

JOANNA RÓŻYCKA-TRAN

Uniwersytet Gdański

Instytut Psychologii

e-mail: joanna.tran@ug.edu.pl

ORCID: 0000-0003-1131-3910

DOI: 10.34813/ptr4.2020.6

Nie ma buddy bez Buddy

There is no budda without Budda

Abstract. The main purpose of the article is to present the exclusive aspect of Enlightenment as the ultimate goal of spiritual fulfillment within the Buddhist path. The article presents the idea that without the Buddha's Teachings, or the first enlightened person, you cannot achieve Buddhahood or the abstract principle of Enlightenment. The article describes an overview of the most important Buddhist concepts and terminology, as well as the modern psychological findings in the field of neurological brain activity. Both traditional and modern paths of reaching Enlightenment were presented. The final conclusions are that the state of buddha can only be achieved naturally in the long process of traditional meditation, following all initiation procedures and the classic Buddha Teachings (*Dharma*) implemented in a living social relationship network (*Sangha*), but modern technology in the field of psychology can be used as support and acceleration of the entire Enlightenment process.

Keywords: Buddhism, psychology, enlightenment, neurofeedback.

Wprowadzenie

To, co jest ekskluzywne na ścieżce buddyjskiej, to czego nie można uzyskać w żadnej innej praktyce duchowej – to Oświecenie, czyli *bodhi*, stan buddy. Co więcej, pierwszy człowiek, czyli księżę Siddhartha Gautama, który stał się Buddą (Budda to oświecona osoba historyczna, zwana *rupakaja*, a stan buddy to abstrakcyjna zasada

Oświecenia zwana *dharmakaja*¹) – uczynił to sam, bez żadnego przewodnika duchowego, choć później sam stał się przewodnikiem dla innych (Saddhatissa, 1976). Dzięki jego pomocy wielu ludzi podążających za Dharumą (naukami Buddy) osiągnęło stan buddy, czyli *bodhi* – Oświecenie (Lingwood, 2013). Buddyzm jest narzędziem ewolucji indywidualnej istoty ludzkiej – od nieoświeconego stanu do osiągnięcia psychologicznej i duchowej pełni zwanej zamiennie Nirwaną, Wolnością, Wglądem, Mądrością czy Współczuciem.

W przeciwieństwie do nauk chrześcijańskich, w których do końca zachowany jest dualizm Bóg – Człowiek (co oznacza, że nie można osiągnąć stanu Boga, a jedynie można zbliżyć się jak najbardziej do boskiego ideału przez zażyłą relację z Nim, przez praktyki w strukturach kościelnych), buddyjskie podejście do *sacrum* przekracza myślenie dualistyczne i stwierdza, że Budda to nie Bóg, lecz potencjał każdego człowieka. Oznacza to, że potencjalnie każdy może stać się Buddą („tym, który wie i który rozumie”), osiągnąć jego (bądź taki) stan umysłu (Drabina, 2004).

Pogląd buddyjski jest odmienny od chrześcijańskiego, ponieważ religia teistyczna z założenia ma osobowy i relacyjny charakter, gdyż po drugiej stronie relacji jest Absolut jako osoba (w chrześcijańskiej doktrynie funkcjonuje jako Trójjedyny Bóg). Religijność azjatycka natomiast umieszcza Absolut poza sferą bytów osobowych, zakłada, że stan buddy znajduje się w każdym człowieku (Muller, Williams, Stephen, Childers, 2005). Ponieważ w buddyzmie nie ma najwyższego Boga, który objawił religię ludzkości, buddyzm jest klasyfikowany do grona religii naturalnych (w pewnym sensie ateistycznych) i opisywany jako nauka ludzka (Lingwood, 2013). Tego typu ujęcie „boskości” jest problematyczne dla kultury zachodniej, bo wynika z odmiennej konstrukcji psychicznej wyznawców Boga i Buddy: pierwsi mają niezależną konstrukcję „ja”, którą cechuje myślenie analityczne, drudzy posiadają współzależną konstrukcję „ja” charakteryzującą się myśleniem holistycznym (Nisbett, 2015; Różycka-Tran, 2015).

Bycie buddystą oznacza pójście po „schronienie do Trzech Klejnotów”: Buddy (przyjęcie idei Oświecenia jako żywego ideału duchowego, jako ostatecznego celu i próbę osiągnięcia go za wszelką cenę), Dharmy (drogi do Oświecenia) i Sanghi (społeczności tych, którzy razem idą drogą prowadzącą do *bodhi*). Zgłębiając szczegółowo i z różnych perspektyw te trzy najwyżej cenione w buddyzmie ideały, wchodzi się na ścieżkę buddyjską.

