

Magdalena Rydzewska

BUDDYZM I PSYCHOLOGIA, CZYLI O PSYCHOLOGICZNYCH MECHANIZMACH MEDYTACJI PODAROWANIA MANDALI

W ostatnich dziesięcioleciach pojawia się coraz więcej artykułów naukowych dotyczących zarówno mechanizmów działania medytacji, jak i jej efektów. Pewne trudności sprawia jednak przełożenie terminów, jakimi operuje buddyjska tradycja, na terminy rozumiane i rozpoznawane w świecie akademickim oraz psychologiczny opis mechanizmów działania medytacji. Poniższy artykuł jest próbą psychologicznej interpretacji i operacjonalizacji pewnej konkretnej praktyki – Podarowania Mandali, trzeciej z czterech tzw. praktyk wstępnych buddyzmu tybetańskiego (*sngon 'gro*). Psychologiczną podstawę dla tejże interpretacji stanowią wyniki badań nad empatią, które traktują szczodrość jako zmienną zależną, oraz badania Barbary Fredrickson dotyczące pozytywnych emocji.

Niezbędnym wprowadzeniem do tego tematu jest opis sposobu, w jaki buddyzm patrzy na psychologię i jak psychologia widzi buddyzm. Dzięki zrozumieniu wzajemnej relacji buddyzmu i współczesnej psychologii możliwe jest uniknięcie dwóch skrajności: całkowitego odrzucania medytacji jako niedającego się badać przez psychologię zjawiska metafizycznego czy duchowego oraz wykorzystywania psychologii jako narzędzia potwierdzania buddyjskich prawd. Główną część artykułu rozpoczyna krótki opis medytacji Podarowania Mandali wraz z jej tradycyjnym tybetańskim komentarzem. W dalszej części przedstawiam psychologiczną operacjonalizację kluczowych pojęć występujących w tekście medytacji wraz ze współczesnymi psychologicznymi badaniami mechanizmów, które – jak sądzę – kryją się pod tymi pojęciami.

BUDDYZM I PSYCHOLOGIA

Relacja między buddyzmem a psychologią nie jest sprawą tak oczywistą, jak by się na pierwszy rzut oka mogło wydawać. Z jednej strony współczesna psychologia bardzo inspirowana jest naukami Buddy i uważa je za cenne źródło bardzo funkcjonalnych konstruktów teoretycznych. Z drugiej jednak strony buddyzm nie poddaje się łatwo operacjonalizacji, posiada bowiem, jak każda religia, pewien wymiar całkowicie niedostępny naukowcom posługującym się narzędziami psychologii eksperymentalnej. Wymiarem tym w buddyzmie jest oczywiście pustka.

Zrozumienie pustki, a właściwie jej doświadczanie, jest sprawą stopniowaną, która łączy się w ścisły sposób z medytacją i motywacją do praktykowania, co staje się wyznacznikiem podziału na śrawakajaną, pratyekabuddajaną i bodhisattwajaną¹, jak objaśniają to klasyczne tybetańskie teksty².

Różne poziomy rozumienia pustki znajdują swój wyraz w odmiennych poglądach czterech głównych buddyjskich szkół filozoficznych. Dwie pierwsze z nich, czyli waibhaszika i saurantika, należą do poziomu małej drogi. Obie te szkoły zgodnie twierdzą, że teksty mahajany nie zostały ogłoszone przez Buddę i dlatego ich nie akceptują. Dwa kolejne systemy filozoficzne: jogaczara i madhjamaka, składają się na filozofię mahajany. Madhjamakę można podzielić dalej na kilka szkół, spośród których najważniejsze dwie noszą w Tybecie nazwę *rang stong* i *gzhan stong*. Na podstawie tradycyjnego tekstu Dżamgona Kongtrula Lodro Thaje postaram się krótko scharakteryzować każdy z tych poglądów i na tej podstawie usytuować współczesną psychologię w jednym z nich.

Waibhaszika głosi pogląd, iż większe obiekty składają się z prawdziwie istniejących, drobnych cząsteczek. Pomimo iż cząstki pozostają oddzielnymi, jednostkowymi, istniejącymi niezależnie do postrzegającego bytami, złożone z nich przedmioty nie rozpadają się, ponieważ są utrzymywane razem przez karman. Wedle tego poglądu świadomość ujmuje swoje obiekty bezpośrednio, bez przedstawień. Zrozumienie pustki sprowadza się w tym przypadku do rozpoznania, że rzeczy nie istnieją jako jednolite obiekty, ponieważ składają się z atomów i to właśnie je, a nie same obiekty, będące iluzjami, bezpośrednio ujmuje nasza świadomość.

