkhai Norbu, *Dzogczen. Stan doskonałości samej w sobie*, tłum. C. Woźniak, Kraków 2024; K. Dowman, *Nie-medytacja dzogczen*, tłum. J. Szlagowski, Kraków 2023; J. Low, *Być tu i teraz. Zwierciadło jasnego znaczenia. Terma dzogczen Nudana Dordże z komentarze Jamesa Lowa*, tłum. J. Janiszewska-Rain, Kraków 2023.

nie tybetańskiego terminu ‘dzogczen’ odsyła właśnie do prawdziwego, pierwotnego stanu każdej jednostki, a nie do jakiejś transcendentnej rzeczywistości⁹.

W tak krótkim wprowadzeniu do doktryny i praktyk buddyzmu tybetańskiego nie sposób omówić całe bogactwo praktyk, jakie jest dostępne dla praktykujących. Ponadto, ścieżka tantr jest ścieżką ezoteryczną, w której każdy uczeń otrzymuje zindywidualizowany zestaw praktyk, które mają go prowadzić do przebudzenia. W związku z tym faktem, naszą prezentację praktyk medytacyjnych buddyzmu tybetańskiego ograniczymy do przedstawienia tzw. praktyk wstępnych, zwanych nyndro (tyb. *sngon* ‘gro, བློ་བྲོ།), wspólnych wszystkim szkołom buddyzmu tybetańskiego.

Praktyki wstępne nyndro, zgodnie ze swoją nazwą, są zasadniczo udzielane przez guru/lamę jako przygotowanie do dalszej praktyki tantrycznej. Można je jednak nadal wykonywać nawet, kiedy weszło się na ścieżkę tantry, po inicjacji. Co ważne, nie powinno się rozpoczynać praktyk nyndro na własną rękę. Tym, co jest charakterystyczne dla całego buddyzmu tybetańskiego, to fakt, że do wykonywania poszczególnych praktyk uczeń musi zostać wprowadzony przez mistrza. Praktyki wstępne łączą czynności rytualne, wykorzystanie przedmiotów rytualnych oraz wizualizację. Poniższa prezentacja nyndro bazować będzie na formie praktyk udzielanych w linii Diamentowej Drogi szkoły karma kagy¹⁰.

Pierwsza praktyka wstępna łączy pokłony z przyjmowaniem schronienia. Mamy tutaj zatem połączony wysiłek fizyczny, recytację formuły schronienia oraz wizualizację. W buddyzmie therawady oraz mahajany przyjmuje się schronienie w Buddzie (san. i pali *Buddha*), Dharmie (nauce; san. *dharma*; pali *dhamma*) oraz Sandze (wspólnocie; san. *saṃgha*; pali *saṅgha*), czyli tzw. trzech klejnotach (san. *triratna*; pali *tiratana*;

⁹ Czogjal Namkhai Norbu, *Dzogczen...*, s. 21.

¹⁰ Opis praktyk nyndro za: O. Nydahl, *Cztery Podstawowe Praktyki. Nyndro – pierwsze kroki w buddyzmie Diamentowej Drogi*, tłum. W. Tracewski, Gdańsk 2007; zob. również: J. Powers, *Wprowadzenie do buddyzmu...*, s. 320–350.

ch. *sānbǎo*; jap. *sambō*, 三宝; tyb. *dkon mchog gsum*, དཀོན་མཆོག་གསུམ). Przyjęcie schronienia może być rytuałem konwersji na buddyzm (therawada) lub momentem przyjęcia wskazań i bardziej zaangażowanego kroczenia ścieżką (obrzęd *jukai* w zen). W praktykach wstępnych buddyzmu tybetańskiego schronienie jest przyjmowane nie tylko w Buddzie, Dharmie i Sandze, ale dodatkowo w lamie i innych istotach związanych z daną tradycją i szkołą. W trakcie wykonywania pokłonów w Diamentowej Drodze, które polegają na całkowitym położeniu się na brzuchu z wyciągniętymi rękami, recytuje się odpowiednią formułę schronienia i wizualizuje drzewo schronienia, przedstawiające lamów, buddów, bodhisattwów i inne istoty związane z tradycją karma kagyū. Szczegóły wizualizacji są przekazywane przez nauczyciela uczniowi. Aby dopełnić praktyki, należy wykonać 111 111 pokłonów. Podstawowym celem tej praktyki jest oczyszczanie ciała i wypełnianie umysłu pozytywnymi doznaniem.

Drugą praktyką wstępną jest medytacja Diamentowego Umysłu/Wadźrasattwy (san. *Vajrasattva*; tyb. *rdo rje sems dpa'*, རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔལ་), która służy oczyszczaniu naszej karmy ze złych i negatywnych czynów. Praktyka polega na wizualizacji tego buddy, zgodnie ze wskazówkami nauczyciela, oraz powtarzaniu odpowiadającej tej medytacji mantry. Mantra powinna być recytowana 111 111 razy. Tak istotę tej praktyki przedstawia J. Powers:

Początkujący nie będą raczej w stanie wyjść poza ideę, że jest to wytwór umysłu. Na zaawansowanych poziomach medytacji dochodzi się jednak do urzeczywistnienia tego, że wizualizowana postać jest manifestacją własnego umysłu w formie Wadźrasattwy, który reprezentuje nasz potencjał oświecenia¹¹.

Ta uwaga ma zasadniczo zastosowanie do wszystkich praktyk tantrycznych, w których stosuje się wizualizowanie jakiejś istoty. Zgodnie z doktryną buddyzmu tybetańskiego wszystkie zjawiska i byty są tak naprawdę jedynie manifestacją przejrzystej natury umysłu czy też

¹¹ J. Powers, *Wprowadzenie do buddyzmu...*, s. 331.

Umysłu. Tę relację manifestacji dokładnie objaśnia doktryna trzech ciał (san. *trikāya*). Pierwsze ciało to ciało ostatecznej rzeczywistości (san. *dharmakāya*), które można określić jako rzeczywistość absolutną. Następnie jest ciało radości (san. *sambhogakāya*), które jest transcendentną przestrzenią buddów i bodhisattwów oraz ich czystych krain. Wreszcie trzecim ciałem jest ciało manifestacji (san. *nirmāṇakāya*), czyli ziemskie ucieleśnienia buddów i bodhisattwów, jak np. historyczny Budda. Ten czysty i przejrzysty Umysł to nic innego jak właśnie *dharmakāya*.

Trzecią praktyką nymdro jest podarowanie mandali (san. *maṇḍala*), w której wykorzystuje się wiele przedmiotów, takich jak tace czy barwiony ryż. Zgodnie z instrukcją otrzymaną od guru/lamy należy wykonać mandalę, przedstawiającą świat zawierający elementy kosmologii indyjskiej i tybetańskiej, wypełniony różnego rodzaju istotami. Również podczas tej praktyki są recytowane odpowiednie teksty i formuły. Podarowując mandalę, należy wyrecytować trzydziestosześciosylabowe wersy 111 111 razy. Celem tej złożonej praktyki jest z jednej strony wyzbywanie się pożądania materialnych dóbr, a z drugiej – wypełnianie wewnętrznym bogactwem.

Ostatnia praktyka wstępna to guru joga, zwana również medytacją na lamę. W Diamentowej Drodze karma kagy w wizualizuje się w tej medytacji buddę Dzierżący Diament (san. *Vajradhara*) oraz Karmapę, którym towarzyszą inne istoty związane z tradycją karma kagy. W trakcie wizualizacji recytowane są odnośne modlitwy i formuły. Praktyka ta pokazuje, jakie znaczenie w buddyzmie tybetańskim ma autentyczny nauczyciel. Jak stwierdza J. Powers, omawiając guru jogę:

Postrzeganie guru jako buddy ma kluczowe znaczenie, podobne jak zrozumienie, że wszelkie błędy, jakie możemy w nim dostrzec, są jedynie wynikiem naszego niezrozumienia. Nauczyciel odzwierciedla nasz własny umysł, a ktoś, kto uważa, że guru ma wady, sam rozwija podobne wady. Ten kto wizualizuje guru jako buddę, urzeczywistnia wrodzony potencjał stanu buddy, zamieszkujący w każdej istocie¹².

¹² *Ibidem*, s. 340.

Podobnie jak guru joga, wszystkie pozostałe praktyki nyndro mogą być wykonywane tylko pod przewodnictwem nauczyciela, który reprezentuje buddę, a można wręcz powiedzieć, że jest buddą.

Praktyki tantryczne, do których następnie może zostać inicjowany uczeń, są bardzo zróżnicowane, ale pod względem struktury przypominają te obecne w nyndro, zwłaszcza medytację Wadźrasattwy i guru jogę. Bardzo często łączą one wizualizację jakiegoś buddy czy bodhisattwy z odpowiednimi mantrami, modlitwami i formułami. Klasyczne techniki medytacyjne, takie jak np. uważność oddechu, są postrzegane w buddyzmie tybetańskim jako praktyki drugorzędne, przynależne do niższych poziomów niż ścieżka tantry, a ich celem jest przede wszystkim ćwiczenie się w rozwijaniu koncentracji i stabilizacji umysłu.

4.3. Tworzenie bezpiecznego miejsca, współczujące wyobrażenie, współczucie dla Ja oraz tong-len i ich związek z buddyzmem tybetańskim

Poza praktyką *tong-len* pozostałe formalne praktyki treningu uważnego współczucia, tj. tworzenie bezpiecznego miejsca, współczujące wyobrażenie czy współczucie dla Ja, nie występują w dokładnie takiej formie w buddyzmie tybetańskim. W przypadku takich medytacji jak uważność oddechu czy skanowanie ciała możemy zaobserwować bardzo podobne instrukcje praktyki zarówno w ich wariantach buddyjskich, jak i świeckich conceptualizacjach treningu mindfulness. Zasadnicza różnica dotyczy przede wszystkim celu (przebudzenie lub rozwijanie uważności) i religijnego lub niereligijnego *Sitz im Leben*, w jakich tego typu medytacje są osadzone. Praktyki formalne treningu uważnego współczucia z kolei są nie tyle wyciągnięte z religijnego kontekstu buddyzmu tybetańskiego, ile ich struktura i elementy są wyraźnie inspirowane tą formą buddyzmu. Jest to obserwacja bardzo oczywista, biorąc pod uwagę, że program MBLC czy trening uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena były tworzone

przez ludzi blisko związanych z buddyzmem tybetańskim, zwłaszcza linią karma kagy. Rob Nairn czy Choden są tutaj najbardziej wymownymi przykładami. W dalszej części tego punktu zobaczymy więc, w jakich aspektach praktyki tworzenia bezpiecznego miejsca, współczującego wyobrażenia oraz współczucia dla Ja są zależne od praktyk medytacyjnych buddyzmu tybetańskiego. Zaczniemy natomiast od *tong-len*, ponieważ jest to praktyka w całości przejęta z tradycji buddyzmu diamentowego pojazdu.

Bardzo istotnym wymiarem praktyki buddyzmu tybetańskiego jest wzbudzenie w sobie współczującej i altruistycznej intencji wyzwolenia wszystkich czujących istot, określanej jako *bodhicitta*. Szczególne znaczenie w rozwijaniu tej współczującej motywacji ma trening sześciu paramit, które można określić jako cnoty bodhisattwy. Ponadto, aby wzmocnić tę motywację, podkreśla się, że wszystkie czujące istoty są w jakiś sposób z nami powiązane, przez różne relacje, jakie nas z nimi łączyły w poprzednich żywotach. Mówi się nawet, że należy postrzegać wszystkie istoty jako nasze matki, ponieważ w przeszłości niemającej początku każda z nich była już *de facto* naszą rodzicielką. Praktyka *tong-len* jest jednym z takich narzędzi realizacji naszego ślubowania wyzwolenia wszystkich istot. Przez przyjęcie i transformację negatywnych doświadczeń innej osoby nie tylko wyrażamy życzenie, aby jej sytuacja uległa poprawie, ale również zwiększamy nasz altruizm i współczucie, osłabiamy przywiązanie do ego, czyli praktycznie realizujemy doktrynę nie-ja i pustości zjawisk oraz oczyszczamy własnego karmana. Oczywiście wszystkie te pozytywne korzyści dla praktykującego muszą być ukierunkowane na realizację *bodhicitty*. Innymi słowy, praktyka *tong-len* w ramach buddyjskiego *Sitz im Leben* jest bardzo wyraźnie osadzona w religijnym świecie buddyzmu tybetańskiego i ma zdecydowanie soteriologiczny cel. Przeniesienie *tong-len* do świeckiego treningu uważnego współczucia oczywiście zakłada pominięcie wszystkich opisanych powyższej kontekstów doktrynalnych. Jak zauważa P. Gilbert, w *tong-len*:

Najpierw dochodzi do otwarcia się na cierpienie, co wymaga umiejętności trzymania go i odczuwania (pierwsza postawa), a następnie do przeniesienia uwagi na zmniejszanie cierpienia dzięki pozytywnym emocjom w postaci miłującej życzliwości i troski¹³.