Buddyzm jako droga do Oświecenia

Nauki buddyjskie pochodzą od pierwszego człowieka – indyjskiego księcia Siddharthy Gautamy z plemienia Śakja (tzw. Śakjamuni; ok. 560–480 roku p.n.e.), urodzonego w nepalskiej wiosce Lumbini, który dzięki podążaniu ścieżką samodoskonalenia stał się Buddą, czyli „tym, który wie”. Ścieżka duchowa Buddy, od narodzin w Lumbi-

¹ Doktryna trzech ciał Buddy *trikai*: Budda to oświecona historyczna osoba zwana *rupakaja*, a stan buddy to abstrakcyjna zasada Oświecenia zwana *dharmakaja*; później połączono te dwie formy w archetypowego buddę, dodając *sambhogakaję* i *nirmanakaję*.

ni, przez Oświecenie w Bodh Gaja w wieku 35 lat, przez pierwsze kazanie w Sarnath i śmierć w Kushinagar w wieku 80 lat, jest opisana w wielu pismach buddyjskich (Oldenberg, 1994; Zotz, 2007). Od śmierci Buddy buddyzm rozprzestrzenił się na wiele krajów, przybierając różne formy i modyfikacje wyrastające z pierwotnego pnia buddyzmu indyjskiego (Conze, 1982; Mejor, 2001). Buddyzm (wraz z dżinizmem) pojawił się na Półwyspie Indyjskim (schyłek VI wieku p.n.e.) jako sprzeciw wobec dominacji braminów oraz stworzonej przez nich abstrakcyjnej i rytualistycznej religii hinduizmu (Banek, 2007).

W przeciwieństwie do skomplikowanych i często niezrozumiałych dla przeciętnych ludzi kosmologicznych doktryn bramińskich, opisanych w upanisadach, nauka Buddy koncentrowała się na duchowych problemach zwykłego człowieka i niosła prosty przekaz: należy powstrzymywać się od zła i czynić dobro oraz unikać skrajności (tzw. droga „środka” między skrajnościami ascezy a życiem w przepychu). Zrozumiałe dla przeciętnych ludzi koncepcje buddyjskie szybko zaczęły rozprzestrzeniać się na północ (Tybet, Chiny, Korea, Japonia) jako kanon sanskrycki i na południowy wschód (Cejlon, Półwysep Indochiński, Indonezja) jako kanon palijski. Działalność Buddy była rewolucją religijną, ale też społeczną, gdyż wyzwalała z ciasnego systemu kastowości i oferowała dostępne każdemu Oświecenie, a dzięki uniwersalizmowi rozprzestrzeniła się na cały świat (Banek, 2007).

Obecnie można wyróżnić trzy główne formy buddyzmu na świecie. Pierwszy z nich, południowo-wschodni buddyzm azjatycki (na Sri Lance, w Birmie lub Mjanma, Tajlandii, Kambodży, Laosie) opiera się na kanonie palijskim *therawady* (wersja pism buddyjskich w języku palijskim, czyli literackiej formie środkowoindyjskiego dialektu, przekazanych przez therawadę, tzw. szkołę starszych – jedną z najstarszych szkół buddyzmu). Ten typ buddyzmu wyrażany był głównie w kategoriach etycznych i psychologicznych (tzw. *hinajana*, buddyzm „małego wozu”).

Druga forma to buddyzm chiński (np. szkoła tiantai, huajan, czan, czyli zen), oparty na chińskiej *Tripitace*, czyli „trzech skarbach” (zbiór chińskich przekładów wszystkich dostępnych hinduskich pism buddyjskich różnych szkół). Obejmuje również buddyzm japoński (np. szkoła śin, nicziren), koreański (np. szkoła son) i wietnamski (np. szkoła zen Truc Lam). Ten typ buddyzmu (tzw. *mahajana*, buddyzm „wielkiego wozu”) stanowi bardziej religijne i metafizyczne aspekty nauk Buddy.

Trzecia forma to buddyzm tybetański (cztery główne szkoły to: *gelug*, *njingma*, *sakja* i *kagju*; Zangija, 2003), który opiera się na dwóch wielkich zbiorach kanonicznych: tybetańskim przekładzie kanonu sanskryckiego *Kandżur*, czyli przetłumaczone słowo Buddy, oraz *Tandżur*, czyli przetłumaczone komentarze wielkich buddyjskich filozofów i nauczycieli duchowych. Buddyzm tybetański (tzw. *wadźrajana*, buddyzm „diamentowego wozu”) to buddyzm jogiczny i symboliczno-rytualny (Powers, 1995; Kalmus, 2008).

Oprócz sporych różnic w wielu kwestiach te trzy nurty, a nawet konkretne szkoły i nauczyciele, różnią się też poglądami na temat szczegółowych rodzajów, stopni i właściwości Oświecenia, co wynika z dużej subiektywności samego doznania. Różna też jest ścieżka dojścia do Oświecenia, które czasami realizuje się po długotrwałej praktyce medytacyjnej, a czasami pojawia się nagle i niespodziewanie.