¹ Sanskryckie słowo *jana* oznacza środek transportu (tyb. *bgrod par byed pa*), jak również to, co jest transportowane (*bgrod par bya ba*). W buddyjskiej filozofii słowo to używane jest na określenie metod, które umożliwiają dotarcie do stanu oświecenia. Jana wiążąca się z większym „ładunkiem”, jakim jest motywacja pomagania sobie i innym, nazywana jest bodhisattwajaną i należy do mahajany, czyli wielkiej drogi (*theg pa chen po*), te odnoszące się jedynie do własnych korzyści zaliczają się do hinajany, czyli małej drogi (*theg pa dman pa*). W jej skład wchodzi śrawakajana i pratyekabuddajana, co razem z bodhisattwajaną daje trzy wspomniane powyżej jany.

² Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *Treasury of Knowledge: Frameworks of Buddhist Philosophy*, trans. E. M. Callahan, Ithaca, New York 2007, s. 89.

Według poglądów saurantiki, drugiej ze szkół therawady, zewnętrzne obiekty należą już do przeszłości w chwili, kiedy pojawia się ich świadomość, nie mogą być więc tym, co jest przez nią bezpośrednio ujmowane. Rzeczy zewnętrzne co prawda istnieją, ale mimo iż są przyczyną naszych postrzeżeń, nie są poznawalne bezpośrednio. Postrzegamy jedynie nasze własne przedstawienia, własne projekcje. Rozpoznanie tej właśnie iluzorycznej natury wszystkich zjawisk jest urzeczywistnieniem poglądu saurantiki.

Zwolennicy obu szkół mahajany twierdzą natomiast, że nie istnieje żaden wewnętrzny świat, który byłby niezależny od obserwatora. Według idealistycznego poglądu szkoły jogaczara nie istnieje nic, co byłoby niezależnym od umysłu bytem, istnieje jednak sam umysł. Zjawiska jawią się jako zewnętrzne tylko z powodu niewiedzy polegającej na nieuprawnionym podziale na przedmiot i podmiot wprowadzanym przez nieoświecony umysł, którego natura pozostaje zapoznana.

Według poglądu madhjamaki nawet umysł nie może istnieć jako coś trwałego czy substancjalnego. Nie ma więc niczego, co nie byłoby puste, przy czym pustkę pojmuje się tu jako brak istoty. Tak rozumiana pustka wykracza poza cztery skrajności: istnienie, nieistnienie, obydwa zarazem i żadne z nich. Środkowa droga między tymi skrajnościami nie poddaje się analizie i nie można jej wskazać. Jest procedurą, która polega na wykazaniu, iż nie można znaleźć niczego, co istniałoby za sprawą swej (*rang*) istoty, a więc jej wynik jest zasadniczo negatywny. W Tybecie pogląd ten – wywodzony od Czandrakirtiego – nazywany jest madhyamaką *rang stong*³.

W Tybecie, głównie za sprawą Dolpopy, pojawił się także pogląd madhjamaki *gzhan stong*, która swoje źródła wywodzi z tekstów autorstwa Maitrei/Asangi⁴. Wedle tego poglądu natura umysłu jest pusta tylko w sensie pozbawienia tego, co do niej nie należy (stąd nazwa *gzhan stong*), a są to tak zwane splamienia umysłu. Nie jest jednak pusta, czyli pozbawiona niezliczonych właściwości, poprzez które wyraża się pierwotna świadomość Buddy (*yeshes*) doświadczająca świata z poziomu całkowitego oświecenia. *Gzhan stong* odnosi się do trzeciego obrotu kołem dharmy, czyli nauk wadžrajany, według których ostateczna rzeczywistość nazywana naturą buddy obecna jest we wszystkich czujących istotach.