Innymi słowy, praktyka ta służy z jednej strony do zmniejszania zaabsorbowania własną osobą przez zauważenie cierpienia innego, aby w następnym kroku przejść do kształtowania współczucia jako postawy, która otwiera nas na działania służące zmniejszaniu i eliminowaniu tegoż cierpienia. Perspektywa jest jednak całkowicie doczesna, pozbawiona szerokiej religijnej perspektywy pracy na rzecz wyzwolenia wszystkich istot. Jest to zresztą niemożliwe, jeżeli zgodnie ze świeckim paradygmatem treningów uważności i współczucia nie uwzględnia się perspektywy wielu żywotów. Buddyjskie ślubowanie bodhisattwy jest bowiem zrozumiałe jedynie optyce pracy na rzecz wyzwolenia innych przez niezliczoną liczbę żywotów. Widzimy więc, że analogicznie jak w przypadku innych praktyk formalnych, które stały się częścią treningów uważności czy uważnego współczucia, ich świecka adaptacja wiąże się nieuchronnie ze zmianą głównego celu i funkcji danej praktyki. Soteriologiczna celowość zostaje zastąpiona doczesnym i psychologicznym nakierowaniem. *Tong-len* staje się w ten sposób kolejną praktyką w ramach szerszego procesu treningu rozwijającego współczucie, rozumiane jako pozytywną cnotę czy też postawę mającą korzystny wpływ na nasz dobrostan psychiczny i nasze otoczenie.

Pozostałe praktyki treningu uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena, tj. tworzenie bezpiecznego miejsca, współczujące wyobrażenie oraz współczucie dla Ja, są tak samo nastawione na formowanie naszego dobrostanu psychicznego i pozytywne wpływanie na nasze otoczenie. Wszystkie one korzystają z wizualizacji i to jest ten element, który ma swoje oczywiste źródło w praktykach medytacyjnych buddyzmu tybe-

¹³ P. Gilbert, Choden, *Uważne współczucie...*, s. 336.

tańskiego, które w dużej mierze opierają się na pracy z wyobrażonymi istotami. W wadżrajanie stosowanie wizualizacji wiąże się z konkretnymi doktrynami, które nadają sens tego typu podejściu do medytacji. Zgodnie z doktryną natury buddy każda istota jest już *de facto* przebudzona, natomiast niewiedza (san. *avidyā*) jest tym, co przysłania ten stan rzeczy. W buddyzmie tybetańskim często mówi się w tym kontekście o Umyśle, którego natura jest przejrzysta, czysta i nieskalana. Ów Umysł jest naturalnym stanem każdej czującej istoty, jednak jest przysłonięty przez wspomnianą niewiedzę, która wyraża się zwłaszcza przez dualistyczne postrzeganie rzeczywistości, rozdzielającej podmiot i przedmiot. W ten sposób ustanawiane jest ego/jaźń, przeciwstawione zewnętrznym bytom. W tybetańskiej metaforyce bardzo często przedstawia się Umysł jako czyste niebo, które jest zakrywane przez chmury naszej niewiedzy i uciążliwości. Wizualizacja pozwala stopniowo na taką transformację naszego postrzegania, aby możliwe stało się doświadczenie owej czystości i przejrzystości Umysłu. W wielu medytacjach, jak np. w guru jodze, wizualizujemy różnego rodzaju przebudzone istoty, jak buddów i bodhisattwów, z naszym rdzennym łamą na czele. Postacie te są manifestacją owego Umysłu. W procesie medytacji stopniowo praktykujący stapia się z tymi wyobrażonymi istotami, w ten sposób uświadamiając sobie, że również on sam jest nieoddzielny od tegoż Umysłu. Innymi słowy, za pomocą tego procesu wizualizacji uświadamiamy sobie, że wszystko jest jedynie przejawieniem się Umysłu, a pojęcie jaźni jest jedynie iluzją, która nie pozwala na doświadczenie tej rzeczywistości. Dynamikę tego procesu doskonale wyjaśnia opisana wyżej doktryna trzech ciał (san. *trikāya*).

W praktykach takich jak współczujące wyobrażenie czy współczucie dla Ja wizualizacja również służy do uświadomienia sobie istniejącego potencjału, w tym przypadku chodzi jednak o potencjał współczucia. Wyobrażając sobie jakąś osobę będącą dla nas ideałem współczucia, a następnie siebie jako taki ideał, staramy się dokonać transformacji naszego postrzegania siebie. Mamy tutaj zatem analogiczny schemat jak w me-

dytacjach wadżrajany, z tym że pozbawiony całego metafizycznego tła doktryny buddyzmu tybetańskiego. Celem już nie jest doświadczenie przejrzystej natury Umysłu, czyli doświadczenie inherentnie istniejącego w nas przebudzenia, ale cała praktyka ogniskuje się wokół postawy/cnoty współczucia, którą staramy się rozwijać, a której potencjał jest już w nas ukryty. Analogicznie jak w innych treningach uważności również w przypadku praktyk kursu uważnego współczucia miejsce celowości soteriologicznej zajmuje płaszczyzna psychologiczna. W związku z tym, że prosta aplikacja konkretnych praktyk buddyzmu tybetańskiego na świecki grunt, poza *tong-len*, nie była możliwa, twórcy programów MBLC czy uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena wykorzystali jeden z instrumentów i mechanizmów, jakim jest wyobrażania i wizualizacja.

Niektóre instrukcje związane z naukami dzogchen są bardzo zbliżone do praktyki otwartego monitorowania, stosowanego w świeckich treningach mindfulness. Keith Dowman, opisując tzw. formalną nie-medytację, a dokładniej jedną z metafor w ramach kluczowych instrukcji praktyki w dzogchen, stwierdza:

‘Swobodne spoczywanie jak ocean’ to porównanie opisujące medytację. Zaleca się tu przyjęcie pozycji, w której zwyczajnie siedzimy, z otwartymi oczami, ale z rozluźnionym i nieskupiającym się na niczym spojrzeniem. Bezcielesna świadomość zmysłów przypadkowo postrzega treści i zawartość rozległego oceanu, czy też, ujmując to inaczej, świadomość utożsamia się z oceanem, w którym pływają wszelkie morskie życia. Nie czynimy tu rozróżnienia między świadomością a informacjami pochodzącymi od zmysłów. Subiektywny poznający oraz obiekt poznania są w procesie zmysłowym jednością. Ta medytacja nazywana jest nie-medytacją, ponieważ nie ma tu nikogo, kto medytuje, ani też żadnego stałego obiektu medytacji – ani na zewnątrz, ani wewnątrz¹⁴.

¹⁴ K. Dowman, *Nie-medytacja...*, s. 26.

Opis tej instrukcji wyraźnie wskazuje, że mamy tu do czynienia z rodzajem medytacji, który należy zaklasyfikować do kategorii praktyk otwartej świadomości. Tym jednak, co charakteryzuje praktykę w ramach nauk dzogchen, jest odwrócenie kolejności, jeżeli chodzi o cel. W świeckim treningu uważności techniki otwartego monitorowania są zasadniczo wprowadzane po rozwinięciu koncentracji, zakładając już pewien poziom doświadczenia w medytacji u ćwiczącego. Celem otwartego monitorowania pozostaje jednak cały czas rozwijanie uważności. Mamy zatem praktykę formalną i cel, na który jest ona nakierowana. W przypadku nauk dzogchen sytuacja wygląda zgoła odmiennie. Warunkiem praktykowania takich medytacji, jak ta opisana powyżej, jest tzw. bezpośrednie wprowadzenie, którego udziela mistrz. Innymi słowy, guru/lama wprowadza w i pokazuje uczniowi to, czym jest natura Umysłu, a następnie zaleca różnego rodzaju praktyki, które pozwalają na przebywanie w tym stanie obecności oraz integrowanie tego doświadczenia z codziennym życiem. Cała ta struktura uniemożliwia proste przeniesienie tego typu praktyki na świecki grunt. Wydaje się niemożliwe pokazanie uczniowi, czym jest stan uważności, a potem ćwiczenie się w nim, ponieważ w dzogchen mistrz umożliwia, aby uczeń osobiście doświadczył tej natury umysłu. Nie jest to tylko opisanie, czym jest rigpa (tyb. *rig pa*, རིག་པ་), ale umożliwienie uczniowi doświadczenia. Z perspektywy treningu uważności nauczyciel może opisać, czym jest stan uważności, ale aby uczeń doświadczył tego stanu, niezbędny jest trening, któremu służą omawiane przez nas praktyki formalne.

Podsumowując, buddyzm tybetański okazuje się być odłamek buddyzmu, którego większość praktyk medytacyjnych nie da się w prosty sposób przeszczepić na świecki grunt. Wiąże się to z bardzo rozbudowaną metafizyką, w którą wpisane są te praktyki, oraz niezbywalną rolę urzędującą mistrza, tj. guru/lamy, który wprowadza ucznia w kolejne etapy ścieżki. Z drugiej jednak strony silny nacisk w wadźrajanie na rozwijanie współczującej intencji przebudzenia wszystkich czujących istot

stał się inspiracją do większego uwzględnienia komponentu współczucia w treningach uważności, jak np. w MBLC, czy też konstruowania treningów nastawionych w głównej mierze na rozwój współczucia, również z wykorzystaniem narzędzi treningu uważności, jak uważne współczucie P. Gilberta i Chodena. Inspiracja buddyzmem tybetańskim przełożyła się przede wszystkim na opracowanie praktyk formalnych, które bazują na wizualizacji jako narzędziu rozwijania współczującej postawy.

TRENINGI UWAŻNOŚCI W OCZACH BUDDYSTÓW

W ostatnim rozdziale niniejszej monografii skoncentrujemy się na spojrzeniu na ruch mindfulness z perspektywy buddyjskiej, a dokładniej ograniczymy się do perspektywy buddystów zen. Jak buddyści zen oceniają świeckie treningi uważności? Jakie widzą różnice, zagrożenia czy też plusy?

Podstawą naszych rozważań będzie esej Aleksandra Poraj-Żakieja, pt. *Zen a praktyka mindfulness*. Sam A. Poraj-Żakiej jest mistrzem zen świeckiej linii Pusta Chmura. Pusta Chmura została założona przez benedyktyna o. Willigisa Jägera (1925–2020), który praktykował zen w Japonii w szkole Sanbo Kyodan u roshiego Kouna Yamady. W 1996 r. otrzymał tzw. przekaz Dharmy i sam został nauczycielem zen. W Niemczech nauczał zarówno zen, prowadząc odosobnienia *sesshin*, jak też zaangażował się w odbudowę chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej. W 2009 r. rozstał się z linią Sanbo Kyodan/Sanbo Zen ze względu na konflikt dotyczący zakresu westernizacji zen, czyli odchodzenia od wielu japońskich rytuałów i dostosowywania zen do mentalności i wrażliwości ludzi zachodu. W 2009 r. otrzymał przekaz Dharmy od chińskiego mistrza chan Jing Hui ze szkoły linji, czyli rinzai, oraz założył świecką linię zen Pusta Chmura. Jego następcą został właśnie A. Poraj-Żakiej. Świeckość Pustej Chmury dotyczy przede wszystkim rezygnacji z obrzędowości i rytuałów, charak-

terystycznych dla japońskiego zen. Przykładem tej specyfiki jest m.in. nie-
używanie tradycyjnych japońskich strojów do medytacji. W trakcie od-
osobnień *sesshin* nie ma formalnej porannej recytacji sutr i dharani, a po-
jawiają się jedynie wspólne odczyty *Sutry Serca* czy *Strofy wiary w umysł*.
Również *dokusan* pozbawione jest całego formalizmu związanego z wy-
rażanym pokłonami szacunkiem wobec mistrza. Linia Pusta Chmura kła-
dzie główny akcent na zazen. W wykładach, tzw. *teisho*, A. Poraj-Żakieja
pojawiają się nawiązania nie tylko do buddyzmu, ale i chrześcijańskiej
tradycji kontemplacyjnej, zwłaszcza do Mistrza Eckharta. Nauczanie tego
mistrza ma też wyraźnie psychologiczno-egzystencjalną optykę. W świe-
tle powyższych uwag głos dotyczący mindfulness ze strony mistrza świec-
kiej linii zen, która uległa daleko posuniętej westernizacji, wydaje się być
niezwykle ciekawy. W swoim esej *Zen a praktyka mindfulness*, opubli-
kowanym na blogu wszystkoJEDNO.org, A. Poraj-Żakiej wskazuje trzy
obszary, które odróżniają od siebie zen i trening uważności.

Pierwszym takim obszarem jest cel i korzyści, jakie niesie ze sobą
trening uważności oraz praktyka zen. Aleksander Poraj-Żakiej stwierdza:

W mindfulness wyraźnie podkreśla się cel. Zwykle jest on konkretnie
zdefiniowany, np. poprawa samopoczucia, zdrowia, redukcja stresu,
wspomaganie leczenia depresji, nerwicy i stanów lękowych czy lepsze
radzenie sobie z bólem fizycznym. Poszczególne praktyki oferują bar-
dzo dobrze opisane korzyści, które są dodatkowo poparte badaniami na-
ukowymi. Mindfulness jest także przedstawiane jako element higieny
psychicznej i profilaktyki zdrowia¹.

Ta uwaga potwierdza nasze obserwacje z rozdziałów wcześniej-
szych, w których pokazaliśmy, że implementacja buddyjskich praktyk
medytacyjnych w świecki kontekst treningu uważności pociąga za sobą
zmianę ich podstawowego celu. W tradycyjnym buddyjskim kontekście
różne techniki medytacyjne tworzą ważne elementy duchowej ścieżki,

¹ A. Poraj-Żakiej, *Zen a praktyka mindfulness...*

której podstawową orientacją jest doświadczenie wglądu czy też przebudzenia. Jest to zatem celowość soteriologiczna, a co za tym idzie – ma charakter duchowy lub religijny. W przypadku treningów uważności ten cel ma wyraźnie psychologiczny charakter i często jest już zawarty w samej nazwie programu. MBSR koncentruje się na redukcji stresu, MBCT pracuje z nawrotami depresji, a MBLC stara się przepajać uważnością codzienne życie.