W tradycji mahajany przewidziana jest ściśle określona procedura i etapy kroczenia ścieżką ku Oświeceniu, których nie da się pominąć. Co więcej, należy najpierw pomóc oświecić się wszystkim istotom, aby samemu doznać Oświecenia. *Bodhisatta* (sanskryt: *bodhisattwa*), dosłownie znaczy „istota Oświecenia”, oznacza istotę (*sattwa*) całkowicie ukierunkowaną na Oświecenie (*bodhi*), dla dobra wszystkich istot. Z kolei hinajana, oparta na tekstach therawady, zakłada, że droga do wyzwolenia jest indywidualna dla każdej jednostki, a adept powinien skoncentrować się na sobie i ćwiczyć uważnie, bo Oświecenie może przydarzyć się nagle, na każdym etapie rozwoju. Wyznawcy tej tradycji twierdzą, że jeżeli chce się pomagać oświecić się innym, najpierw trzeba samemu dostąpić Oświecenia. Stąd obecny jest w hinajanie ideał *arahanta*, który – przynajmniej według mahajany – poszukiwał Oświecenia tylko dla siebie.

Mimo odmiennych form realizacji wszystkie nurty i szkoły zasadniczo nie różnią się co do treści, definiując Oświecenie jako „psychofizyczne doświadczenie” człowieka. Oświecenie (samourzeczywistnienie, samorealizacja, *bodhi*; pochodzi od słowa *budh* „wiedzieć”, w stronie biernej „być przebudzonym”) to stan umysłu (lub raczej wiele stanów) jako ostateczny cel duchowy według większości religii i filozofii Wschodu (buddyzm, hinduizm, dżinizm, taoizm). Oświecenie to stan umysłu Buddy, który osiąga adept kroczący ścieżką Dharmy, czyli nauk Buddy. Stan „budda” znaczy „nieuwarunkowany umysł” albo „oświecony umysł”.

Bodhi – to, co buddę czyni Buddą – ma trzy podstawowe aspekty: poznawczy (wiedza), wolicyjny (wolność od trucizn umysłowych, od karmy) i emocjonalny (współczucie i miłość). Stan *bodhi* prowadzi do życia w Szambali (*Shangri-la*; Trungpa, 1984), tzw. czystej krainie, która jest sferą wielkiego piękna i radości, w której wszystko sprzyja duchowemu rozwojowi (Lingwood, 2013). Według buddystów poznać Buddę można tylko w procesie urzeczywistnienia własnego potencjalnego stanu buddy, we własnym duchowym życiu, głównie przez różne techniki medytacyjne. Potrzebne jest też wyrabianie w sobie odpowiednich cech charakteru: wszystkie duchowe tradycje buddyzmu przywiązują dużą wagę do cech aktywnych (odwaga, samodzielność, energia i inicjatywa działania) bardziej niż do cech pasywnych (takich jak miłość, współczucie, cierpliwość, łagodność).

Oświecenie reprezentuje też stan umysłu, który dokonał połączenia wszelkich przeciwieństw, symbolicznie reprezentowanych przez *jin* (żeńską wodę nieświadomości i emocji) oraz *jang* (męski ogień świadomości i intelektu). Takie połączenie przeciwieństw i harmonię na najwyższym poziomie duchowym w buddyzmie tantrycznym nazywa się *jugananddhą*, „dwoma w jednym” – co często reprezentowane jest przez żeński i męski aspekt Buddy (Siwa-Siakti) w uścisku kochającej się pary jako symbol zjednoczenia (*yab-yum*: archetypowy ojciec-matka; Różycka, 2012). Oznacza połączenie intensywnej błogości i bardzo jasnego, przenikliwego Wglądu albo nierozłączności Mądrości (*pradźnia*) i Współczucia (*karuna*) jako dopełniających się aspektów oświeconego umysłu (Trungpa, 1984). Inaczej mówiąc, „męskie” i „żeńskie” postacie Buddy symbolizują dwa podstawowe aspekty Oświecenia: miłość (współczucie męskiego aspektu Buddy) i mądrość (ucieleśniona w postaci żeńskiego aspektu Buddy), gdzie „żeńscy” buddowie uważani są za duchowe małżonki „męskich” buddów (Majupuria, Majupuria, 2005).