Z perspektywy filozofii buddyjskiej psychologię jako naukę akademicką, badającą mechanizmy rządzące psychiką i zachowaniem człowieka i opartą na doświadczeniach, zaliczyć można do nauk z poziomu saurantiki. Zarówno według psychologii, jak i saurantiki ludzie mogą doświadczać świata w odmienny sposób w zależności od różnic indywidualnych, jednak podstawę wszystkich doświadczeń stanowi istniejąca niezależnie od postrzegającego rzeczywistość. Również „motywacje” psychologii zaliczyć można w większości do poziomu therawady. Psychologia zainteresowana jest bowiem przede wszystkim jednostką i jej dobrostanem.

³ Ibidem, s. 196.

⁴ C. Stearns, *The Buddha from Dolpo*, New York 1999, s. 45.

Z tych względów zdecydowana większość artykułów psychologicznych dotyczących medytacji i wątków buddyjskich stanowi operacjonalizację pojęć i mechanizmów z poziomu therawady. Nieliczne są próby psychologicznego ujęcia praktyk i poglądu z poziomu mahajany i wadżrajany⁵, a jeśli już są podejmowane, ujmują temat punktowo i powierzchownie⁶. Drugi nurt stanowią psychoterapeutyczne, w większości przypadków nieoparte żadnymi badaniami, rozważania zawarte w poradnikach „jak żyć lepiej”⁷. Przedstawione w tym artykule rozważania dotyczące porównania eksperymentalnej psychologii akademickiej z filozofią buddyjską mahajany i wadżrajany stanowią przyczynek do nowego w świetle dostępnej literatury podejścia do kwestii relacji wymienionych dwóch dziedzin. Jest to wstępna próba konceptualizacji tematu, który z definicji nie łatwo poddaje się konceptualnemu ujęciu.

Jeśli zatem chodzi o mahajanę jako bodhisattwajanę, to ma ona trzy wyróżniające cechy, z których dwie poddają się psychologicznej weryfikacji. Owe trzy cechy wylicza pierwszy wers z Madhyamakāvātāra Czandrakirtiego:

Śrawakowie i ci, którzy są w połowie drogi do oświecenia, rodzą się z potężnego Mędrca;
buddowie zaś rodzą się z bodhisattwów. Współczucie, niedualność i pragnienie rozpoznania natury buddy dla pożytku innych są przyczynami synów Zwycięzcy.

nyan thos sangs rgyas 'bing rnam thub dbang skyes/ sangs rgyas byang chub sems dpa' las
'khrungs shing/ snying rje'i sems dang gnyis su med blo dang/ byang chub sems ni rgyal sras
rnam kyi rgyu⁸

Z trzech przyczyn stania się bodhisattwą, a później również Buddą, jedynie dwie – pierwsza i ostatnia – wydają się możliwe do operacjonalizacji, natomiast nie poddaje się jej niedualność jako powiązana z rozpoznaniem pustości. Współczucie często przywoływane w tekstach buddyjskich ma swój odpowiednik na gruncie psychologicznym. Pomimo iż znaczenie współczucia nieznacznie odbiega od zachodniego rozumienia tego terminu, odpowiednio zoperacjonalizowane może stanowić bardzo użyteczny konstrukt teoretyczny⁹. Również życzenia przynoszenia pożytku innym

⁵ Wyjątek stanowi psychologiczna koncepcja *self-compassion* autorstwa K. Neff, podejmująca należąca do poziomu mahajany wątek współczucia. Należy jednak zaznaczyć, że owo współczucie rozważane jest w kontekście dobrostanu jednostki, stąd nazwa „współczucie dla samego siebie” (*self-compassion*).

⁶ Por. M. Engstrom i B. Soderfeldt, *Brain Activation During Compassion Meditation: A Case Study*, „The Journal of Alternative and Complementary Medicine” 2010, No. 16; M. Kozhevnikov et al., *The Enhancement of Visuospatial Processing Efficiency Through Buddhist Deity Meditation*, „Psychological Science” 2009, No. 20.

⁷ Por. Ch. K. Garmer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from the Destructive Thoughts and Emotions*, New York 2009; R. Preece, *Preparing for Tantra: Creating the Psychological Ground for Practice*, Ithaca, New York 2011.

⁸ Czandrakirti, *dbu ma la 'dzug pa zhes bya ba bzhugs so*, Sarnath-Varanasi 1997–1998, s. 3.