Aleksander Poraj-Żakiej zwraca również uwagę, że w treningach mindfulness dużą rolę odgrywa naukowe potwierdzanie skuteczności i korzyści płynących ze stosowanych medytacji. Odwoływanie się do badań naukowych, zwłaszcza z obszaru neuronauk i psychologii, jest bardzo istotne w przedstawianiu zalet treningu uważności. Ta tendencja wpisuje się w charakterystyczny dla kultury zachodu scjentyzm. Innymi słowy, dużą wartość ma dla nas to, co ma etykietę „naukowo potwierdzone”. Na zagrożenia związane ze zbytnim skoncentrowaniem się na naukowym potwierdzaniu skuteczności treningu mindfulness, zwłaszcza na różnych formach obserwacji mózgu, zwraca uwagę Robert Meikyo Rosenbaum w artykule *Mindfulness myths. Fantasies and facts*. Szczególnie ważna jest poniższa uwaga:

Doing ‘mindfulness meditation’ in isolation is like doing an isometric exercises in the gym or rehearsing scenarios in video games as preparation for, say playing a good game of baseball; it might help, but it’s not the best way to practice. Similarly, attending a time-limited group program in mindfulness is different from being in an ongoing practice community for decades. We might be able to assess the effect of mindfulness meditation on symptom reduction but ultimately the test of the wide realm of Buddhist practice is to how you face your life and face death. The former is difficult to quantify, and it’s very difficult to do a self-report outcome assessment of the latter².

² R. Meikyo Rosenbaum, *Mindfulness myths. Fantasies and facts*, w: R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What’s Wrong with Mindfulness (and What Isn’t)*: Zen

Przeakcentowanie podkreślania znaczenia różnego rodzaju naukowych narzędzi do ewaluacji efektywności mindfulness nie może zastąpić istnienia innego rodzaju narzędzi weryfikacji skuteczności praktyki medytacyjnej, jakie są integralnie zawarte w ramach buddyjskiej ścieżki. Robert Meikyo Rosenbaum zwraca uwagę na obecność stałej grupy medytujących, tworzących prawdziwą wspólnotę, w opozycji do uczestników kursu, którzy zawiązują grupę zasadniczo jedynie na czas treningu, czyli najczęściej osiem tygodni. Wspólnota jest swoistym lustrem, które pozwala na zobaczenie, jak przebiega i rozwija się moja praktyka. W buddyjskim treningu zen to przede wszystkim nauczyciel jest najwłaściwszą osobą do oceny postępów adepta na ścieżce. Autentyczny mistrz zen nie tylko zajmuje się samą techniką, z jaką pracuje dany medytujący, ale przede wszystkim pokazuje znaczenie ćwiczenia dla rozwoju całej osoby oraz integracji medytacji z życiem codziennym. Nauczyciele mindfulness nie mają takiej roli jak mistrz zen i zasadniczo nie mogą jej odgrywać. Ich rola jest bardziej formalna i techniczna, co oczywiście nie umniejsza ich znaczenia.

Wracając do celowości zen i mindfulness, oddajmy raz jeszcze głos A. Poraj-Żakiejowi, który stwierdza:

Z kolei zen nie stawia praktykującym żadnego celu, nie mówi o korzyściach, nie podpira się badaniami. (...) Brak celu w zen może budzić zaskoczenie, ale przecież doświadczenie przebudzenia nie jest – i nigdy nie było w tradycji zen – postrzegane jako cel. (...) Zen bazuje przede wszystkim na bezpośrednim doświadczeniu, a nie na wierze w badania, opracowane techniki i metody. Jest ścieżką duchową, a nie tylko elementem zdrowego życia. Zazen to nie tylko konkretna praktyka siedzenia na poduszce, mimo że początkowo można odnieść takie wrażenie. Jest to niekończące się postrzeganie rzeczywistości. Moment za momentem. Po prostu przeżywanie JEST³.

Perspectives, Somerville 2016, s. 67–68.

³ A. Poraj-Żakiej, *Zen a praktyka mindfulness...*

Powyższe słowa są bliskie podejściu do przebudzenia w japońskiej szkole soto, co potwierdza również powołanie się na Shunryu Suzukię. W szkole rinzai kładzie się dużo większy nacisk na osiągnięcie *kenshō*, a potem *satori*, ale również tutaj przestrzega się przed przywiązaniem się i lgnięciem do przebudzenia, czy też do wyobrażenia o przebudzeniu, jakie można w swoim umyśle skonstruować. Przebudzenie nie jest czymś, co można osiągnąć tylko i wyłącznie podążając za instrukcjami nauczyciela. Po prostu nie da się takiego doświadczenia w żaden sposób zagwarantować. I to ma najprawdopodobniej na myśli A. Poraj-Żakiej, kiedy mówi o braku celu. W tym kontekście szczególnie istotny jest ostatni fragment jego wypowiedzi, podkreślający, że praktyka zen to ścieżka duchowa. Abstrahując od sporów pomiędzy szkołami rinzai i soto, dotyczącymi miejsca doświadczenia przebudzenia w strukturze ścieżki, praktykowanie zen dokonuje się na innej płaszczyźnie niż trening mindfulness. Motywacja podjęcia ścieżki zen jest bardzo często związana z egzystencjalnymi, fundamentalnymi pytaniami dotyczącymi tego, kim jestem, jaki jest sens życia itp. I dlatego wielokrotnie podkreślamy w niniejszej monografii, że buddyzm ma zasadniczo soteriologiczną orientację, nawet jeżeli deklaratywnie unika wyraźnego wskazywania na doświadczenie przebudzenia jako celu, jak się to dzieje w zen soto czy w wypowiedzi A. Poraj-Żakieja. Motywacja treningu uważności jest najczęściej dużo bardziej doczesna i ma prowadzić do poprawy uważności w życiu codziennym, większej akceptacji czy zmniejszenia stresu. Czy zatem sama buddyjska proveniencja formalnych praktyk medytacyjnych treningu uważności nie przysłania nam często faktu, że są to *de facto* całościowo odmienne drogi osobistego rozwoju. Jak stwierdza Robert H. Sharf:

To be clear, I am not claiming that mindfulness has no therapeutic value. I am aware of the claims, based on a substantial body of empirical (if contested) data, that suggest it does. But my own experience among long-term meditators in Asia monastic setting as well as in American practice centers leads me to be somewhat skeptical, and I sometimes

wonder if is not just that advanced meditation practitioners in more traditional Asian settings may not exhibit the kinds of behavior that we associate with mental health. It is that, as Obeyesekere noted, it is not clear that they aspire to our model of mental health in the first place⁴.

Celowość, motywacja i korzyści płynące z treningu uważności oraz praktykowania zen wyznaczają swoistą granicę pomiędzy tymi dwiema ścieżkami rozwoju. Wyznaczenie takiej granicy jest niezwykle ważne w kontekście dyskusji dotyczącej sekularyzacji zen a świeckości mindfulness. Sekularyzacja zen czy też westernizacja tej formy buddyzmu nie tyle dotyczy podstawowej orientacji praktyki, ile różnych zewnętrznych form wyrazu, związanych z ubiorem, tytułaturą czy też rytuałami. Reinterpretacji poddane zostają również aspekty doktrynalne, ale intencją pozostaje nienaruszenie rdzenia praktyki z zazen na czele. Barry Magid oraz Marc B. Poirier mówią w tym kontekście o trzech zjawiskach charakteryzujących osadzanie się buddyzmu zen w kulturze zachodniej. Są to: odrywanie od korzeni (ang. *deracination*), sekularyzacja (ang. *secularization*) oraz instrumentalizacja (ang. *instrumentalization*)⁵. Analogiczne procesy można zaobserwować w przypadku genezy treningu uważności i jego buddyjskich korzeni. Pionier ruchu mindfulness J. Kabat-Zinn był atakowany przez niektórych buddystów i oskarżany właśnie o sekularyzację tej religii. Sam podkreślał, że umieszczając buddyjskie praktyki medytacyjne w kontekście zachodniej nauki, psychologii i medycyny, udostępnia buddyjską Dhammę ludziom, którzy nie czują żadnego związku z buddyzmem jako religią⁶. Wydaje się jednak, że J. Kabat-Zinn, tworząc

⁴ R.H. Sharf, *Epilogue: Is Mindfulness Buddhist? (And Why It Matters)*, w: R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016, s. 151.

⁵ B. Magid, M.B. Poirier, *The Three Shaky Pillars of Western Buddhism: Deracination, Secularization, and Instrumentalization*, w: R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016, s. 39–52.

⁶ A. Kozyra, *Neo-zen?...*, s. 187–191.

program MBSR i dokonując sekularyzacji wielu buddyjskich praktyk formalnych, przekroczył granicę tej religii, tworząc ruch, który ma wyraźnie buddyjskie źródła, ale ukierunkowany jest na odmienny cel niż buddyjska ścieżka. Dyskusyjnym zjawiskiem jest również instrumentalizacja treningów uważności. Hozan Alan Senauke pokazuje przykłady aplikacji programów mindfulness w różnych obszarach życia społecznego, np. w armii⁷. Pojawiają się tutaj pytania dotyczące etyczności wykorzystywania treningów uważności w kontekście wojny czy też rosnącej komercjalizacji mindfulness. Instrumentalizacja i wyjęcie poza buddyjski kontekst może redukować trening uważności do zwykłego instrumentu, mogącego służyć w równym stopniu moralnie dobrym lub złym celom. Jest to oczywiście perspektywa całkowicie obca tradycyjnej buddyjskiej orientacji, w jakiej funkcjonują różne techniki medytacyjne.

Na gruncie buddyjskim pozostaje wciąż aktualne pytanie o stopień sekularyzacji i dostosowywania do zachodniej mentalności. Nierzadko takie linie jak Pusta Chmura czy psychologicznie zorientowany zen Charlotte Joko Beck, ograniczające do minimum japońską obrzędowość i rytuały, stanowią pomost dla bardziej tradycyjnych ruchów zen. W przypadku mindfulness dyskusja nad jego programową świeckością, buddyjskimi korzeniami i zjawiskami takimi jak np. *McMindfulness*, doprowadziły do pojawienia się drugiej generacji interwencji opartych na uważności (ang. *second-generation mindfulness-based intervention*, w skrócie SG-MBIs). William Van Gordon oraz Edo Shonin tak charakteryzują SG-MBIs:

„SG-MBIs appear to share some design features with FG-MBIs, such as typically being between 4 and 12 weeks long as well as incorporating weekly group practice sessions, lecture and psycho-education components, guided meditation exercises, group discussion, and at-home practice elements. Indeed, all of these features are present in Meditation

⁷ H.A. Senauke, *One Body, Whole Life: Mindfulness and Zen*, w: R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016, s. 69–79.

Awareness Training (MAT), which reflects one of the first SG-MBIs to be subjected to empirical evaluation (...). However, MAT also includes one-to-one discussion sessions with the program facilitator as well as contemplative techniques intended to foster, for example, ethical and impermanence awareness, loving-kindness and compassion, insight into emptiness, and an understanding of how pervasive conditions such as ontological addiction (i.e., self-addiction) foster suffering (...). Furthermore, prior to receiving training in MAT and for transparency purposes, all participants are informed that the intervention is deemed by its founders to (i) include a spiritual or psycho-spiritual component, (ii) make direct use of Buddhist principles, but that it is (iii) not intended to teach Buddhism *per se*⁸.

Programy drugiej generacji, nie rezygnując ze swojego świeckiego charakteru, są bardziej otwarte na szersze uwzględnienie narzędzi tradycyjnego buddyjskiego treningu z obszaru moralności i mądrości, nie ograniczając się jedynie do medytacji. Ponadto programy te starają się odwoływać do psychologii pozytywnej, związanej z rozwojem danej osoby, a nie jedynie zapobiegania czy osłabiania takich zjawisk jak depresja, lęk czy stres. Przykładem tego typu podejścia może być program *Mindfulness-Based Positive Psychology* (= MBPP), wykorzystujący takie praktyki formalne jak skanowanie ciała czy medytacja czterech niezmierzoności (wariant medytacji *mettā*). Obszarami tematycznymi, wokół których rozwija się praktyka, są m.in. uważność i bycie obecnym, akceptacja i zmiana, samo-współczucie, szczęście w opozycji do hedonizmu, osobiste wartości czy samotranscendencja⁹.

⁸ W. Van Gordon, E. Shonin, *Second-Generation Mindfulness-Based Interventions: Toward More Authentic Mindfulness Practice and Teaching*, "Mindfulness" 2020, 11, s. 2.

⁹ Y. Zheng, J. Zhou, X. Zeng, M. Jiang, T.P.S. Oei, *A New Second-Generation Mindfulness-Based Intervention Focusing on Well-Being: A Randomized Control Trial of Mindfulness-Based Positive Psychology*, "Journal of Happiness Studies" 2022, 23, 6, s. 2703–2724.