W Buddyzmie istnieje kilka głównych doktryn – warunków niezbędnych do osiągnięcia Oświecenia. Adept, który przestrzega doktryn, sumiennie medytuje, wreszcie osiąga Oświecenie – wyzwolenie z *samsary* (lub *sansary*, *karmana*), czyli z reinkarnacyjnego koła życia i śmierci. Jedną z doktryn jest założenie, że istnieją cztery szlachetne prawdy: „o cierpieniu, o powstaniu cierpienia, o zwalczaniu cierpienia i o drodze do zniszczenia cierpienia”; które można zrealizować, krocząc „Ósmioraką Ścieżką”, praktykując „należyty pogląd, należytą postawę, należyte życie, należyte dążenie, medytację, pogrążenie, przebudzenie, czyste poznanie”. Przeciętny człowiek przywiązany jest do pięciu głównych składników bytu, którymi są: „formy cielesne, wrażenia, wyobrażenia, skłonności i popędy, czysta wiedza, czyli świadomość” (Banek, 2007). Aby wyzwolić się z koła życia i śmierci, należy przekroczyć te uwarunkowania umysłu, czyli osiągnąć Oświecenie.

Tradycyjne techniki osiągania stanu buddy

Oświecenie jest stanem Wglądu, Mądrości, Wolności, ale przede wszystkim świadomości. Uzyskiwaniu Wglądu w siebie, ale też w innych oraz w „naturę wszechświata, czyli istotę wszystkiego”, służą liczne techniki medytacyjne. Niezależnie od nurtu czy szkoły ten element buddyzmu jest wspólny i niezbędny.

Medytacje mają przeróżne formy i odmiany: od konkretnych wizualizacji, przez tantryczne praktyki kalaczakry, po doświadczenia pustki umysłu w zen (Kozyra, 2004). Niektóre techniki medytacyjne wymagają wnikliwej autoanalizy i autokoncentracji (na ciele, oddechu, myślach, wreszcie – pustce umysłu), a niektóre składają się z bardzo skomplikowanych rytuałów inicjacyjnych. Najbardziej przeciwstawne sobie wydają się praktyki medytacji zen, w których adept siedzi w pozycji lotosu kilka godzin dziennie, oraz praktyki tantryczne w buddyzmie tybetańskim. To, co odróżnia te dwie formy medytacji od siebie, to właśnie ścieżka dojścia do Oświecenia. W medytacji zen czy innej formie medytacji koncentracyjnej adept pracuje „sam ze sobą” (pod kontrolą nauczyciela), odkrywając kolejne iluzje umysłu oraz własne automatyczne nawyki, tzw. splamienia umysłu, które zaciemniają niczym chmury na niebie czyste lustro Spokojnego Umysłu. Inicjacją jest tu osiąganie kolejnych stanów świadomości w zależności od umiejętności i sumienności praktykującego.

Z kolei w medytacjach buddyjskich wykorzystywane są wizualizacje różnych form bóstw oraz zaawansowane techniki pracy z wyobrażeniami mentalnymi i wizualizacjami w kolejnej serii inicjacji. Inicjacja to przekaz mocy, który rozbudza ukryty w każdym potencjał Oświecenia. Stwarza szczególną więź między uczniem, guru a bóstwem medytacyjnym i jest przeznaczona dla inteligentnych uczniów o dużym potencjale duchowym. Głównym założeniem jest to, że przez wyobrażanie i utożsamianie się z danym bóstwem adept nabywa takich samych cech charakteru i umysłu co bóstwo. Tantryczna inicjacja (wazy, tajemna, wiedzy oraz słowa) ma często postać skomplikowanego rytuału, który obejmuje szczegółowe wizualizacje, modlitwy, prośby, ofiarowania przy wykorzystaniu specjalnych przedmiotów i substancji. Czasami obejmuje praktyki z partnerem seksualnym i przyjmowanie substancji uważanych

za nieczyste (mięso, nasienie, fekalia, krew, mocz), co ma na celu przezwyciężenie przywiązania do utartych poglądów, przy czym partnerzy i substancje mogą być wyobrażone lub rzeczywiste (Powers, 1995). Celem tych zabiegów jest wywołanie u inicjowanego czystego stanu umysłu na drodze ku Oświeceniu.

Techniki medytacyjne pomagają uświadomić to, co nieświadome, czyli warunkujące życie, treści tworzące tzw. umysł reaktywny (są to mechaniczne i automatyczne reakcje uwarunkowane w przeszłości; Różycka-Tran, 2015). Wgląd w naturę własnego umysłu polega na subiektywnej wolności od *pięciu trucizn mentalnych* (pożądanie, nienawiść, rozproszenie, zarozumiałość i niewiedza, czyli ignorancja; czasem dodaje się zazdrość), które prowadzą do odradzania się w określonych sferach egzystencji (stanów umysłu) zobrazowanych w *tybetańskim kole życia* (świat piekieł, świat głodnych duchów, świat zwierząt, świat ludzi, świat aśurów, czyli półbogów, świat bogów; Kapleau, 1986). Oczyszczenie umysłu z trucizn skutkuje obiektywną wolnością od konsekwencji reakcji automatycznych, czyli wyzwoleniem od karmy i odradzania się – wolności od obrotów koła życia. W miejsce umysłu reaktywnego (tzw. *samsara*) pojawia się umysł kreatywny, czyli stan spontanicznej kreatywności duchowej (tzw. *nirwana*), a w miejsce negatywnych emocji – doświadczenia radości, błogości, ekstazy oraz nieograniczonej miłości i współczucia dla wszystkich żyjących istot (Lingwood, 2013). Zarówno *samsara*, jak i *nirwana* są konstrukcjami mentalnymi, różnymi sposobami bycia w tej samej Rzeczywistości (według mahajany obydwa stany są iluzją i zasadniczo niczym się nie różnią).

