

## Psychoterapia czy Buddyzm?

*„Nie możesz stworzyć doświadczenia, musisz je przeżyć”*

*Albert Camus*

W mojej pracy chciałbym opisać proces, którego doświadczyłem podążając ścieżką praktyki buddyjskiej, a którego zaczynam być powoli świadom. Początkiem zainteresowania buddyzmem było jakieś nieokreślone poczucie, że coś z tym światem jest nie tak, nie miałem jasnej refleksji, że problemy czy cierpienie jakiego doświadczam są gdzieś we mnie. Myślałem, że są gdzieś na zewnątrz, i że istnieje metoda, która pozwoli mi poradzić sobie z trudnościami jakie mnie spotykały. Był to pewien rodzaj dyskomfortu. W tej chwili, kiedy patrzę na siebie z obecnej perspektywy wydaje mi się, że po prostu nie chciałem być tym kim byłem. I nie chciałem być w miejscu, w którym żyłem. Był to swoisty pęd do niebycia. Po pierwszej podróży do Indii wróciłem w stanie „zakochania”, spędziłem cztery miesiące podróżując po najbardziej znanych klasztorach Tybetańskich w Indiach i spotkałem wielu słynnych buddyjskich mistrzów, także XIV Dalaj Lamę Tybetu. Wracając do kraju miałem silną potrzebę pracy nad sobą, chciałem zmienić wszystkie swoje negatywne nawyki i schematy, które sprawiały, że cierpiałem. Zacząłem praktykę w jednej z buddyjskich sangh we Wrocławiu, przyjąłem też buddyjskie schronienie otrzymując Tybetańskie imię duchowe. Był to rodzaj nowego chrztu, miałem coś co wyróżniało mnie od innych i było symboliczną granicą oddzielającą moje stare Ja od tego nowego, lepszego podążającego drogą do Przebudzenia. Praktykowałem co raz więcej, dużo czytałem i uczyłem się buddyjskich praktyk. Moje życie skoncentrowane było na zdobywaniu wiedzy i praktyce duchowej. Miałem poczucie, że robię coś ważnego, coś co ma ogromne znaczenie i, że to co robię zmienia na lepsze moje życie i relacje z innymi. Prawda absolutna, której szukałem, niezauważalnie zaczęła oddalać mnie od moich psychologicznych potrzeb. Powoli zacząłem odrzucać wszystko to co wiązało mnie ze zwykłą rzeczywistością. Teraz wiem, że jest to proces, którego doświadcza wielu ludzi Zachodu, którzy wchodzą na Drogę.

Pojawia się rozdzwięk między człowiekiem a buddą wewnątrz Ja. Odrzuca się to co ludzkie, potrzeby, pragnienia, słabości i przywiązanie, jako stany niegodne praktykującego. Mam poczucie, że ten podział dokonuje się najczęściej na polu relacji z innymi, szczególnie z partnerem. Pamiętam, że chciałem funkcjonować jak jogin żyjący samotnie w jaskini, a przecież dalej żyłem wśród ludzi i miałem normalne pragnienia i tęsknoty. To właśnie w związkach nasze nierozwiązane problemy psychologiczne manifestują się najbardziej. Tak było też ze mną. Wszedłem w związek, chciałem w nim być, jednocześnie moja praktyka buddyjska była coraz bardziej intensywna, prowadziłem odosobnienia, współpracowałem z innymi sanghami, mam poczucie, że popadałem w rutynę, bycie osobą prowadzącą praktyki stawiało mnie wyżej od innych i jak sądzę zaspokajało moje deficyty. Byłem osobą dobrze praktykującą co jak sądzę budowało we mnie kompensującą tożsamość, która chroniła mnie przed tym wszystkim czego nie lubiłem w sobie, czego się bałem i co było wybrakowane. Praktykowałem gorliwie i to broniło mnie przed kontaktem z samym sobą, z tym wszystkim czego tak naprawdę pragnąłem. Ale z punktu widzenia buddyzmu pragnienia nie są przecież pożądane, tak myślałem. I proces ich wypierania pogłębiał się a ja dalej miałem poczucie, że jestem osobą duchową i podążam ścieżką do Oświecenia.