Drugim obszarem, który pokazuje różnicę pomiędzy buddyzmem zen a treningami mindfulness, jest podejście do podmiotu czy też obserwatora. Tak problem ten przedstawia A. Poraj-Żakiej:

Mindfulness wyraźnie akcentuje rolę obserwatora w praktyce: jest to podmiot, który uczy się postrzegać wyraźnie swoje myśli, uczucia i odczucia fizyczne. Obserwator jest więc istotny podczas całej praktyki. Owszem zaznacza się, że nie jest on swoimi myślami, ale zachęca się go do ich obserwowania, czyli mamy podczas praktyki i podmiot, i myśli.

Natomiast w zen mówi się bardzo wyraźnie o doświadczeniu bycia nieoddzielonym od tego-co-jest, ale nie oznacza to stopienia się z tym czymś. (...) Zen proponuje doświadczenie czegoś bardzo istotnego, a mianowicie, że podmiot jest efektem myślenia, że go nie ma, ale że się tworzy, że jest procesem. I jako taki jest iluzją. Jest generowany przez ciągły proces myślenia, porównywania. Bez tego po prostu znika¹⁰.

Buddyzm zen, podobnie jak wszystkie inne nurty buddyzmu, uznaje centralną rolę doktryny braku jaźni. Praktyki medytacyjne takie jak za-zen pozwalają doświadczyć tego stanu bezpośrednio. W tradycyjnych liniach buddyjskich podkreśla się powiązanie idei braku jaźni z szerszym doktrynalnym tłem, włączając w to zwłaszcza ideę karmana i kołowrotu kolejnych narodzin. W bardziej zsekularyzowanych ruchach buddyjskich na zachodzie, zwłaszcza w zen, odwołania do tego typu tradycyjnych indyjskich i buddyjskich koncepcji bywają słabiej artykułowane, ale osobiste doświadczenie braku ja jest jednym z kluczowych aspektów treningu. Nierzadko możemy zaobserwować w zachodnim buddyzmie tendencję do relatywizowania znaczenia buddyjskiej kosmologii, na którą składają się różnego rodzaju krainy buddów i bodhisattwów, przy jednoczesnym zachowaniu buddyjskiej psychologii i antropologii. Często pokazuje się komplementarność współczesnej naukowej psychologii i jej buddyjskiego odpowiednika. Nie możemy jednak zapomnieć, że bezpośrednie do-

¹⁰ A. Poraj-Żakiej, *Zen a praktyka mindfulness...*

świadczenie braku jaźni, a także pustości wszelkich zjawisk jest w buddyzmie zen wpisane w soteriologiczną orientację całego treningu. Nie jest to doświadczenie, którego celem jest zdobycie przez praktykującego nowej wiedzy, ale jest to doświadczenie wglądowe, zmieniające sposób postrzegania rzeczywistości. Ruch mindfulness z kolei świadomie rezygnuje z większości buddyjskich doktryn, które nie pasują do zachodniego, naukowego obrazu świata. Pojęcie podmiotu, obserwatora czy też ja nie jest rozpatrywane z metafizycznego czy też doktrynalnego punktu widzenia. Stanisław Radoń pokazuje, że tzw. iluzoryczność „Ja” może być postrzegana jako miernik zaawansowania w treningu uważności¹¹. Wskazuje on trzy poziomy doświadczenia podmiotu. Pierwszy z nich to tzw. Ja narracyjne, na które składają się nawykowe wzorce postępowania i reagowania. Koncentracja na tym etapie wymaga ze strony podmiotu dużego wysiłku. Drugi poziom to Ja minimalne, na którym pojawia się dystans do krytycznych wobec siebie myśli czy doznań. Koncentracja nie wymaga już dużego wysiłku, łatwiej osiągnąć stan relaksacji. Podmiot bardziej bezpośrednio doświadcza siebie i rzeczywistości. Ostatni poziom określony jest mianem „Nie-Ja”. Mamy tu do czynienia z brakiem utożsamiania się z myślami i doznaniem. Ponadto podmiot wchodzi w stan receptywności, związany z doświadczeniem transpersonalności i braku dualności. Ten trzeci poziom wydaje się być odpowiednikiem doświadczenia braku jaźni i pustości zjawisk, które są owocem treningu buddyjskiego. Różnica pomiędzy buddyzmem a treningiem uważności jest jednak taka, że to doświadczenie jest w buddyzmie interpretowane ontologicznie i wpisywane w szerszy krajobraz doktrynalny i soteriologiczną celowość. Nie możemy również zapominać o tym, że na ścieżce buddyzmu zen tego typu doświadczenie wymaga pogłębienia i integracji z codziennym życiem. Na przykład w szkole rinzai mamy do czynienia z klasyfikacją koanów na takie grupy jak: *hosshin* (związane z pierwszym doświadczeniem absolutnej rzeczywistości, m.in. braku ja i pustości zjawisk), *kikan* (pozwala-

¹¹ S. Radoń, *Medytacja...*, s. 232–240.

jące na spojrzenie na świat zjawisk z perspektywy absolutnej rzeczywistości), *gonsen* (umożliwiające zrozumienie istoty wypowiedzi dawnych mistrzów, bez polegania na samych słowach), *nantō* (bardzo trudne koany, pomagające w przekroczeniu przekonania o dotychczasowych osiągnięciach) oraz *goi*, czyli pięć rang Tozana¹²:

- to, co absolutne, w tym, co relatywne,
- to, co relatywne, w tym, co absolutne,
- przychodzenie z absolutu,
- przychodzenie do wzajemnej integracji,
- osiągnięcie jedności.

Mistrz, obserwując postępy ucznia na ścieżce, związane z doświadczeniem *kenshō*, będzie w taki sposób zlecał koany z różnych grup, aby ten mógł się rozwijać dalej, nie przywiązując się i nie lgnąc do swoich dotychczasowych osiągnięć. Pozwala to na zintegrowanie doświadczenia medytacyjnego z codziennym życiem. Widzimy zatem, że zaawansowanie na ścieżce medytacyjnej, którego przejawem jest doświadczenie braku jaźni, niesie ze sobą duże ryzyko przywiązania się do tego stanu i uznania, że jest to już ostatni wykonany krok. W tym kontekście rodzi się pytanie o kompetencje i możliwości trenerów mindfulness do oceny tego typu doświadczeń, zwłaszcza w przypadku, gdy sam nauczyciel takich stanów zaawansowania w praktyce nie doświadczył. Rola mistrza i conceptualnego tła w buddyzmie pozwalają na umieszczenie tego typu doświadczeń na konkretnym etapie duchowej ścieżki.

Według A. Poraj-Żakieja ostatnia różnica pomiędzy zen a treningiem uważności dotyczy znaczenia oddechu:

Teraz pora na przyjrzenie się oddechowi. W mindfulness pełni on kluczową rolę w praktyce. Jest nazywany kotwicą do tu i teraz i w wielu ćwiczeniach jest obiektem obserwacji. Z kolei w zen oddech bywa przez niektórych nauczycieli traktowany jako dobre wsparcie dla początku

¹² R. Bolleter, *Dongshan's Five Ranks: Keys to Enlightenment*, Somerville 2014.

jących. Wynika to z tego, że jest zawsze przy nas, zawsze możemy go czuć. Jednak sama klasyczna postawa *zazen* nie bazuje na oddechu, podobnie jak nie bazuje na obserwacji czegośkolwiek, tylko na doświadczaniu rzeczywistości chwila po chwili, tak długo aż umysł nie wytworzy myśli, obrazu, nie wejdzie w dyskursywne działanie¹³.

Powyższe spostrzeżenie pozwala na zwrócenie uwagi na subtelność, ale istotną różnicę, jaka pojawia się w odniesieniu do techniki medytacyjnej pomiędzy treningiem *mindfulness* a praktyką taką jak *zazen* w buddyzmie. Jak już wielokrotnie sygnalizowaliśmy, praktyki formalne treningu *mindfulness* opierające się na obiekcie koncentracji służą na osadzeniu się w tu i teraz. Takim obiektem jest bardzo często oddech. Celem praktyk formalnych jest bowiem rozwijanie stanu uważności, w ramach którego w sposób bezstronny i akceptujący obserwujemy przepływ myśli czy doznań. Nawet jeżeli oddech jest tylko tymczasowym punktem oparcia, jak w praktykach formalnych MBLC, a docelowo przechodzimy w stan otwartej świadomości, to nie zmienia to podstawowej orientacji praktyki, jaką jest ćwiczenie się w uważności.

W przypadku *zazen* celem nie jest jednak rozwijanie uważności dla samej uważności. Zasadniczo *zazen* z obserwacją oddechu służy jako technika pozwalająca na pogłębianie koncentracji, której celem jest stan głębokiego zatopienia medytacyjnego, czyli *sanmai* (三昧)/*samādhi*. W szkole *rinzai* osiągnięcie tego stanu umożliwia przebicie się przez *koan* i osiągnięcie *kenshō/satori*. A. Poraj-Żakiej, któremu bliższa jest optyka szkoły *soto* i jej rozumienie praktyki *zazen* jako *shikantaza*, mówi o bezpośrednim doświadczaniu rzeczywistości. Jak jednak zauważyliśmy, omawiając medytację *shikantaza*, również ta praktyka ma soteriologiczne ukierunkowanie. Tylko siedzenie jest bowiem manifestacją urzeczywistnienia i wrodzonej natury *buddhi*. W obu przypadkach chodzi jednak o przekroczenie dyskursywnego myślenia i osiągnięcie stanu, który

¹³ A. Poraj-Żakiej, *Zen a praktyka mindfulness...*

określa się jako *mushin* (無心), czyli nie-myślenie. Jest to stan, w którym nie ma przywiązania i lgnięcia do myśli czy innych doznań. Stan *mushin* przypomina stan uważności, który rozwijamy w treningu mindfulness. Na ścieżce zen *mushin* nie jest jednak celem, ale owocem praktyki medytacyjnej, niezależnie od preferowanej formy praktyki. Stan nie-myślenia tworzy przestrzeń, w ramach której możliwe jest doświadczenie *kenshō/satori* (rinzai) lub w której manifestuje się nasza już przebudzona natura buddy (soto).

Podsumowując rozważania niniejszego rozdziału, możemy postawić dwa wnioski. Po pierwsze, buddyjska ścieżka oraz trening uważności są odrębnymi rzeczywistościami, które nastawione są na zupełnie odmienne cele. W obu ruchach możemy spotkać bardzo podobne praktyki medytacyjne, które do treningu mindfulness przeszły właśnie z buddyzmu. Funkcjonują one jednak w zupełnie odmiennych kontekstach światopoglądowych. Buddyzm możemy zdefiniować jako religię lub ścieżkę duchową, w których medytacja jest wpisana w konkretny kontekst doktrynalny, z bogatą ontologią, antropologią i psychologią. Trening uważności z kolei jest osadzony we współczesnym naukowym paradygmacie zachodniej kultury¹⁴. Wykorzystuje osiągnięcia współczesnej psychologii i neuronauk, przedstawiając swoją efektywność i prozdrowotne korzyści. Przenika do różnych obszarów współczesnego świata, takich jak edukacja, biznes, praca społeczna, a nawet wojsko. Wiąże się to z jednej strony z szerokim dostępem do treningów uważności, ale z drugiej prowadzi też do zjawiska jego spłycenia i komercjalizacji, zwanego McMindfulness.

Po drugie, ruch mindfulness nie może jednak całkowicie odciąć się od swoich buddyjskich korzeni. Wydaje się pożądane, aby nauczyciele mindfulness dysponowali pewnym zakresem wiedzy dotyczącym buddyjskich źródeł treningów uważności i rozumieli, w jakim *Sitz im Leben* pierwotnie funkcjonowały praktyki formalne, które stosują w pracy ze swoimi kursantami. Na gruncie polskiego ruchu mindfulness wyrazicielem tego

¹⁴ Zob. J. Wilson, *Mindful America...*, s. 75–103.

punktu widzenia jest T. Kryszczyński, który w swoich publikacjach i działalności w mediach społecznościowych w sposób bardzo świadomy i głęboki pokazuje buddyjskie tło treningu uważności. Co więcej, dyskusje, które doprowadziły do powstania drugiej generacji interwencji opartych na uważności (ang. *second-generation mindfulness-based intervention*, w skrócie SG-MBIs), pokazują, że buddyzm na stałe pozostanie ważnym punktem odniesienia i inspirującym źródłem dla ruchu mindfulness. To ciągle, ożywcze czerpanie z buddyzmu nie prowadzi i nie musi prowadzić do rezygnacji ze świeckości treningów uważności. Może jednak chronić ruch mindfulness przez jego spłyceniem oraz przesadną komercjalizacją.

ZAKOŃCZENIE

Celem niniejszej monografii było wyodrębnienie głównych medytacyjnych praktyk formalnych, występujących w treningach uważności, oraz ukazanie ich miejsca i funkcji w źródłowym, buddyjskim kontekście.

W rozdziale pierwszym przeanalizowaliśmy cztery najpopularniejsze i najbardziej znane w Polsce treningi uważności, tj. MBSR, MBCT, MBLC oraz trening uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena, przedstawiając ich genezę, strukturę oraz wyodrębniając centralne praktyki formalne. W ostatnim punkcie tego rozdziału podzieliliśmy medytacyjne praktyki formalne na cztery kategorie: oparte na koncentracji, praktyki otwartej świadomości, praktyki analityczne/wglądu oraz praktyki oparte na pracy z wyobraźnią. Następnie przedstawiliśmy wyniki współczesnych badań nad efektywnością konkretnych praktyk. Jak pokazują badania, największą pozytywną efektywnością pod względem psychologicznym charakteryzują się praktyki otwartej świadomości/otwartego monitorowania, a następnie praktyki oparte na koncentracji. Rozwój badań nad treningami mindfulness, związanymi z wykorzystaniem osiągnięć neuronauk i psychologii, prowadzi również do ważnych obserwacji, podkreślających konieczność większej personalizacji stosowanych technik medytacyjnych.