Klasyczne postacie z legend buddyjskich symbolizują siły nieświadomości w prymitywnej, niewysublimowanej formie, będące analogią do podstawowych archetypów wskazanych przez Junga, a wprowadzenie tych treści do świadomego umysłu jest typowym procesem indywiduacji (Fromm, Suzuki, De Martino, 2000). Mara odpowiada temu, co Jung nazywa cieniem; Bogini Ziemi reprezentuje animę (w przypadku kobiety byłby to animus); Brahma reprezentuje archetyp starego mędrca; a Muczalinda jest archetypem młodego bohatera. Co ciekawe, w buddyzmie archetypy te uważane są za projekcje nieświadomości, które muszą być zintegrowane, a proces indywiduacji musi być doprowadzony do całkowitego końca – do Oświecenia. Niektórzy osiągnęli swój cel za życia, inni będą musieli powtarzać wcielenia, aby kontynuować dzieło. Jedno jest pewne: Oświecenie nie przychodzi ani łatwo, ani szybko.

Ponieważ medytacja jest nierozłącznym elementem ścieżki buddyjskiej, bez niej nie można uzyskać Oświecenia. W tym sensie więc nie ma stanu buddy bez Buddy. Ale czy stan buddy może być osiągniany tylko naturalnie w długim procesie tradycyjnej medytacji, z zachowaniem wszelkich procedur inicjacyjnych, czy współczesna technologia może być wykorzystywana jako wsparcie i przyspieszenie całego procesu?

Współczesne techniki osiągania stanu buddy

Klasyczny paradygmat buddyjski zaczął przenikać do kultury Zachodu pod wpływem wypraw badawczych do Azji i przepływu informacji. Filozofia buddyjską Wschodu zaczęli interesować się pionierzy psychologii duchowej na początku XX wieku

(psychologia – nauka o duszy, *psyche*). William James napisał książkę *Doświadczenia duchowe*, a następnie temat ten podjęli inni: Zygmunt Freud, Carl Jung czy Abraham Maslow (przegląd badań psychologicznych dotyczących medytacji znajduje się w innym artykule: Różycka-Tran, Tran, 2014). Stworzono wiele różnych modeli ludzkiej psychiki (siedziby *psyche*, czyli duszy), w których wyparte i stłumione uczucia blokują zdolność do duchowego rozwoju i wyrażania tzw. autentycznego Ja (stania się Buddą; np. Davidson, 2005; Ekman, Davidson, Ricard, Wallace, 2005). Co ciekawe, nauki buddyjskie i wedyjskie nazywają te stłumione uczucia *samsarą*, czyli reaktywnymi i dysfunkcyjnymi wzorcami, postawami, przekonaniami lub traumami sięgającymi korzeniami dzieciństwa albo nierozwiązanych spraw z poprzednich wcieleń (Kato, 2005; Przybyśławski, 2005). Każdy moment przeżyty zgodnie z tymi wzorcami myślowymi tworzy ślad karmiczny, który zaciemnia światło duszy. Jung poczynił nawet psychologiczny komentarz do *Tybetańskiej księgi umarłych*, opisując psychologiczne aspekty przechodzenia duszy od stanu śmierci do ponownych narodzin w procesie *bardo* (Kania, 1991). Aby dotrzeć do najgłębszych pokładów nieświadomych uwarunkowań, żeby oczyścić strumień świadomości, aby „widzieć rzeczy, jakimi są”, i aby ostatecznie wyzwolić się z cyklu reinkarnacji, należało medytować kilkadziesiąt lat, a nawet żywotów (Różycka-Tran, 2015).

Sprawy jednak nabrały innego wymiaru wraz z pojawieniem się technologii. W 1908 roku Hans Berger odkrył fale mózgowe, a w 1962 roku Joe Kamiya wykazał, że ludzie mogą je świadomie kontrolować. Co więcej, odkryto, że przez sztuczną aktywację określonych fal mózgowych² można dotrzeć do wypartych wspomnień i odblokować nieświadomość (fale alpha). Można też doświadczyć głębokich przeżyć duchowych i „spotkać Boga” przez aktywację mistycznych fal theta. Media szybko więc okrzyknęły tę nową technikę „elektronicznym zen”. Zarówno trening feedback, jak i zen aktywują wyższe procesy korowe, które wpływają na reakcje autonomicznego układu nerwowego (AUN), natomiast kluczowym odkryciem było to, że fale mózgowe leżą u podłoża każdego rodzaju świadomości.