⁹ K. Neff, *Self-Compassion and Psychological Well-being*, „Constructivism in the Human Science” 2004, No. 9, s 27–37.

można łatwo przełożyć na język psychologii akademickiej, której przecież duży dział stanowią teorie dotyczące motywacji jednostki. Psychologia jednak skupia się na tym, w jaki sposób takie życzenia i tego rodzaju motywacja działać będzie na podmiot je wyrażający. Jedynie niedualność pozostaje całkowicie nieuchwytna, jak bowiem zdefiniować, zmierzyć i skonceptualizować coś, co z natury swojej istnieje poza koncepcjami, jest niedualne, a więc puste.

Wymiar pustki i poziomu absolutnego, stanowiący cel buddyjskiej medytacji, jest dla psychologii całkowicie niedostępny i pozostaje poza obszarem jej zainteresowań. Z tego powodu badania dotyczące medytacji, jej mechanizmów i efektów, nie mogąc w pełni uchwycić bogactwa tego procesu we wszystkich jego wymiarach, z konieczności muszą ograniczyć się do badania tak zwanego poziomu relatywnego, czyli tego, w jaki sposób zjawiska jawią się postrzegającemu umysłowi¹⁰. Badania takie o tyle mogą odnosić się do pustki, o ile dotyczyć będą skutków rozważanych na poziomie relatywnym, będącym wynikiem jej zrozumienia i doświadczenia przez praktykującego.

Z punktu widzenia psychologii buddyzm stanowić może źródło inspiracji. Niektóre opisywane przez buddyzm mechanizmy funkcjonowania umysłu wydają się cennym źródłem funkcjonalnych, sprawdzonych przez wielowiekową tradycję konstruktów teoretycznych. Wyabstrahowane z kontekstu religijnego i zoperacjonalizowane w terminach psychologicznych, pojęcia takie jak *mindfulness*¹¹ czy *self-compassion*¹² już od jakiegoś czasu funkcjonują w psychologii akademickiej i jak pokazują badania, okazują się bardzo trafne. Szczególnie psychologia pozytywna, akcentująca raczej mocne strony ludzkiej osobowości oraz badająca mechanizmy prowadzące do szczęścia, czerpie szeroko z buddyjskiego poglądu.

MEDYTACJA W BUDDYZMIE

Medytacja w buddyzmie postrzegana jest jako metoda zmiany percepcji rzeczywistości, zmiany relacji do otaczającego świata. Intelktualne zrozumienie przedstawionych powyżej poglądów dotyczących pustki nie prowadzi jeszcze do przeżywania świata w tenże sposób. Medytacja w swym założeniu jest procesem, który ma doprowadzić do widzenia rzeczy „takimi, jakimi są”, bez nakładania na nie własnych projekcji, jest więc narzędziem umożliwiającym przeżycie filozofii na poziomie praktycznym¹³.

¹⁰ Jamgon Mipham, *Introduction to the Middle Way*, trans. Padmakara Translation Group, Boston 2002, s. 195.

¹¹ K. W. Brown, R. M. Ryan, *The Benefit of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2003, No. 84, s. 822–848.

¹² K. Neff, op. cit., s. 27–37.

¹³ K. Burnnholz, *Luminous Heart, The Third Karmapa on consciousness, Wisdom, and Buddha Nature*, Ithaca, New York 2009, s. 259–260.

Medytacja nie jest jednolitym procesem; ze względu na poziom zrozumienia pustki, jak i różny cel oraz motywację łączącą się z praktyką, można wyróżnić kilka jej rodzajów. Na poziomie therawady, gdzie głównym celem pozostaje wyzwolenie praktykującego z cierpienia, stosuje się medytację uspokojenia i stabilizacji umysłu szine (*zhignas*) oraz bazującą na niej medytację wglądu *lagtong* (*lhag mthong*). Medytacja szine poprzez jednoupunktową uważność uspokaja umysł. Medytujący koncentruje się na obiekcie i za każdym razem, kiedy zauważa, że jego koncentracja została rozproszona przez pojawiające się myśli i uczucia, powraca do obiektu medytacji. W ten sposób poprzez przerwanie nawykowego zaangażowania uwagi w zewnętrzne i wewnętrzne zjawiska może pojawić się wgląd polegający na rozpoznaniu pustości „ja” i wszystkich zjawisk. Medytację wglądu można również praktykować poprzez rozumowanie logiczne, w którym dokonuje się analizy obiektów oraz umysłu, w którym się pojawiają, by rozpoznać ich naturę, a następnie spocząć w tym doświadczeniu. Medytacje szine i *lagtong* stanowią podstawę wszystkich buddyjskich praktyk niezależnie od poziomu ich zaawansowania i skomplikowania¹⁴.