W drugim rozdziale przedstawiliśmy wybrane praktyki formalne treningów uważności w kontekście buddyzmu therawady, najbardziej

rozpowszechnionej formy buddyzmu w Azji Południowo-Wschodniej. W pierwszym punkcie zarysowaliśmy tło historyczne rozwoju therawady, aby w drugim przedstawić główne założenia doktrynalne, tj. cztery szlachetne prawdy, ideę braku jaźni, łańcuch współzależnego powstawania i podstawowe praktyki medytacyjne według klasycznych źródeł, takich jak *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN.010), gdzie opisano ustanowienia uważności, *Sallekha Sutta* (MN.008), omawiające cztery wchłonięcia medytacyjne (pali *jhāna*), oraz traktat Buddhaghoshy pt. *Visuddhimaggai*, wyraźnie oddzielający praktyki oparte na koncentracji (san. *śamatha*, pali *samatha*) od medytacji wglądu (san. *vipaśyanā*, pali *vipassanā*). W trzecim punkcie tegoż rozdziału pokazaliśmy, jakie miejsce i funkcję pełnią praktyki medytacji siedzącej z oparciem uwagi i medytacja chodzona w ramach 30-dniowego odosobnienia w duchu therawady, prowadzonego przez J. Goldsteina, oraz jak wygląda osadzenie uważności oddechu i skanowania ciała w 10-dniowym kursie medytacji wglądu S.N. Goenki.

Rozdział trzeci poświęcony został japońskiemu buddyzmowi zen jako najbardziej rozpowszechnionemu reprezentantowi buddyzmu mahajany. Tutaj również rozpoczęliśmy od zaprezentowania tradycyjnej historii buddyzmu chan w Chinach i jego transmisji do Japonii jako zen. Następnie omówiliśmy główne założenia doktrynalne, takie jak ideał bodhisattwy, koncepcja natury buddy obecnej we wszystkich czujących istotach czy doktryna pustki, oraz odnotowaliśmy obecność wpływów taoizmu. Jako główne praktyki medytacyjne w buddyzmie zen przedstawiliśmy zazen z obiektem koncentracji na oddechu, *shikantaza* oraz zazen z koanem. W trzecim punkcie skoncentrowaliśmy się na analizie miejsca i funkcji uważności oddechu, otwartego monitorowania i uważnego chodzenia w kontekście intensywnego odosobnienia zen, zwanego *sesshin*.

W rozdziale czwartym przeszliśmy do buddyzmu tybetańskiego. Analogicznie jak w dwóch poprzednich rozdziałach zaprezentowaliśmy zarys tego odłamu buddyzmu oraz główne doktryny i praktyki. Omawiając aspekty doktrynalne, skupiliśmy się przede wszystkim na pokazaniu zna-

czenia tantry w buddyzmie wadźrajany, jak nazywany jest też buddyzm tybetański, oraz nauk dzogczen ze szkoły nyingma. W związku z faktem, że w tym odłamie buddyzmu istnieje ogromna liczba praktyk medytacyjnych, w dużej mierze opartych na wizualizacji oraz przekazywanych w sposób zindywidualizowany przez guru/lamę konkretnemu uczniowi, omówiliśmy tzw. praktyki wstępne, zwane *nyndro*, tj. pokłony i przyjmowanie schronienia, medytację Wadźrasattwy, ofiarowanie mandali oraz guru jogę. W trzecim punkcie pokazaliśmy praktyki formalne tworzenia bezpiecznego miejsca, współczującego wyobrażenia, współczucia dla Ja oraz tong-len i ich związek z buddyzmem tybetańskim. Skupiliśmy się przede wszystkim na roli wizualizacji i wyobraźni w ramach praktyk wadźrajany oraz treningów mindfulness i compassion. Pokazaliśmy też podobieństwa i różnice pomiędzy niektórymi praktykami dzogczen a otwartym monitorowaniem jako praktyką rozwijającą mindfulness.

Ostatni rozdział poświęcony został ocenie ruchu mindfulness z perspektywy buddyjskiej. Tę perspektywę zawężyliśmy do głosu, jak na temat treningów uważności wyrażają się przedstawiciele buddyzmu zen. Punktem wyjścia do rozważań w tym punkcie był esej mistrza zen świeckiej Linii Pusta Chmura, A. Poraj-Żakieja, pt. *Zen a praktyka mindfulness*, opublikowany na blogu wszystkoJEDNO.org. Pierwsza wyraźna różnica pomiędzy buddyzmem zen a treningami mindfulness dotyczy celowości oraz korzyści, jakie związane są z tymi dwoma ścieżkami rozwoju. W tym kontekście poruszyliśmy problem dotyczący stopnia sekularyzacji i dostosowywania do zachodniej mentalności buddyzmu zen oraz problemu świeckości mindfulness. W przypadku ruchu mindfulness ma to związek z dyskusją dotyczącą rozwoju tzw. drugiej generacji interwencji opartych na uważności (ang. *second-generation mindfulness-based intervention*, w skrócie SG-MBIs), podkreślających konieczność większego uwzględnienia buddyjskich korzeni tego nurtu bez rezygnacji ze świeckości. Drugim obszarem, który różnicuje buddyzm od treningów uważności, jest rola i znaczenie podmiotu/obserwatora. W kontekście tej uwagi

pokazaliśmy, że rozumienie podmiotu jest ściśle powiązane w buddyzmie z szerszym doktrynalnym tłem, zakładającym określoną ontologię i antropologię. Omówiliśmy również znaczenie mistrza w buddyzmie zen, który potrafi właściwie pokierować uczniem w przypadku doświadczenia wglądu, stawiając również pytanie o kompetencje w tej materii nauczycieli mindfulness. Ostatnim obszarem różnic, który został wskazany przez A. Poraj-Żakieja, jest rola oddechu, a tym samym rola formalnych technik medytacyjnych.

Rozważania i analizy przeprowadzone w pięciu rozdziałach pozwalają zatem na odpowiedzenie na postawione we wstępie problemy badawcze, wynikające z zaproponowanego tematu zagadnienia.

Po pierwsze, we wszystkich odłamach buddyzmu możemy odnotować wyraźnie soteriologiczne ukierunkowanie wszystkich stosowanych praktyk medytacyjnych. Oczywiście ten soteriologiczny cel bywa opisany za pomocą różnych pojęć, uwzględniających specyfikę poszczególnych odłamów buddyzmu. W wywodzących się z birmańskiej tradycji medytacji wglądu propozycjach J. Goldsteina czy S.N. Goenki, będzie to doświadczenie wglądu w naturę rzeczy (pali *vipassanā*), która charakteryzuje się nietrwałością (pali *anicca*), cierpieniem (pali *dukkha*) i brakiem samo-bytu/nie-ja (pali *anattā*). Ten wgląd umożliwia ostateczne wyzwolenie, które tradycja palijska określa jako wygaśnięcie (pali *nibbāna*). W japońskim buddyzmie zen celem praktykowania jest doświadczenie przebudzenia, które w szkole rinzai opisuje się jako *satori* (悟) oraz *kenshō* (見性). W szkole soto, która mniej akcentuje konieczność osiągnięcia *satori/kenshō*, mówi się jednak o tym, że siedząca medytacja jest manifestacją naszej wrodzonej natury buddy, że samo siedzenie, tj. *shikantaza*, jest urzeczywistnieniem. Różnorodne praktyki medytacyjne buddyzmu tybetańskiego również mają soteriologiczny charakter, związany z doświadczeniem czystej i przejrzystej natury Umysłu. Podstawowym celem wszystkich treningów mindfulness jest z kolei rozwijanie uważności. Rozwijana uważność jest następnie wykorzystywana w radzeniu

sobie z bólem (MBSR) czy nawrotami depresji (MBCT), czy wprowadzającą jest w różne obszary naszej codzienności (MBLC). Uważność może też wspierać proces trenowania współczucia, jak w programie P. Gilberta i Chodena. W przypadku buddyzmu niektóre techniki również wpływają na rozwój uważności, ale stan uważności nie jest tam celem nadrzędnym. Uważność, podobnie jak koncentracja, powinna stwarzać warunki do doświadczenia wglądu czy też przebudzenia.

Po drugie, poszczególne praktyki medytacyjne, które stały się źródłową podstawą praktyk formalnych świeckich treningów uważności, są integralnie związane z całym doktrynalnym systemem danego odłamu buddyzmu, uwzględniającym jego ontologię, antropologię czy psychologię. Na przykład w japońskim buddyzmie zen doświadczenie przebudzenia, które umożliwia praktyka zazen, określa się jako *kenshō*, czyli „wejrzenie we własną naturę”. Owo doświadczenie wiąże się z intuicyjnym wglądem, który relatywizuje pojęcie ja (doktryna braku jaźni), który pokazuje, że wszystko jest puste, pozbawione stałego, niezmiennego bytu i jednocześnie ze sobą powiązane (doktryna pustki). Doświadczenie *kenshō* jest ponadto możliwe dla każdego, ponieważ wszystkie czujące istoty mają potencjał przebudzenia (doktryna natury buddy). Ten przykład uzmysławia, że medytacje takie jak zazen oraz doświadczenia z nimi związane są osadzone w ramach konkretnego świata ideowego i pojęciowego, który stwarza swoistą przestrzeń, niejako mapę, w ramach której może poruszać się uczeń. Proces wyekstrahowania poszczególnych praktyk medytacyjnych z ich buddyjskiego świata i umieszczenia w nowym, świeckim i naukowym kontekście nieuchronnie doprowadził do konieczności opracowania nowych ram czy też paradygmatów teoretycznych, w których teraz funkcjonują. Przykładem tego typu nowego paradygmatu jest chociażby naukowa, oparta na narzędziach psychologii i neuronauk, weryfikacja efektywności i korzyści praktyk treningów mindfulness.

Po trzecie, w kontekście zalecanych praktyk medytacyjnych i ewaluacji ich efektywności, zupełnie odmienne funkcje pełnią nauczyciel/in-

struktor mindfulness oraz mistrz/nauczyciel buddyjski. Nauczyciel treningów uważności zasadniczo podąża za strukturą programu, który realizuje. Jego zadaniem jest organizacja i przeprowadzenie grupowych sesji, przekazywanie treści związanych z danym etapem programu, towarzyszenie i wspieranie kursantów. Poza takim programami jak MBCT nie jest wymagane ukończenie studiów psychologicznych. Kursy na poszczególnych instruktorów treningów mindfulness zawierają moduły związane z dydaktyką i pracą z kursantami, które pozwalają na uzyskanie wystarczających kompetencji do ich prowadzenia. W przypadku jakichś sytuacji kryzysowych czy trudnych, związanych ze zdrowiem psychicznym uczestników programu, nauczyciel powinien zalecić konsultację z psychologiem, terapeutą lub psychiatrą. Buddyjski nauczyciel ma z kolei zdecydowanie odmiennie kompetencje. W rozdziałach drugim, trzecim i czwartym wyraźnie można było zaobserwować ową odmienną rolę. Po pierwsze, uzyskanie tytułu nauczyciela wiąże się z praktykowaniem danej formy buddyzmu przez okres wielu lat. W tajskim buddyzmie therawady, aby uzyskać tytuł nauczyciela, tj. *ajahn*, należy przebywać we wspólnocie mniszej dziesięć lat. Aby zostać mistrzem zen w szkole rinzai, powinno się uzyskać doświadczenie przebudzenia potwierdzone przez własnego mistrza, przejść trening koanów i zintegrować owo doświadczenie w wieloletnim treningu po przebudzeniu. Również w buddyzmie tybetańskim kluczowe znaczenie ma zarówno własne doświadczenie wglądu w naturę umysłu, jak i przejście całej ścieżki danej tradycji. Także ten proces zajmuje wiele lat i wymaga otrzymania potwierdzenia od własnego guru/lamy. Po drugie, w związku z tym, że praktykowanie medytacji w danej tradycji buddyzmu nie ogranicza się zasadniczo do jakiegoś określonego odcinka czasu, jak np. ośmiu tygodni w wielu kursach mindfulness, mistrz towarzyszy i wspiera ucznia przez wiele lat. I to właśnie autentyczny mistrz jest w stanie oceniać stan jego zaawansowania, przeżyte doświadczenia czy faktyczne przebudzenie. Jeżeli praktykujący mindfulness uczestnik kursu poczyni jakieś głębsze doświadczenie, to pojawia się realny problem

oceny tego zjawiska ze strony instruktora. Nie ma on narzędzi i procedur weryfikacji doświadczenia wglądu lub doświadczenia jakichś stanów mogących fałszywie uchodzić za wgląd (*makyo* w buddyzmie zen). Wydaje się bardzo prawdopodobne, że taki stan rzeczy jest konsekwencją umieszczenia buddyjskich praktyk w świeckim, naukowym paradygmacie. Paradygmat ten bowiem charakteryzuje się systemowym, naturalistycznym podejściem do rzeczywistości, w którym takie pojęcia jak „wgląd w naturę rzeczy” czy „przebudzenie” mogą nie do końca pasować ze względu na ich religijną, ontologiczną proveniencję. Oczywiście może taką osobę odesłać do psychologa lub psychiatry, ale również tam nie jest możliwa realna weryfikacja doświadczenia wglądu. Stąd wydaje się bardzo pożyteczne, aby nauczyciele mindfulness dysponowali pewną wiedzą dotyczącą buddyzmu i buddyjskich źródeł treningów uważności, by móc chociaż w pewnym stopniu rozeznaczyć się, z jakimi typami doświadczenia mogą mieć do czynienia w trakcie prowadzenia swoich kursów. Ponadto, korzystne dla uczestników programów mindfulness jest również uzyskanie pewnego zasobu wiedzy na temat związków mindfulness z buddyzmem.