Wraz z dynamicznym rozwojem nauk medycznych i społecznych w drugiej połowie XX wieku nastąpił skok technologiczny w dziedzinie mierzenia fal mózgowych człowieka. Prekursorzy, którzy podłączali elektrody pod mózgi medytujących mnichów, szybko nakreślili wzorzec fal mózgowych odpowiedzialnych za oświecony stan umysłu: niskie beta, wysokie alfa, wysokie theta i błyski delta gamma (Church, 2018). W badaniach Lutz i in. (Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, Davidson, 2004) buddyjscy mnisi, którzy mieli za sobą od 10 do 50 tysięcy godzin praktyki tybetańskiej medytacji buddyjskiej, wykazywali duże wyładowania fal gamma podczas medytacji współczucia. Bardzo wysoka korelacja ($r = 0,79$) między długością praktyki a ilością względnej aktywności fal gamma wskazuje na nierozzerwalny związek między stanami duchowymi a funkcjonowaniem elektromagnetycznym mózgu.

Kolejnym krokiem była próba stymulacji i inicjowania tychże fal przez techniki neuro- i biofeedbacku. Tym razem na krzesłach siadali nie medytujący mnisi, lecz zwykli pacjenci, którzy przy pomocy komputera szybko uczyli się, co i jak myśleć,

² Fale mózgowe mają określoną częstotliwość, mierzoną w cyklach na sekundę: gamma 40–100 Hz, beta 12–15 Hz, alfa 8–12 Hz, theta 4–8 Hz, delta 0–4 Hz.

jak oddychać i co robić – aby osiągnąć stany szczytowe (*peak experiences*), charakterystyczne dla duchowego stanu Oświecenia, zarezerwowanego dotąd dla nielicznych wytrwałych. Wysokie stany świadomości, charakteryzujące się bardzo wysoką aktywnością fal alfa (duża amplituda, o długich i silnych wrzecionach), okazały się bardzo zbliżone (a może nawet takie same) do stanów opisywanych przez mistyków jako *satori* (w medytacji zen) lub *samadhi* czy nirwana. Stwierdzono, że doświadczenia duchowe mają stały i powtarzalny wzorec fal mózgowych.

Dzięki technologii neurofeedbacku fal mózgowych można wyćwiczyć swój mózg tak, aby generował przede wszystkim więcej aktywności alfa i theta. Badania w tej dziedzinie wykazują wiele pozytywnych konsekwencji tego typu treningów, takich jak poprawa relacji, odwrócenie procesów neurodegeneracyjnych, poprawa koncentracji, zwiększenie wydajności i kreatywności, redukcja odczuwanego stresu, poprawa funkcji poznawczych, emocjonalny i fizyczny dobrostan, świadomość duchowa (Hardt, 2012). Technika neurofeedbacku jest tylko i wyłącznie informacją, dzięki której mózg może się uczyć zgodnie z intencjami; dlatego jest równie naturalną metodą nauki jak medytacja. Różnica jednak polega na tym, że nauka medytacji może zająć całe życie – a podobny efekt neurofeedback daje w kilka godzin. Feedback fal mózgowych przyspiesza i ułatwia „proces medytacji”, ponieważ umysł dostaje natychmiastową informację zwrotną, zdaje sobie sprawę ze swoich subtelnych strategii rozpraszania, które stają na drodze spokojowi i transcendencji. Regulując swoje fale mózgowie, zyskuje się zdolność regulowania reakcji na bodźce zewnętrzne, np. można rozładować stresor. Przez zaawansowaną technologię znacznie więc skróciła się droga do Oświecenia.

Nauka psychologii posunęła się jednak jeszcze dalej. Dzięki badaniom rozpoznano, że ukryte, stłumione i wyparte uczucia blokują zdolność do duchowego rozwoju (tzw. *samsara*). Uwalnianie uczuć z nieświadomości likwiduje te ślady pamięciowe, tzw. engramy, ponieważ stare połączenia neuronalne rozpadają się (Kandel, Abel, 1995). Niektóre badania wskazują na to, że wyuczona przez feedback EEG kontrola nad aktywnością fal mózgowych skutkuje zmianami w zakresie osobowości i wzrostu ilorazu inteligencji (Hardt, Kamiya, 1978), a siedmiodniowy trening wzmacniania fal mózgowych alfa odpowiada 20–40 latom praktykowania medytacji zen (Hardt, 2012).