Na poziomie wielkiej drogi medytacji koncentracji i wglądu towarzyszy pragnienie osiągnięcia oświecenia dla pożytku wszystkich istot, czyli tzw. bodhicitta. Motywowane w ten sposób medytacje kończą się podarowaniem powstałych w czasie praktyki pozytywnych wrażeń wszystkim istotom. Właśnie owa bodhicitta, czyli oświecona postawa, jest jednym z czynników, które odróżniają medytację mahajany od therawady.

Wadźrajana oferuje różnorodne metody medytacyjne pozwalające w oparciu o naturę buddy postrzegać świat z perspektywy oświecenia, czyli na czystym poziomie. W praktyce metody te sprowadzają się do tego, że praktykujący uczy się identyfikować z oświeceniem oraz zachowywać się jak Budda, dopóki się nim nie stanie, co uważa się za najszybszą metodę osiągnięcia oświecenia. Mówi się tu o spoczywaniu w naturze umysłu, co III Karmapa ujmuje następująco „Niesplamieni wymuszoną, intelektualną medytacją i nie gnani z miejsca na miejsce wiatrem zwyczajnych zajęć, obyśmy potrafili pozostawić umysł w jego niewymyślonym, naturalnym stanie i zrećnie podtrzymywali tę praktykę natury umysłu”¹⁵. Możliwe są tu trzy ścieżki prowadzące do oświecenia: droga metod, wglądu i identyfikacji¹⁶. Praktyki te stanowić mogą na gruncie psychologicznym bardzo interesujący temat rozważań, jednak ich opis wykracza poza ramy tego artykułu. Którąkolwiek z nich praktykujący chce podążać, zaleca się, aby wcześniej wykonał on tzw. *nyndro* (*sngon 'gro*), czyli zestaw praktyk wstępnych uspokajających umysł i będących niezbędnym przygotowaniem do bardziej zaawansowanych medytacji. Medytacja Podarowania Mandali, będąca przedmiotem tego artykułu, stanowi trzecią w kolejności z czterech części *nyndro*.

¹⁴ J. Powers, *Wprowadzenie do buddyźmu tybetańskiego*, Kraków 1999.

¹⁵ Za: O. Nydahl, *Wielka Pieczęć. Nieograniczona przestrzeń i radość. Pogląd Mahamudry buddyźmu diamentowej drogi*, tłum. W. Tracewski, Warszawa 2009, s. 128.

¹⁶ Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *Treasury of Knowledge...*, op. cit.; O. Nydahl, *O naturze rzeczy. Współczesne wprowadzenie do buddyźmu*, tłum. W. Tracewski, Warszawa 2009, s. 127.

MEDYTACJA W PSYCHOLOGII

Słowem „medytacja” w zachodnich naukach określa się ogromną ilość bardzo różnorodnych praktyk. Również w psychologii znaczenie tego terminu nie zostało jednoznacznie ustalone. Nieliczne artykuły definiują, co czytelnik pod pojęciem tej czy innej medytacji powinien rozumieć. W sytuacji, kiedy badania dotyczą różnych procesów czy mechanizmów działania medytacji i odnoszą się do różnych jej rodzajów, trudno się dziwić, że brakuje na tym polu jednego ogólnego modelu. Trudno jednak przełożyć znaczenia, jakimi operuje buddyjska tradycja, na terminy, rozumiane i rozpoznawane w świecie akademickim oraz psychologiczny opis mechanizmów działania medytacji.

Lutz, Slagter, Dunne i Davidson definiują medytację pod kątem naukowym jako „zbiór złożonych strategii regulacji emocji i uwagi praktykowanych w różnych celach, w tym w celu rozwijania dobrostanu i emocjonalnej równowagi”¹⁷. Na bazie meta-analizy badań psychologicznych dotyczących medytacji oraz tradycyjnych buddyjskich opisów zaproponowali oni podział medytacji na dwa typy: medytację uspokojenia umysłu, występującą również pod nazwą medytacji koncentracji uwagi, oraz medytację wglądu czy monitorującej świadomości.