Piąty rozdział niniejszej monografii pokazał, jak wygląda spojrzenie buddystów na ruch mindfulness i jego praktyki. Niezależnie od odłamu buddyzmu i stopnia jego dostosowania do warunków kultury zachodu, reprezentanci buddyzmu są w pełni świadomi różnicy, jaka dzieli buddyzm od mindfulness. Pokazaliśmy, że dostrzegają oni korzyści tego ruchu, ale formułują również uwagi krytyczne, zwłaszcza dotyczące szybkiej komercjalizacji i instrumentalizacji tego zjawiska, czego przykładem jest stosowanie treningów uważności w armii, co jest sprzeczne z buddyjskim wskazaniem niezabijania czujących istot.

Bez wątpienia ruch mindfulness będzie się rozwijał dalej i zyskiwał na popularności. Rozwój psychologii, a zwłaszcza neuronauk, umożliwi, i już umożliwia, coraz bardziej spersonalizowany dobór konkretnych praktyk medytacyjnych do danego profilu psychologicznego osoby rozwijającej uważność. Zapewne będą pojawiały się kolejne, nowe programy.

Jak pokazuje jednak dyskusja związana z SG-MBIs, ruch mindfulness nie może i nie powinien zapominać o swoich buddyjskich korzeniach. Zachowując swój świecki i naukowy charakter, powinien wciąż nawiązywać dialog z buddyzmem, poszukując własnych podstaw etycznych i chroniąc się przed nieustanną pokusą komercjalizacji i instrumentalizacji.

BIBLIOGRAFIA

- Ajahn Brahm, *Sekretne techniki medytacyjne buddyjskiego mnicha. Poradnik dla każdego*, tłum. A. Jurga, Białystok 2019.
- Ajahn Chah, *Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teaching*, Boulder 2001.
- Amstron K., *Budda. Portret człowieka przebudzonego*, tłum. J. Majewski, Warszawa 2020.
- Batchelor S., *Buddyzm bez dogmatów*, Warszawa 2021.
- Batchelor S., *Wyznania buddyjskiego ateisty*, tłum. B. Janczarska, R. Sudół, Warszawa 2012.
- Bausch G., *Promienne współzucie. Biografia XVI Karmapy Rangdziunga Rigpe Dordze*, tłum. G. Kuśnierz, Opole 2018.
- Bhikkhu Analayo, *Mindfulness in Early Buddhism: Characteristics and Functions*, Cambridge 2020.
- Bhikkhu Nanamoli, *The Life of the Buddha: According to the Pali Canon*, Kandy 1992.
- Bolleter R., *Dongshan's Five Ranks: Keys to Enlightenment*, Somerville 2014.
- Buddhadasa, *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*, Somerville 2017.
- Budziszewska N., *Himalaje. W poszukiwaniu joginów*, Gliwice 2019.
- Carrithers M., *Budda*, tłum. T. Jurewicz, Warszawa 1999.
- Carter R., *Wieloosobowość. W każdym z nas jest wiele osobowości: jak nimi sterować, by odnieść sukces*, tłum. A. Cichowicz, Warszawa 2008.

- Choden, Regan-Addis H., *Kurs życia opartego na uważności. Ośmiotygodniowy kurs uważności*, tłum. J. Dobrowolski, Wrocław 2002.
- Czogjal Namkhai Norbu, *Brama do nauk. Słowa wielkich mistrzów*, tłum. J. Janiszewska-Rain, A. Skura, Warszawa 2015.
- Czogjal Namkhai Norbu, *Dzogczen. Stan doskonałości samej w sobie*, tłum. C. Woźniak, Kraków 2024.
- Czogjal Namkhai Norbu, *Ewolucja zaczyna się teraz*, tłum. D. Misiunia, Warszawa 2019.
- Dalajlama, Cziedryn T., *Buddyzm. Jeden nauczyciel, wiele tradycji*, tłum. M.M. Góralski, Poznań 2015.
- Diamentowa sutra, tłum. M. Mejor, Szczecin 2004.
- Dogen Kigen, *Oko i Skarbiec Prawdziwego Prawa. O praktykowaniu Drogi. Zwoje I–XVI*, tłum. M. Kanert, Kraków 2005.
- Dogen Kigen, *Oko i Skarbiec Prawdziwego Prawa. Zwoje 17–40*, tłum. M. Kanert, Kraków 2014.
- Dogen Zenji, *Zasady uprawiania zalecanej wszystkim siedzącej medytacji. Spisane przez Przekazującego Prawo pielgrzyma do (cesarstwa) Song mnicha Dogena*, tłum. M. Kanert, Kraków 2003.
- Dowman K., *Nie-medytacja dzogczen*, tłum. J. Szlagowski, Kraków 2023.
- Dumoulin H., *Zen Buddhism. A History. India and China*, tłum. J.W. Heisig, P. Knitter, Bloomington 2005.
- Dumoulin H., *Zen Buddhism: A History. Japan*, tłum. J.W. Heisig, P. Knitter, Bloomington 2005.
- Fisher Ch.S., *Meditation in the Wild. Buddhism's Origin in the Heart of Nature*, Winchester–Washington 2013.
- Ford J.I., *Introduction to Zen Koans: Learning the Language of Dragons*, Somerville 2018.
- Gair J.W., *A New Course in Reading Pali: Entering the Word of the Buddha*, Delhi 2017.
- Germer Ch.K., Fulton P.R., Siegel R.D. (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015.
- Gilbert P., Choden, *Uważne współczucie*, tłum. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Sopot 2023.
- Goldstein J., *Doświadczenie wglądu*, tłum. J. Majewski, Warszawa 2020.

- Goldstein J., *Medytacja wglądu. Praktyka wolności*, tłum. J. Majewski, Warszawa 2021.
- Goldstein J., *Mindfulness. A Practical Guide to Awakening*, Louisville 2016.
- Goniszewski P., *Zen jako droga duchowa dla chrześcijan*, Szczecin 2023.
- Hart W., *Sztuka życia. Medytacja vipassana według nauk S.N. Goenki*, tłum. A. Martyniak, Warszawa 2018.
- Heine S., Wright D.S. (red.), *The Koan. Texts and Context in Zen Buddhism*, Oxford 2000.
- Hui-neng, *Sutra Szóstego Patriarchy Hui-nenga wraz z jego komentarzem do Sutry Diamentowej*, tłum. Bon Gak, Warszawa 2006.
- Huxter M., *Mindfulness and the Buddha's Noble Eightfold Path*, w: E. Shonin, W. Van Gordon, N.N. Singh (red.), *Buddhist Foundation of Mindfulness*, Heidelberg–New York–Dordrecht–London 2015, s. 29–53.
- Jakubczak K., *Buddyzm w Indiach. Ideowa rewolucja czy kontynuacja?*, w: K. Jakubczak (red.), *Buddyzm. Tradycje i idee*, Kraków 2022, s. 15–95.
- Jakubczak K., *Madhjamaka Nagardżuny. Filozofia czy terapia*, Kraków 2010.
- Jin-szun, *Droga do Stanu Buddy*, tłum. J. Majewski, Warszawa 2000.
- Jogasutry przypisywane Patañdzalemu i Jogabhaszja czyli komentarz do Jogasutry przypisywany Wjasie. Klasyczna joga indyjska*, tłum. L. Cyboran, Warszawa 2014.
- Kabat-Zinn J., *Medytacja w łagodzeniu bóli. Praktyki uzdrawiające ciało i umysł*, tłum. P. Cieślak, Warszawa 2024.
- Kabat-Zinn J., *Mindfulness dla początkujących. Odzyskać chwilę obecną i pełnię życia*, Warszawa 2013.
- Kabat-Zinn J., *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, tłum. R. Skrzypczak, Warszawa 2020.
- Kanert M., *Życie Dogeny*, w: Dogen Zenji, *Zasady uprawiania zalecanej wszystkim siedzącej medytacji. Spisane przez Przekazującego Prawo pielgrzymy do (cesarstwa) Song mnicha Dogeny*, tłum. M. Kanert, Kraków 2003, s. 8–22.
- Kang Ch., Whittingham K., *Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology*, "Mindfulness" 2010, 1, s. 161–173.

- Kapleau P., *Trzy filary zen. Nauka, praktyka, oświecenie*, tłum. J. Dobrowolski, Łódź 2012.
- Kornfield J., *Mądrość serca. Praktyka buddyjska w świecie zachodnim*, tłum. M. Lorenc, Białystok 2017.
- Kornfield J., *Oświecenie serca. Podróż buddyjska nowoczesnego człowieka*, tłum. M. Lorenc, Białystok 2018.
- Kozyra A., *Neo-zen? Filozofia zen a racjonalizm, libertynizm, hedonizm*, Warszawa 2020.
- Kryszczyński T., *Mindfulness znaczy sati. 25 ćwiczeń rozwijających mindfulness*, Gliwice 2020.
- Kryszczyński T., *Wgląd. Buddyzm, Tajlandia, ludzie*, Gliwice 2021.
- Kurpiewski W., *Filozofia pradžniaparamita. Droga bodhisattwy*, Kraków 2010.
- Low J., *Być tu i teraz. Zwierciadło jasnego znaczenia. Terma dzogchen Nudana Dordże z komentarzem Jamesa Lowa*, tłum. J. Janiszewska-Rain, Kraków 2023.
- Magid B., Poirier M.B., *The Three Shaky Pillars of Western Buddhism: Deracination, Secularization, and Instrumentalization*, w: R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016, s. 39–52.
- Majjhima Nikaya – Zbiór mów średniej długości*, tom II, tłum. P. Jagodziński, Warszawa 2021.
- McRae J.R., *Northern School and Formation of Early Chinese Ch'an Buddhism*, Honolulu 1987.
- McRae J.R., *Seeing through zen. Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, Los Angeles–London 2003.
- Meikyo Rosenbaum R., *Mindfulness myths. Fantasies and facts*, w: R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016, s. 53–68.
- Meikyo Rosenbaum R., Magid B., *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016.
- Mejor M., *Buddyzm. Zarys historii buddyzmu w Indiach*, Warszawa 2001.
- Mejor M., *Sanskryt*, Warszawa 2004.
- Milarepa, *Opowieść o życiu Milarepy albo Drogowskaz Wyzwolenia i Wszechwiedzy*, tłum. I. Kania, Kraków 2005.

- Miura I., Sasaki R.F., *The Zen Koan. Its History and Use in Rinzai Zen*, Harcourt 1966.
- Mullin G.H., *Czternastu dalaĵlamów – Spadkobiercy oświeconej mądrości*, tłum. O. Wańkiewicz, Warszawa 2008.
- Mumonkan*, tłum. J. Jastrzębski, Wrocław 1993.
- Nagarjuna on Mindfulness of the Buddha: Selected Readings on Mindfulness of the Buddha, the Pratyutpanna Samadhi, and Recollection of the Buddha*, tłum. Bhikshu Dharmamitry, Seattle 2019.
- Nairn R., *Diamond Mind: A Psychology of Meditation*, Boulder 2001.
- Nanavira Thera, *Clearing the Path*, b.m.w. 2012.
- Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Kandy 1980.
- Nydahl O., *Cztery Podstawowe Praktyki. Nyndro – pierwsze kroki w buddyzmie Diamentowej Drogi*, tłum. W. Tracewski, Gdańsk 2007.
- Phra Prayudh Payutto, *Buddhadhamma. Natural Law and Values for Life*, tłum. G.A. Olson, New York 1995.
- Polak G., *Droga do wyzwolenia w traktacie Visuddhimagga Buddhaghosy*, Warszawa 2015.
- Polak G., *Therawada w Azji Południowo-Wschodniej*, w: K. Jakubczak (red.), *Buddyzm. Tradycje i idee*, Kraków 2022, s. 97–163.
- Popiel A., Pragłowska E., *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Warszawa 2022.
- Poraj-Żakiej A., *Zen a praktyka mindfulness*, <https://wszystkojedno.org/2019/05/02/zen-a-praktyka-mindfulness/> (dostęp: 25.08.2024).
- Powers J., *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego*, tłum. J. Janiszewska, Kraków 1999.
- Przybylski A., *Buddyjska filozofia pustki*, Wrocław 2009.
- Purser R., *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*, London 2019.
- Radoń S., *Co naprawdę działa w medytacji? Wspólny rdzeń i specyfika medytacji*, Kraków 2020.
- Radoń S., *Czy medytacja naprawdę działa?*, Kraków 2017.
- Radoń S., *Medytacja. Pomiędzy teorią a praktyką*, Kraków 2023.
- Reps P., *Zen z krwi i kości*, tłum. R. Bartoń, Warszawa 1998.