Na podstawie wielu klasycznych badań (np. Kasamatsu, Hirai, 1966), w których wzięli udział członkowie szkoły Zen Soto i Zen Rinzaï, stwierdzono istnienie czterech istotnych zmian w EEG związanych z praktyką zen: początkujący praktycy zen wykazują wzrosty amplitudy alfa głównie z tyłu głowy, średniozaawansowani – w płatach potylicznych (w kierunku czołowym), natomiast u zaawansowanych praktyków zen, oprócz wzrostu liczby fal alfa o niskiej częstotliwości, obserwuje się rytmiczne wrzeciono fal theta w czołowych obszarach mózgu, różniące się morfologicznie od fal theta obserwowanych w stanie senności (dlatego nazywa się je mistycznymi falami theta; Hardt, 2012).

Niektóre z badań mówią też o „ośrodku Boga w mózgu”, ponieważ aktywacja elektryczna skutkuje doświadczeniem stanów transcendentalnych, których opisy są bardzo zbieżne z doświadczeniami mistyków. Technologia feedbacku fal mózgowych pozwala sprowadzić świadomość do jedności z podstawą wszelkiego istnienia

i doświadczyć głębokich duchowych przeżyć w ciągu zaledwie dni czy tygodni. Według niektórych badaczy „wszystkie formy doradztwa psychologicznego i psychoterapii, a także praktyk religijnych zostaną głęboko zmodyfikowane lub zastąpione przez treningi feedbacku fal mózgowych” (Hardt, 2012, s. 200).

Podsumowanie

Połączenie klasycznych i współczesnych technik osiągania stanu buddy (*bodhi*) sprzyja rozwojowi nowych dziedzin wiedzy, np. psychologii buddyzmu (De Silva, 2005), oraz nowych form terapeutycznych, np. *mindfulness* (Nezlek, Holas, Krejtz, Rusanowska, 2015). Dzieje się tak ze względu na wspólne elementy, które można odnaleźć zarówno w klasycznym buddyzmie, jak i we współczesnej psychologii: podstawowe trucizny umysłowe według buddyzmu kształtują motywację, percepcję i osobowość, które z kolei warunkują przeżywane emocje, zachowanie i budowanie relacji społecznych. W starodawnych pismach buddyjskich jest najwięcej terminologii psychologicznej niż w jakiegokolwiek innej literaturze religijnej. Medytacyjne techniki buddyjskie uczą, jak wprowadzać zmiany w obrębie autonomicznego układu nerwowego przez powstrzymywanie się od automatycznych reakcji na bodziec, kontrolowanie emocji i myśli oraz utrzymywanie świadomości kanałów zmysłowych służących do kontaktu ze światem zewnętrznym. Oczyszczanie umysłu służy wyzbawianiu się nieświadomych projekcji, które uniemożliwiają widzenie „rzeczy, jakimi są”.

Jednak mimo iż współczesna technologia wychodzi naprzeciw potrzebom rozwojowym ludzkości, nie może w pełni zastąpić klasycznych nauk Buddy. Aby doznać pełnego Oświecenia, nie wystarczy stymulować czy szkolić swój mózg, potrzebne jest powolne dojrzewanie, rozwój zasad etycznych i moralnych, które daje Dharma, czyli nauki Buddy. Praca z oprogramowaniem komputerowym nie zastąpi żywych relacji społecznych, które tworzą się w społeczności buddyjskiej, czyli w sandze. Ponieważ doświadczenie Oświecenia związane jest z procesami energetycznymi w ciele, zbyt szybkie wglądy mogą wywołać więcej szkody niż pożytku dla nieprzygotowanego adepta. Bowiem oprócz uzyskiwania świadomości, buddyści mocno pracują nad uruchomieniem systemu energetycznego w ciele, nie tylko w technikach medytacji, ale również w kluczowym procesie umierania (tzw. *bardo*), a tego typu umiejętności nie da się wytworzyć szybko i przez sztuczną stymulację.

To, co niezwykle cenne i ekskluzywne w ścieżce buddyjskiej, to również relacja uczeń – mistrz. Każdy, kto praktykuje na drodze do Oświecenia, nie jest sam, gdy zbłądzi, zawsze uzyska pomoc od wyższego stopniem wtajemniczenia mistrza. Współczesna technologia może wspierać adepta kroczącego ścieżką do Oświecenia, dążącego do stanu buddy, co nie byłoby możliwe bez klasycznych nauk Buddy (Dharmy) realizowanej w sandze. Ostatecznie jednak, bez względu na podążanie klasyczną czy współczesną ścieżką, celem każdej duchowej wędrówki jest miłość.