Według Cahn i Policha medytację koncentracji uwagi (*focused attention*, FA) stanowią techniki wymagające koncentracji na specyficznej mentalnej czy zmysłowej aktywności, powtarzaniem dźwięku, wyobrażanej formie czy doznaniach ciała takich jak oddech. W związku z medytacją FA można wyróżnić trzy umiejętności regulacji uwagi:

- 1) utrzymywanie uwagi na wybranym obiekcie i monitorowanie dystrakcji,
- 2) „uwolnienie” uwagi od źródła rozproszenia,
- 3) umiejętność przekierowania uwagi na wybrany obiekt medytacji¹⁸.

Wraz z ze wzrostem zaawansowania w praktyce maleje wysiłek niezbędny do utrzymania „jednopunktowej” koncentracji. Z badań Brefczynskiej-Lewis wynika, że poziom aktywacji odpowiedzialnych za utrzymywanie uwagi obszarów mózgu początkowo wzrasta, a następnie maleje wraz ze wzrostem doświadczenia medytacyjnego¹⁹. Początkowy wzrost aktywności w opisywanych obszarach wiąże się ze zwiększającą się zdolnością do zauważania dystrakcji oraz intensywnym treningiem przenoszenia uwagi z powrotem na obiekt. Od pewnego momentu jed-

¹⁷ A. Lutz et al., *Attention regulation and monitoring in meditation*, „Trends In Cognitive Sciences” 2008, No. 12 (4), s. 163.

¹⁸ R. Cahn, J. Polich, *Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies*, „Psychological Bulletin” 2006, s. 182.

¹⁹ A. Lutz et al., *Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction*, [w:] *Cambridge Handbook of Consciousness*, eds. P. Zelazo, M. Moscovitch, E. Thompson, Cambridge 2007, s. 499–554.

nak czynność koncentracji podczas medytacji wymaga coraz mniej wysiłku, staje się niejako automatyczna. Proces ten doprowadza do zmian pojawiających się na poziomie cechy. Osoby z dużym doświadczeniem medytacyjnym są w stanie utrzymywać koncentrację w bardziej stabilny sposób, również między formalnymi medytacjami. Pojawia się tzw. bezwysiłkowość, łącząca się z coraz rzadszym wykorzystywaniem wymienionych wyżej umiejętności kontrolowania uwagi.

Medytacja monitorującej uwagi (*open monitoring*, OM), występująca też często w literaturze jako medytacja *mindfulness*, bazuje na uspokojeniu umysłu, które jest rezultatem wcześniejszej praktyki koncentracji uwagi. Celem medytacji OM jest pozostawanie w stanie uważności, monitorując wszystko, co się wydarza, nie fiksując jednak uwagi na żadnym konkretnym obiekcie. Medytujący pozwala myślom, uczuciom i wrażeniom pojawiać się i pozostając ich świadomy, nie ocenia ich i nie analizuje²⁰. Stan ten jest osiąganym przez stopniową redukcję uwagi skupionej na obiekcie i wzmocnienie zdolności do monitorowania wrażeń. Po odpowiednim wyćwiczeniu tego rodzaju uważności, obiekt nie jest już dłużej potrzebny jako kontrast służący do rozpoznania rozproszenia. Medytujący pozostaje „świadomy bez bycia świadomym czegoś”²¹. Podobnie jak w przypadku medytacji koncentracji uwagi, wraz ze wzrostem doświadczenia w medytacji stan ten wymaga coraz mniej wysiłku.

MEDYTACJA PODAROWANIA MANDALI

Podarowanie Mandali stanowi trzecią z praktyk wstępnych nyndro. Po ukończeniu dwóch wcześniejszych praktyk, mających głównie charakter oczyszczający, medytujący wykonuje wielokrotnie Podarowanie Mandali w celu nagromadzenia w umyśle pozytywnych wrażeń²². Poniższy skrótowy opis tej medytacji opiera się na tradycyjnym tekście IX Karmapy *Mahamudra. Ocean głębokiego znaczenia*, który jest źródłem praktyk wstępnych w linii Karma Kagyu²³.

Słowo mandala tłumaczone na tybetański jako *dkyil 'khor*, dosłownie „środek i otoczenie”, oznacza wraz z istniejącym wokół obszarem zamkniętym przez obwód koła. Mając jednak na myśli ofiarowanie, Tybetańczycy częściej używają transliteracji sanskryckiego słowa mandala, które oznacza tu podarowywanie budom i formie medytacyjnej wszechświata, wizualizowanego przez praktykujące-

²⁰ R. Cahn, J. Polich, *Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies*, „Psychological Bulletin” 2006, s. 180–211.