Patrząc wstecz wydaje mi się, że rozwinąłem w sobie pewną życzliwość i współczucie dla innych, jednocześnie byłem surowy dla siebie i bardzo ostro oceniałem swoje doświadczenia w praktyce duchowej. Musiałem praktykować więcej i więcej co zaczęło wpływać na moje relacje z partnerką. Oddalałem się od niej popadając w różne fantazje na temat tego kim jestem i jak powinno wyglądać moje dalsze życie. Medytacja stała się dla mnie narzędziem do unikania trudnych emocji i nierozwiązanych sytuacji. Moja fiksacja na praktyce buddyjskiej wzmacniała moje tendencje do zrywania więzi z innymi, także z dziewczyną. Skończyło się to rozstaniem. I wtedy, kiedy skontaktowałem się z tym co się dzieje, że moje działania doprowadziły do cierpienia, postanowiłem poradzić sobie w sposób jaki uważałem wtedy za najlepszy z możliwych. Zdecydowałem się na przyjęcie ślubowań mnisich. Ciekawe jest to, że przez większość członków sanghi byłem postrzegany jako osoba bardzo duchowa, nie byli oni świadomi konfliktu jaki nosiłem w sobie. Ja też miałem małą świadomość tego co się stało, czułem się skrzywdzony i nie widziałem, że to moje działania doprowadziły do cierpienia. Miałem poczucie, że nie mogę być przywiązany do nikogo, był to jednak zwykły lęk przed zranieniem, odcinałem się od swojej zwykłej ludzkiej wrażliwości.

Praktyka buddyjska, która ma na celu, między innymi, spoglądać na życie w sposób bardziej otwarty, kontaktować się w pełni z tym czego doświadczamy i w sposób bardziej świadomy i lekki przeżywać to co niesie nam codzienność- zamieniła się powoli w proces budowania buddyjskiego superego. Głos superego mówi wtedy: „powinieneś więcej praktykować, nie jesteś jeszcze dość dobry”. Jest to olbrzymia przeszkoda na ścieżce rozwoju, która prowadzi do poczucia niedoskonałości. Buddyizm mówi, że sami w sobie jesteśmy kompletni, doskonali ale nie dostrzegamy tego, a takie zafiksowanie na praktyce pogłębia to poczucie niedoskonałości.

Bycie mnichem, miało potwierdzić to, że zbliżam się do tego poczucia doskonałości...

Takie życie na siłę w zgodzie ze swoimi ideałami, idealizm jest aktem przemocy. Próbowanie życia zgodnie ze swoimi ideałami na siłę jest aktem przemocy, zamiast bycia autentycznym, w miejscu, w którym się jest, staje się formą przemocy wewnętrznej. Ta przemoc dokonała we mnie podziału, na Ja idealne i ja zwykłe, pełne tego wszystkiego co chciałem w sobie zniwelować. Odrzucałem zwykłą rzeczywistość, to co nazywamy w buddyzmie „samsarą”, uwarunkowaną rzeczywistością, a dążyłem za wszelką cenę do Oświecenia. Problem polega jednak na tym, że jeśli najpierw nie nauczymy się żyć w miejscu, w którym jesteśmy, to nigdy nie będziemy gotowi zostawić tego za sobą i oświecić się. Oświecić się to po prostu być takim jakim się jest w pełni, z całą świadomością siebie, zostawić wszystko tak jak jest i być. Dla mnie było to za mało.

Okres bycia mnichem był dla mnie jednym z lepszych doświadczeń. Pracowałem normalnie, mieszkając w Polsce, jednocześnie pracowałem na rzecz wspólnoty buddyjskiej. Pracowałem bardzo intensywnie i były to jedyne obszary życia w jakich funkcjonowałem. Myślę, że mój nauczyciel, Tybetańczyk, mieszkający na Zachodzie od wielu lat, nie był świadomy tego co się u mnie dzieje. Na zewnątrz wyglądało tak, że jestem bardzo aktywną i wysoko funkcjonującą osobą, ja byłem jednak zmęczony a konflikt się pogłębiał.

Buddyizm mówi o współczuciu dla wszystkich czujących istot, co oznacza, że także wobec siebie powinniśmy być współczujący. Współczucie oznacza też zgodę na to, że możemy być zranieni. Gotowość na zranienie jest objawem rodzącego się w nas współczucia. Otwieramy się na innych a to oznacza, że możemy zostać odrzuceni. Ja bałem się tego odrzucenia, więc usztywniałem się w swojej praktyce bardziej i bardziej.