Literatura

- Banek, K. (red.). (2007). *Słownik wiedzy o religiach*. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Park.
- Church, D. (2018). *Mind to Matter*. New York: Hay House Inc.
- Conze, E. (1982). *A Short History of Buddhism*. London: Allen & Unwin.
- Davidson, R. (2005). Emotion Regulation, Happiness, and the Neuroplasticity of the Brain. *Advances in Mind-Body Medicine*, 21(3–4), 25–28.
- De Silva, P. (2005). *An Introduction to Buddhist Psychology*. Hampshire: Library of Philosophy and Religion.
- Drabina, J. (red.). (2004). *Buddyzm*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59–63. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00335>
- Fromm, E., Suzuki, D. T., De Martino, R. (2000). *Buddyzm Zen i psychoanaliza* (tłum. M. Macko). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Hardt, J. V. (2012). *Sztuka kreatywnego myślenia* (tłum. K. Przybyłowicz). California: Biocybernaut Press.
- Hardt, J. V., Kamiya, J. (1978). Anxiety Change Through Electroencephalographic Alpha Feedback Seen Only in High Anxiety Subjects. *Science*, 201(4350), 79–81. DOI: 10.1126/science.663641.
- Kalmus, M. (2008). *Tybet, legenda i rzeczywistość*. Kraków: Wydawnictwo Bezdroża.
- Kandel, E., Abel, T. (1995). Neuropeptides, Adenylyl Cyclase, and Memory Storage. *Science*, 26(5212), 825–826.
- Kania, I. (1991). *Tybetańska księga umarłych*. Warszawa: Wydawnictwo A.
- Kapleau, P. (red.). (1986). *Koło życia i śmierci* (tłum. Z. Miłunski). Warszawa: Wydawnictwo Pusty Obłok.
- Kasamatsu, A., Hirai, T. (1966). An Electroencephalographic Study on the Zen Meditation (Zazen). *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 20, 315–336. DOI: 10.1111/j.1440-1819.1966.tb02646.
- Kato, H. (2005). Zen and Psychology. *Japanese Psychological Research*, 47(2), 125–136.
- Kozyra, A. (2004). *Filozofia zen*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lingwood, D. (2013). *Przewodnik po buddyjskiej ścieżce*. Kraków: Sanghaloka.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., Davidson, R. J. (2004). Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(46), 16369–16373. DOI: 10.1073/pnas.0407401101.
- Majupuria, T. Ch., Majupuria, R. K. (2005). *Gods, Goddesses and Religious Symbols of Hinduism, Buddhism and Tantrism*. Kathmandu: Modern Printing Press.
- Mejor, M. (2001). *Buddyzm. Zarys historii buddyzmu w Indiach*. Warszawa: Prószyński i Ska.
- Muller, F. M., Williams, M., Stephen, R., Childers, R. C. (2005). *Studies in Buddhism*. Delhi: Winsome Books India.
- Nezlek, J., Holas, P., Krejtz, I., Rusanowska, M. (2015). Being Present in the Moment: Event-Level Relationships between Mindfulness and Stress, Positivity, and Importance. *Personality and Individual Differences*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.031>
- Nisbett, R. E. (2015). *Geografia myślenia. Dlaczego ludzie Wschodu i Zachodu myślą inaczej?* (tłum. E. Wojtych). Gdańsk: Smak Słowa.
- Oldenberg, H. (1994). *Życie i nauczanie i wspólnota Buddy* (tłum. I. Kania). Kraków: Oficyna Literacka.
- Powers, J. (1995). *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego* (tłum. J. Janiszewska-Rain). Kraków: Wydawnictwo A.

- Przybyśławski, A. (red.). (2005). *Forma i pustka. Od buddyzmu do nauki i z powrotem*. Opole: Wydawnictwo Hung.
- Różycka, J. (2012). Europejka w Azji. Podróże przez Wietnam, Indie, Nepal i Tybet. W: A. Chybicka, N. Kosakowska-Berezecka, P. Pawlicka (red.), *Podróże przez męskość i kobiecość* (s. 267–285). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Różycka-Tran, J. (2015). W kole życia i śmierci. W: P. Boski, J. Różycka-Tran, P. Sorokowski, *Podróże psychologiczne przez kultury świata* (s. 91–182). Poznań: Sorus.
- Różycka-Tran, J., Tran, A. Q. (2014). Self-Regulation Techniques in Vietnamese Zen Truc Lam Monastery. *Gdańskie Studia Azji Wschodniej*, 6, 123–133.
- Saddhatissa, H. (1976). *The Life of the Buddha*. London: Mandala Books.
- Trungpa, C. (1984). *Szambala – święta ścieżka wojownika*. Warszawa: Santorski & Co.
- Zangija, G. (2003). *Tibetan Religions*. Lhasa: China Intercontinental Press.
- Zotz, V. (2007). *Historia filozofii buddyjskiej* (tłum. M. Nowakowska). Kraków: Wydawnictwo WAM.