- Sayadaw U Pandita, *Jeszcze w tym życiu*, Warszawa 2022.
- Segal Z.V., Teasdale J.D., Williams M., *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, tłum. J. Bilmin, Kraków 2016.
- Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D., *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Praktyka nawrotów*, tłum. R. Andruszko, Kraków 2017.
- Senauke H.A., *One Body, Whole Life: Mindfulness and Zen*, w: R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016, s. 69–79.
- Seung Sahn, *Kompas zen*, tłum. R. Bączyk, Warszawa 2005.
- Sharf R.H., *Epilogue: Is Mindfulness Buddhist? (And Why It Matters)*, w: R. Meikyo Rosenbaum, B. Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen Perspectives*, Somerville 2016, s. 139–151.
- Shodo Harada, *Jak praktykować zazen*, <https://www.onedropzen.pl/data/files/jakpraktykowaczazenodz.pdf> (dostęp: 21.08.2024).
- Shonin E., Van Gordon W., Singh N.N. (red.), *Buddhist Foundation of Mindfulness*, Heidelberg–New York–Dordrecht–London 2015.
- Sierdzan J., *Psychologia a buddyzm. Czego psychologowie mogą się nauczyć od buddystów a buddyści od psychologów?*, „Podstawy Edukacji. Zrównoważony Rozwój” 2016, 9, s. 65–80.
- Stanley S., *Sila and Sati: An Exploration of Ethics and Mindfulness in Pāli Buddhism and Their Implications for Secular Mindfulness-Based Applications*, w: E. Shonin, W. Van Gordon, N.N. Singh (red.), *Buddhist Foundation of Mindfulness*, Heidelberg–New York–Dordrecht–London 2015, s. 89–113.
- Suzuki D.T., *History of Zen Buddhism from Bodhidharma to Hui-neng (Yeno)*, w: D.T. Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*, New York 1949, s. 176–205.
- Suzuki D.T., *Wprowadzenie do buddyzmu zen*, tłum. M. Grabowska, A. Grabowski, Warszawa 2011.
- Suzuki S., *Umysł zen, umysł początkującego*, tłum. J. Dobrowolski, A. Sobota, Bielsko-Biała 2010.
- Szymańska B., *Chiński buddyzm chan*, Kraków 2009.
- Śri K. Patthabhi Jois, *Joga Mala*, tłum. M. Januszkiewicz, Warszawa 2002.

- Tanahashi K., *The Heart Sutra: A Comprehensive Guide to the Classic of Mahayana Buddhism*, Boulder 2016.
- Thich Nhat Hanh, *Cud uważności. Prosty podręcznik medytacji*, tłum. G. Draheim, Warszawa 2020.
- Tse-fu Kuan, *Mindfulness in Early Buddhism. New Approaches Through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*, London–New York 2008.
- Tulku Urgyen Rinpoche, *Powtarzając słowa Buddy*, tłum. Z. Zagajewski, Kraków 2023.
- Van Gordon W., Shonin E., *Second-Generation Mindfulness-Based Interventions: Toward More Authentic Mindfulness Practice and Teaching*, "Mindfulness" 2020, 11, s. 1–4.
- Van Gordon W., Shonin E., Griffiths M.D., Singh N.N., *Mindfulness and the Four Noble Truths*, w: E. Shonin, W. Van Gordon, N.N. Singh (red.), *Buddhist Foundation of Mindfulness*, Heidelberg–New York–Dordrecht–London 2015, s. 9–27.
- Watts A., *Droga zen*, tłum. S. Musiełak, Poznań 2018.
- Williams M., Penman D., *Mindfulness. Trening uważności*, tłum. K. Zimnoch, Warszawa 2014.
- Williams P., *Buddyzm mahajany*, tłum. H. Smagacz, Kraków 2000.
- Wilson J., *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, Oxford 2014.
- Zapart J., *Tathagatagarbha. U źródeł koncepcji natury buddy*, Kraków 2017.
- Zapiski z błękitnej skały, tłum. Bon Gak, Warszawa 2018.
- Zheng Y., Zhou J., Zeng X., Jiang M., Oei T.P.S., *A New Second-Generation Mindfulness-Based Intervention Focusing on Well-Being: A Randomized Control Trial of Mindfulness-Based Positive Psychology*, "Journal of Happiness Studies" 2022, 23, 6, s. 2703–2724.
- Zieliński W.P.P., *Mała księga zen*, Poznań 2011.
- Zotz V., *Historia filozofii buddyjskiej*, tłum. M. Nowakowska, Kraków 2007.

Streszczenie

MEDYTACYJNE PRAKTYKI FORMALNE TRENINGÓW UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS) I ICH BUDDYJSKI KONTEKST

Celem tej monografii jest wyróżnienie głównych formalnych praktyk medytacyjnych obecnych w treningach uważności oraz ukazanie ich miejsca i funkcji w pierwotnym kontekście buddyjskim.

W rozdziale pierwszym analizujemy cztery najpopularniejsze i najbardziej znane treningi uważności w Polsce, tj. MBSR, MBCT, MBLC oraz trening uważnego współczucia P. Gilberta i Chodena, przedstawiając ich genezę, strukturę i wyróżniając centralne praktyki formalne. W ostatnim punkcie tego rozdziału dzielimy formalne praktyki medytacyjne na cztery kategorie: oparte na koncentracji, praktyki otwartej świadomości, praktyki analityczne/wglądowe oraz praktyki oparte na pracy z wyobraźnią. Następnie przedstawiamy wyniki współczesnych badań nad skutecznością poszczególnych praktyk. Jak pokazują badania, największą pozytywną skutecznością pod względem psychologicznym charakteryzują się praktyki otwartej świadomości/otwartego monitorowania, a następnie praktyki oparte na koncentracji. Rozwój badań nad treningami uważności, związany z wykorzystaniem osiągnięć neuronauki i psychologii, prowadzi również do istotnych obserwacji, podkreślających potrzebę większej personalizacji stosowanych technik medytacyjnych.

W drugim rozdziale przedstawiamy wybrane formalne praktyki treningu uważności w kontekście buddyzmu therawady, najbardziej rozpowszechn-

nionej formy buddyzmu w Azji Południowo-Wschodniej. W pierwszej części zarysowujemy historyczne tło rozwoju therawady, a w drugiej przedstawiamy główne idee doktrynalne, tj. cztery szlachetne prawdy, ideę nie-ja, łańcuch współzależnego powstawania i podstawowe praktyki medytacyjne według klasycznych źródeł, takich jak *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN.010), która opisuje ustanowienia uważności, *Sallekha Sutta* (MN.008), która omawia cztery medytacyjne wchłonięcia (pali *jhāna*) i traktat Buddhagoshy *Visuddhimagga*, który wyraźnie oddziela praktyki oparte na koncentracji (san. *śamatha*, pali *samatha*) od medytacji wglądu (san. *vipaśyanā*, pali *vipassanā*). W trzecim punkcie tego rozdziału pokazujemy, jakie miejsce i funkcję mają praktyki medytacji siedzącej i medytacji chodzącej w ramach 30-dniowego odosobnienia w duchu therawady, prowadzonego przez J. Goldsteina, oraz w jaki sposób uważność oddechu i skanowanie ciała są osadzone w 10-dniowym kursie medytacji wglądu S.N. Goenki.

Rozdział trzeci poświęcony jest japońskiemu buddyzmowi zen jako najbardziej rozpowszechnionemu przedstawicielowi buddyzmu mahajany. Tutaj również zaczynamy od przedstawienia tradycyjnej historii buddyzmu chan w Chinach i jego przekazu do Japonii jako zen. Następnie omawiamy główne idee doktrynalne, takie jak ideał bodhisattwy, koncepcję natury Buddy, obecność we wszystkich czujących istotach, i doktrynę pustki, zauważając obecność wpływów taoizmu. Jako główne praktyki medytacyjne w buddyzmie zen prezentujemy zazen z obiektem koncentracji na oddechu, *shikantaza* i zazen z koanem. W trzeciej części skupiamy się na analizie miejsca i funkcji uważności oddechu, otwartego monitorowania i uważnego chodzenia w kontekście intensywnego odosobnienia zen zwanego *sesshin*.

W czwartym rozdziale omawiamy buddyzm tybetański. Podobnie jak w dwóch poprzednich rozdziałach przedstawiamy zarys tej gałęzi buddyzmu oraz jej głównych doktryn i praktyk. Omawiając aspekty doktrynalne, skupiamy się przede wszystkim na pokazaniu znaczenia tantry w buddyzmie wadżrajany, jak nazywany jest również buddyzm tybetański, oraz nauk dzog-czen szkoły nyingma. Ze względu na to, że w tej gałęzi buddyzmu istnieje ogromna liczba praktyk medytacyjnych, w dużej mierze opartych na wizualizacji i przekazywanych w sposób zindywidualizowany przez guru/lamę konkretnemu uczniowi, omówiliśmy tzw. praktyki wstępne, zwane *nyndro*,

tj. pokłony i przyjmowanie schronienia, medytację Wadżrasattwy, ofiarowanie mandali i guru jogę. W trzeciej części przedstawiamy formalne praktyki tworzenia bezpiecznego miejsca, współczującej wyobraźni, współczucia dla siebie i tong-len oraz ich związek z buddyzmem tybetańskim. Skupiamy się zwłaszcza na roli wizualizacji i wyobraźni w praktykach wadźrajany oraz treningach uważności i współczucia. Pokazujemy również podobieństwa i różnice między niektórymi praktykami dzogchen a otwartym monitorowaniem jako praktyką rozwijającą uważność.

Ostatni rozdział poświęcony jest ocenie ruchu uważności z perspektywy buddyjskiej. Zawężamy tę perspektywę do głosów wyrażanych przez przedstawicieli buddyzmu zen na temat treningu uważności. Punktem wyjścia do rozważań w tej sekcji był esej mistrza zen świeckiej Pustej Linii Obłoków, Aleksandra Poraja-Żakieja, pt. *Zen i praktyka uważności*, opublikowany na blogu wszystkoJEDNO.org. Pierwsza wyraźna różnica między buddyzmem zen a treningiem uważności dotyczy celowości i korzyści związanych z tymi dwiema ścieżkami rozwoju. W tym kontekście podejmujemy problem stopnia sekularyzacji i adaptacji buddyzmu zen do mentalności zachodniej oraz problem świeckości uważności. W przypadku ruchu uważności wiąże się to z dyskusją na temat rozwoju tzw. interwencji opartych na uważności drugiej generacji (SG-MBI), podkreślając potrzebę większego uwzględnienia buddyjskich korzeni tego nurtu bez rezygnacji ze świeckości. Drugim obszarem, który odróżnia buddyzm od treningu uważności, jest rola i znaczenie podmiotu/obserwatora. W kontekście tej uwagi pokazujemy, że rozumienie podmiotu jest ściśle powiązane w buddyzmie z szerszym zapleczem doktrynalnym, zakładającym określoną ontologię i antropologię. Omawiamy również znaczenie mistrza w buddyzmie zen, zadając też pytanie o kompetencje nauczycieli uważności w tej kwestii. Ostatnim obszarem różnic wskazanym przez Aleksandra Poraja-Żakieja jest rola oddechu, a tym samym rola formalnych technik medytacyjnych.

Przeprowadzone w pięciu rozdziałach rozważania i analizy pozwalają odpowiedzieć na postawione we wstępie problemy badawcze, wynikające z zaproponowanej tematyki zagadnienia. Po pierwsze, we wszystkich odłamach buddyzmu można zauważyć wyraźnie soteriologiczną orientację wszelkich praktyk medytacyjnych. Oczywiście ten soteriologiczny cel jest opisywany za pomocą

różnych koncepcji, uwzględniających specyfikę poszczególnych odłamów buddyzmu. Po drugie, indywidualne praktyki medytacyjne, które stały się podstawą źródłową formalnych świeckich praktyk treningu uważności, są integralnie powiązane z całym systemem doktrynalnym danej gałęzi buddyzmu, w tym z jego ontologią, antropologią i psychologią. Przez proces wydobywania indywidualnych praktyk medytacyjnych z ich buddyjskiego świata i umieszczania ich w nowym, świeckim i naukowym kontekście, nieuchronnie doprowadziło to do potrzeby opracowania nowych ram teoretycznych lub paradygmatów, w których obecnie funkcjonują. Przykładem tego typu nowego paradygmatu jest na przykład naukowa weryfikacja skuteczności i korzyści praktyk treningu uważności na bazie narzędzi psychologii i neuronauki. Po trzecie, w kontekście zalecanych praktyk medytacyjnych i oceny ich skuteczności, role nauczyciela/instruktora uważności i buddyjskiego mistrza/nauczyciela są zupełnie inne. Nauczyciel treningu uważności zasadniczo podąża za strukturą programu. Jego zadaniem jest organizowanie i prowadzenie sesji grupowych, przekazywanie treści związanych z danym etapem programu, towarzyszenie i wspieranie uczniów. Poza programami takimi jak MBCT nie jest wymagane ukończenie studiów psychologicznych. Kursy dla indywidualnych instruktorów treningu uważności zawierają moduły związane z nauczaniem i pracą ze studentami, które pozwalają im nabyć wystarczające kompetencje do ich prowadzenia. W każdym kryzysie lub trudnych sytuacjach związanych ze zdrowiem psychicznym uczestników nauczyciel powinien zalecić konsultację z psychologiem, terapeutą lub psychiatrą. Z drugiej strony, nauczyciel buddyjski ma zdecydowanie inne kompetencje. Ta różnica w rolach była wyraźnie widoczna w rozdziałach drugim, trzecim i czwartym. Po pierwsze, uzyskanie tytułu nauczyciela wiąże się z praktykowaniem danej formy buddyzmu przez wiele lat. W tajskim buddyzmie therawady, aby uzyskać tytuł nauczyciela, tj. *ajahn*, należy mieszkać w społeczności monastycznej przez dziesięć lat. Aby zostać mistrzem zen w szkole rinzai, należy mieć doświadczenie przebudzenia potwierdzone przez własnego mistrza, przejść szkolenie koan i zintegrować to doświadczenie z wieloma latami treningu po przebudzeniu. W buddyzmie tybetańskim kluczowe znaczenie ma również własne doświadczenie wglądu w naturę umysłu i cała ścieżka danej tradycji. Ten proces również trwa wiele lat i wymaga otrzymania potwierdzenia od własnego guru/lamy. Po drugie, ponieważ praktyka medytacji w danej tradycji buddyzmu