²¹ O. Nydahl, *Cztery podstawowe praktyki*, tłum. A. Krochmal, Gdańsk 2008, s. 63.

²² Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *The Torch of certainty*, trans. J. Hanson, Boston–London 1986; O. Nydahl, *Cztery podstawowe praktyki*, op. cit., s. 63.

²³ Wangchung Dorje, *The Ocean of True Meaning*, trans. H. Havlat, Edition Octopus, Verl.-Haus Monsenstein und Vannerdat 2009.

go²⁴. Ponieważ wszechświat w kosmologii buddyjskiej ma formę dysku²⁵, jego ofiarowywanie w medytacji odbywa się przy użyciu symbolu dysku mandali.

Do medytacji tradycyjnie używa się dwóch mandal. Pierwsza z nich, „budowana” na początku, to mandala urzeczywistnienia (*sgrub pa'i dkyil 'khor*), reprezentująca buddów i aspekty oświecenia, którym praktykujący podarowywać będzie mniejsze tzw. mandale podarowania (*mchod pa'i dkyil 'khor*) symbolizujące wszechświat. Tę pierwszą mandalę, najlepiej z drogocennych kamieni usypanych na metalowym dysku w formie pięciu kopczyków, praktykujący umieszcza przed sobą na wysokim miejscu.

Mandalę podarowania stanowi metalowy dysk, na którym praktykujący usypuje kopczyki z ryżu (najlepiej złotego pyłu) reprezentujące wszechświat i atrybuty władcy wszechświata. Praktykujący występuje więc w roli władcy wszechświata i podarowuje buddom wszystko, co posiada, najdoskonalszy prezent, bez zatrzymywania czegokolwiek dla siebie. Jest to wyraz najwyższego oddania.

Na koniec medytacji, po wielokrotnym powtórzeniu podarowania buddowie znajdujący się w mandali urzeczywistnienia stapiają się z praktykującym i stają się z nim jednością. Następnie wszystkie dobre wrażenia z tej medytacji dedykowane są wszystkim istotom.

Według tradycyjnych tybetańskich komentarzy²⁶ praktyka Podarowania Mandali wiąże się z tzw. dwoma nagromadzeniami i sześcioma paramitami (*pharol tu phyin pa*). Zarówno sanskrycki oryginał, jak i tybetański przekład słowa paramita oznaczają „wyjście poza”, „przejsie na drugą stronę” i odnoszą się do często używanego przez Buddę przykładu oświecenia jako dotarcia na drugi brzeg oceanu cyklicznej egzystencji. Paramita oznacza zatem aktywność, która może wyzwolić. Takie pozytywne działanie powinno być wykonywane bez zakładania podziału na przedmiot, podmiot i działanie, a więc ze zrozumieniem ich pustości, która łączy je w jedność (niedualność) i o której uczy filozofia mahajany.

Pierwsza paramita, najbardziej związana z praktyką Podarowania Mandali, to szczodrość (*sbyin pa*). Medytujący nieustannie ćwiczy się w podarowywaniu najdoskonalszego prezentu najdoskonalszemu odbiorcy. Tego rodzaju działanie różni się od zwykłej szczodrości tym, że prezent nie jest w żaden sposób ograniczony, praktykujący podarowuje wszystko, cały wszechświat, a podarowaniu temu nie towarzyszy egoistyczne nastawienie. Według *Klejnotowej ozdoby wyzwolenia* Gampopy, szczodrość oznacza umysł funkcjonujący bez jakiegokolwiek przywiązania i z tą motywacją w pełni podarowujący²⁷. Wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje szczodrości. Pierwszy rodzaj dotyczy bogactwa i tu uwagę należy zwrócić na motywację,

²⁴ S. Beyer, *The Cult of Tara, Magic and Ritual in Tibet*, Berkely, Los Angeles, London 1987, s. 168.

²⁵ Por. A. Sadakata, *Góra Sumeru i kraina Sukhawati. Zarys kosmologii buddyjskiej*, tłum. M. Kanert, Poznań 2000, cz. 1.

²⁶ Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *The Torch of certainty*, op. cit.