Doszedłem w końcu do punktu, kiedy nie byłem w stanie pogodzić w sobie wszystkich pragnień, bliskości, bycia kochanym i posiadania swojego własnego autentycznego miejsca w świecie a pragnienia bycia doskonałym i wyjścia poza te wszystkie „słabe” strony siebie. Wtedy zdecydowałem, że już dłużej nie potrafię być mnichem, pojawiło się uczucie, pragnienia i co ważne wszystkie trudne emocje, które nie były, według mnie, do pogodzenia z praktyką buddyjską. Zdecydowałem się na zrzucenie szat mnisich i wtedy zadziało się coś co pokazało, że społeczności duchowe, także buddyjskie, są miejscem tej samej grupowej dynamiki, której podlegają wszystkie inne grupy. Ludzie w nieunikniony sposób wywołują u siebie nawzajem relacyjne zranienia i reakcje. Ważnym jest to, żeby zrozumieć, że wszystko na co reagujemy u innych, odzwierciedla to, czego nie uznajemy u siebie. Kiedy zdjąłem ślubowania spotkałem się z ostracyzmem i odrzuceniem ze strony większości sanghi, myślałem, że poczuli się zawiedzeni, przecież ich mnich, jedyny w Polsce w tej tradycji, odszedł i ich zdradził. Pewnie kanalizowali we mnie wszystkie swoje oczekiwania co do praktyki duchowej a ja ich zawiodłem. Z kolei z mojej strony pojawiło się uczucie zranienia i odrzucenia. Myślałem, że jesteśmy bliżej ze sobą a sytuacja pokazała, że tak nie jest. Jest to kolejna pułapka buddyzmu na Zachodzie. Ludzie, którym nie udaje się nawiązać zdrowych relacji z innymi, czy poradzić sobie z własnymi potrzebami, omijają je i ignorują, myśląc, że we wspólnocie buddyjskiej dostaną wszystko czego im brakuje. Nie taka jest rola sanghi buddyjskiej. Sangha ma być miejscem gdzie ludzie spotykają się, praktykują, pracują nad sobą, a nie przenoszą chore schematy relacji czy funkcjonowania ze swojego świeckiego życia. Mój nauczyciel zawsze powtarza, że jeśli nie radzisz sobie ze sobą, to dobrze jest najpierw przejść własną psychoterapię, załatwić sprawy, które są do załatwienia i dopiero wtedy podjąć praktykę duchową. Inaczej będzie ona krzywym odzwierciedleniem tego wszystkiego z czym sobie nie radzimy, ubranym w duchowe szaty. Tworzymy sobie wtedy nową klatkę, tyle, że jest ona bardziej kolorowa i uduchowiona.

Teraz, kiedy patrzę na ten cały proces jaki się przebiegał we mnie i w grupie buddyjskiej, mam poczucie, że jestem bardziej świadom tego czym jest praktyka, że kiedy odrzuciłem szaty i powróciłem do bycia zwykłym człowiekiem, a nie idealnym mnichem Tybetańskim, konflikt jest mniejszy. Nauczyłem się też przywiązywać, do innych i do siebie. Prawdziwa wolność jest możliwa dopiero wtedy, kiedy nauczymy się być przywiązanymi, kiedy nauczymy się budować satysfakcjonujące ludzkie więzi. Czuję się zdrowszy mogąc poczuć normalne zwykłe ludzkie przywiązanie a nie uciekać od niego w duchowy bypassing.

Nie wiem czy Oświecenie jest dostępne dla ludzi Zachodu. Nie w ogóle. Po prostu ludzie Zachodu chcą osiągnąć Oświecenie Wschodnie, takie jak na Wschodzie i dokładnie tak samo doświadczane. Często ludzie Zachodu niedoceniają swojej tradycji duchowej czy kultury uważając, że tylko Wschodni sposób pracy nad sobą doprowadzi ich do Oświecenia. Oczywiście każda ścieżka prowadzi do innego celu i nie możemy wrzucać wszystkich religii do jednego worka. Budda powiedział jednak, że wszyscy posiadamy coś co nazywa się Naturą Buddy, niezależnie od rasy, kultury czy religii. Czym ona jest? To po prostu bycie w kontakcie ze swoim głębokim miejscem, bycie tym kim się jest z pełną świadomością. Bycie po prostu. I nie trzeba do tego Tybetańskiego ubrania czy specjalnych rytuałów i ksiązek. Psychoterapia może być procesem, który pozwoli nam osiągnąć większą świadomość siebie, a wtedy, jeśli mam taką potrzebę możemy wejść na Ścieżkę. Istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że wniesiemy do praktyki wszystkie nieprzepracowane rzeczy, i że zmanifestują się one na duchowej płaszczyźnie.