nie jest ograniczona do określonego okresu czasu, takiego jak osiem tygodni na wielu kursach uważności, mistrz towarzyszy i wspiera ucznia przez wiele lat. To autentyczny mistrz jest w stanie ocenić stan zaawansowania ucznia, jego doświadczenia lub jego faktyczne przebudzenie. Jeśli praktykujący uważność ma głębsze doświadczenie, instruktor ma prawdziwy problem z oceną tego zjawiska. Nie istnieją narzędzia i procedury, aby zweryfikować doświadczenie wglądu lub doświadczenie niektórych stanów, które mogą błędnie uchodzić za wgląd (*makyo* w buddyzmie zen). Wydaje się bardzo prawdopodobne, że ten stan rzeczy jest konsekwencją umieszczenia praktyk buddyjskich w świeckim, naukowym paradygmacie. Paradygmat ten charakteryzuje się systematycznym, naturalistycznym podejściem do rzeczywistości, w którym pojęcia takie jak „wgląd w naturę rzeczy” lub „przebudzenie” mogą nie w pełni pasować ze względu na ich religijne, ontologiczne pochodzenie. Oczywiście taką osobę można skierować do psychologa lub psychiatry, ale nawet tam nie jest możliwe rzeczywiste zweryfikowanie doświadczenia wglądu. Stąd wydaje się bardzo przydatne, aby nauczyciele uważności mieli pewną wiedzę na temat buddyzmu i buddyjskich źródeł treningu uważności, by móc przynajmniej w pewnym stopniu rozpoznać, z jakimi typami doświadczeń mogą mieć do czynienia podczas swoich kursów. Ponadto korzystne jest również dla uczestników programów uważności zdobyć pewnej wiedzy na temat związków uważności z buddyzmem.

Ruch uważności będzie się nadal rozwijał i zyskiwał popularność. Rozwój psychologii, a zwłaszcza neuronauki, umożliwi, i już umożliwia, coraz bardziej spersonalizowany dobór konkretnych praktyk medytacyjnych do danego profilu psychologicznego osoby rozwijającej uważność. Prawdopodobnie będzie więcej nowych programów. Jednak, jak pokazuje dyskusja związana z SG-MBI, ruch uważności nie może i nie powinien zapominać o swoich buddyjskich korzeniach. Zachowując swój świecki i naukowy charakter, powinien nadal wchodzić w dialog z buddyzmem, poszukując własnych podstaw etycznych i chroniąc się przed ciągłą pokusą komercjalizacji i instrumentalizacji.

Słowa kluczowe: mindfulness, trening uważności, buddyzm, zen, medytacja, Jon Kabat-Zinn

Abstract

FORMAL PRACTICES OF MINDFULNESS TRAINING AND THEIR BUDDHIST CONTEXT

The aim of this monograph is to distinguish the main formal meditation practices present in mindfulness trainings and to show their place and function in the original Buddhist context.

In the first chapter, we analyze the four most popular and best known mindfulness trainings in Poland, i.e. MBSR, MBCT, MBLC and P. Gilbert and Choden's mindful compassion training, presenting their genesis, structure and distinguishing the central formal practices. In the last point of this chapter, we divide formal meditation practices into four categories: based on concentration, open awareness practices, analytical/insight practices and practices based on working with imagination. Then we present the results of contemporary research on the effectiveness of specific practices. As the research shows, the greatest positive effectiveness in terms of psychology is characterized by open awareness/open monitoring practices, followed by practices based on concentration. The development of research on mindfulness trainings, related to the use of achievements in neuroscience and psychology, also leads to important observations, emphasizing the need for greater personalization of the meditation techniques used.

In the second chapter, we present selected formal practices of mindfulness training in the context of Theravada Buddhism, the most widespread form of Buddhism in Southeast Asia. In the first section, we outline the

historical background of the development of Theravada, and in the second section, we present the main doctrinal ideas, i.e. the four noble truths, the idea of non-self, the chain of dependent origination, and the basic meditation practices according to classical sources such as the *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN.010), which describes the establishments of mindfulness, the *Sallekha Sutta* (MN.008), which discusses the four meditative absorptions (Pāli *jhāna*), and Buddhagosha's treatise *Visuddhimagga*, which clearly separates practices based on concentration (San. *śamatha*, Pāli *samatha*) from insight meditation (San. *vipaśyanā*; Pāli *vipassanā*). In the third point of this chapter, we show what place and function the practices of sitting meditation and walking meditation have within the framework of a 30-day retreat in the spirit of Theravada, led by J. Goldstein, and how mindfulness of breathing and body scanning are embedded in S.N. Goenka's 10-day course of insight meditation.

Chapter three is devoted to Japanese Zen Buddhism, as the most widespread representative of Mahayana Buddhism. Here, too, we begin by presenting the traditional history of Chan Buddhism in China and its transmission to Japan as Zen. Then we discuss the main doctrinal ideas such as the bodhisattva ideal, the concept of the Buddha nature present in all sentient beings, and the doctrine of emptiness, and we note the presence of Taozi influences. As the main meditation practices in Zen Buddhism, we present zazen with an object of concentration on the breath, *shikantaza*, and zazen with a koan. In the third section, we focus on analyzing the place and function of mindfulness of breathing, open monitoring, and mindful walking in the context of an intensive Zen retreat called sesshin.

In the fourth chapter, we discuss Tibetan Buddhism. Similarly to the two previous chapters, we present an outline of this branch of Buddhism and its main doctrines and practices. In discussing doctrinal aspects, we focus particularly on showing the importance of tantra in Vajrayana Buddhism, as Tibetan Buddhism is also called, and the dzogchen teachings of the Nyingma school. Due to the fact that in this branch of Buddhism there is a huge number of meditation practices, largely based on visualization and transmitted in an individualized way by the guru/lama to a specific disciple, we have discussed the so-called preliminary practices, called *nyndro*, i.e. prostrations and taking refuge, Vajrasattva meditation, mandala offering, and guru yoga. In the third

section, we present the formal practices of creating a safe place, compassionate imagination, compassion for the self, and tong-len and their relationship to Tibetan Buddhism. We focus in particular on the role of visualization and imagination within Vajrayana practices and mindfulness and compassion trainings. We also show the similarities and differences between some Dzogchen practices and open monitoring as a practice developing mindfulness.

The last chapter is devoted to the assessment of the mindfulness movement from a Buddhist perspective. We narrow this perspective to the voices expressed by representatives of Zen Buddhism on mindfulness training. The starting point for the considerations in this section was an essay by a Zen master of the secular Empty Cloud Line, Aleksander Poraj-Żakiej, entitled *Zen and the practice of mindfulness*, published on the blog wszystkoJEDNO.org. The first clear difference between Zen Buddhism and mindfulness training concerns the purposefulness and benefits associated with these two paths of development. In this context, we address the problem of the degree of secularization and adaptation of Zen Buddhism to the Western mentality and the problem of the secularity of mindfulness. In the case of the mindfulness movement, this is related to the discussion on the development of the so-called second-generation mindfulness-based interventions (SG-MBIs), emphasizing the need to take greater account of the Buddhist roots of this trend without giving up secularity. The second area that differentiates Buddhism from mindfulness training is the role and significance of the subject/observer. In the context of this remark, we show that the understanding of the subject is closely linked in Buddhism to a broader doctrinal background, assuming a specific ontology and anthropology. We also discuss the significance of the master in Zen Buddhism also asking about the competence of mindfulness teachers in this matter. The last area of difference indicated by Aleksander Poraj-Żakiej is the role of breathing, and thus the role of formal meditation techniques.

The considerations and analyses carried out in five chapters allow us to answer the research problems posed in the introduction, resulting from the proposed topic of the issue.

First, in all branches of Buddhism we can note a clearly soteriological orientation of all meditation practices. Of course, this soteriological goal is

described using different concepts, taking into account the specificity of individual branches of Buddhism.

Secondly, the individual meditation practices that have become the source basis for formal secular mindfulness training practices are integrally connected to the entire doctrinal system of a given branch of Buddhism, including its ontology, anthropology and psychology. Through the process of extracting individual meditation practices from their Buddhist world and placing them in a new, secular and scientific context, it has inevitably led to the need to develop new theoretical frameworks or paradigms in which they now function. An example of this type of new paradigm is, for example, the scientific verification of the effectiveness and benefits of mindfulness training practices based on the tools of psychology and neuroscience.

Third, in the context of recommended meditation practices and evaluation of their effectiveness, the roles of a mindfulness teacher/instructor and a Buddhist master/teacher are completely different. A mindfulness training teacher basically follows the structure of the program. Their task is to organize and conduct group sessions, convey content related to a given stage of the program, accompany and support students. Apart from programs such as MBCT, completing psychology studies is not required. Courses for individual mindfulness training instructors contain modules related to teaching and working with students, which allow them to acquire sufficient competences to conduct them. In any crisis or difficult situations related to the mental health of participants, the teacher should recommend consultation with a psychologist, therapist or psychiatrist. On the other hand, a Buddhist teacher has definitely different competences. This difference in roles was clearly visible in chapters two, three and four. First, obtaining the title of teacher is associated with practicing a given form of Buddhism for many years. In Thai Theravada Buddhism, to obtain the title of teacher, i.e. *ajahn*, one must live in a monastic community for 10 years. To become a Zen master in the Rinzai school, one must have an experience of awakening confirmed by one's own master, undergo koan training, and integrate this experience into many years of training after awakening. In Tibetan Buddhism, both one's own experience of insight into the nature of mind and the entire path of a given tradition are also of key importance. This process also takes many years and requires receiving confir-

mation from one's own guru/lama. Secondly, since the practice of meditation in a given tradition of Buddhism is not limited to a specific period of time, such as 8 weeks in many mindfulness courses, the master accompanies and supports the student for many years. It is the authentic master who is able to assess the student's state of advancement, the experiences they have had, or their actual awakening. If a mindfulness practitioner has a deeper experience, the instructor has a real problem of assessing this phenomenon. He or she does not have the tools and procedures to verify the experience of insight or the experience of some states that may falsely pass for insight (*makyo* in Zen Buddhism). It seems very likely that this state of affairs is a consequence of placing Buddhist practices in a secular, scientific paradigm. This paradigm is characterized by a systematic naturalistic approach to reality, in which concepts such as "insight into the nature of things" or "awakening" may not fully fit, due to their religious, ontological provenance. Of course, such a person can be referred to a psychologist or psychiatrist, but even there it is not possible to really verify the experience of insight. Hence, it seems very useful for mindfulness teachers to have some knowledge about Buddhism and the Buddhist sources of mindfulness training so that they can at least to some extent recognize what types of experience they may be dealing with during their courses. In addition, it is also beneficial for participants of mindfulness programs to obtain a certain amount of knowledge about the connections between mindfulness and Buddhism.

The mindfulness movement will continue to develop and gain popularity. The development of psychology and especially neuroscience will enable, and already does enable, increasingly personalized selection of specific meditation practices to a given psychological profile of a person developing mindfulness. There will probably be more new programs. However, as the discussion related to SG-MBIs shows, the mindfulness movement cannot and should not forget its Buddhist roots. While maintaining its secular and scientific character, it should continue to enter into dialogue with Buddhism, searching for its own ethical foundations and protecting itself from the constant temptation of commercialization and instrumentalization.

Keywords: mindfulness, Buddhism, zen, meditation, Jon Kabat-Zinn

O autorze

Absolwent Wydziału Teologicznego
Uniwersytetu Szczecińskiego. Zastępca
Dyrektora Instytutu Nauk Teologicznych
Uniwersytetu Szczecińskiego. Członek
Stowarzyszenia Biblistów Polskich,
European Association of Biblical Studies
oraz Instytutu Badań nad Teologią
i Duchowością Dalekiego Wschodu.
Przewodnik po krajach biblijnych (Izrael,
Autonomia Palestyńska, Jordania).
W trakcie szkolenia nauczycielskiego
trenera mindfulness (MBLC)



71-101 Szczecin, ul. Mickiewicza 64
tel. 91 444 20 06, 91 444 20 09
e-mail: wydawnictwo@usz.edu.pl
www.wn.usz.edu.pl

ISBN 978-83-7972-902-9 (online)
ISBN 978-83-7972-901-2 (print)