²⁷ Gampopa, *chos rjes gam po pa bsod nams rin chen gyis mdzad pa'i dam chos yid bzhin nor bu thar pa rin che'i rgyan zhes bya bab zhugs so*, Sarnath-Varanasi 1999, s. 76.

podarowany przedmiot, odbiorcę i metodę. Drugi rodzaj szczodrości dotyczy nieustraszoneści, a więc przede wszystkim zapewniania istotom poczucia bezpieczeństwa. Trzeci, najwyższy rodzaj szczodrości to dzielenie się z innymi dharma, czyli wyzwajającymi naukami. Każdy akt szczodrości uważany jest za pozytywny, jednak to, jak dużą będzie miał siłę oddziaływania, zależy od kilku czynników; przede wszystkim ważna jest mądrość, opisywana tu jako zrozumienie jedności przedmiotu, podmiotu i działania; oprócz tego istotne są dobre intencje, brak przywiązania i oczekiwań co do rezultatów szczodrości.

Kolejne wyzwajające działania, również praktykowane w medytacji Podarowania Mandali, to: dyscyplina (*tshul khrims*), cierpliwość (*bzod pa*), radosny wysiłek (*btson 'grus*), medytacyjna koncentracja (*bsam gtan*) oraz wymieniona już mądrość (*shes rab*). Według komentarza Dżamgona Kongtrula Lodro Thaje pierwsze pięć paramit stanowi zręczne metody nazywane niekiedy w buddyzmie współczuciem i powoduje nagromadzenie zasługi, a więc kumulację efektów pozytywnych działań. Wartości współczucia w buddyzmie mahajany nie da się przecenić. Wyraźnie widać w poniższym cytacie, że stanowi ono przyczynę osiągnięcia stanu buddy, a więc celu buddyjskiej praktyki.

Skoro mówi się, iż właśnie miłość jest nasieniem obfitego żniwa zbieranego przez Zwycięzców, że przypomina wodę, która powoduje jego pomnożenie, i jest jak dojrzałe owoce, którymi można się długo cieszyć, dlatego na początku sławię współczucie.

gang phyir brtse nyid rgyal ba'i lo thog phun tshogs 'd'i/ sa bon dang ni spel la chu 'dra yul ring du/ longs spyod gnas la smin pa lta bur 'dod gyur pa/ de phyir bdag gis thog mar snying rje bstod par bgyi/²⁸

Gampopa w *Klejnotowej ozdobie wyzwolenia* definiuje współczucie jako:

Jeśli ktoś, dokonawszy przecięcia więzów Ignięcia-troski o samego siebie, życzy wszystkim istotom wolności od cierpienia, przy czym ta postawa umysłu nie ogranicza się tylko do słów, to wytrenował się we współczuciu.

rang la gces par 'dzin pa'i gdos thag chod nas/ sems can thams cad la sdug bsngal dang bral bar 'dod pa'i blo tshig tsam ma yin pa skyes na snying rje 'byongs pa yin no/²⁹

Współczucie, a zatem i nagromadzenie zasługi, wiązane jest w buddyzmie z nastawieniem na działanie dla innych istot.

Ostania paramita mądrości stanowi nagromadzenie mądrości i odnosi się do bezpośredniego zrozumienia rzeczywistości w doświadczeniu wykraczającym poza dualizm podmiotu i przedmiotu, a więc w jej pustości.

²⁸ Czandrakirti, op. cit., s. 3.

²⁹ Gampopa, op. cit., s. 40.

MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE

Opisaną powyżej w bardzo skrótowy sposób medytację bardzo trudno poddać psychologicznej interpretacji, nie tylko z powodu odniesień do niedającej się uchwycić żadnym naukowym terminem pustki, ale także ze względu na dużą złożoność samej praktyki. Zawiera ona w sobie wiele elementów i mechanizmów, których zbadanie i interpretacja wykracza poza ramy tego artykułu, jak na przykład model ośmiorkowej świadomości, w którym fundamentalną rolę pełni tzw. świadomość magazynująca z jej funkcją gromadzenia nasion karmicznych przyszłych doświadczeń. Aby móc prześledzić i opisać wszystkie te mechanizmy w rzetelny i wyczerpujący sposób, trzeba oprzeć się na szczegółowych wyjaśnieniach wielu doświadczonych praktykujących, co stanowić może kolejny krok w badaniach w tym obszarze. Z tego powodu artykuł ten koncentruje się jedynie na mechanizmach szczodrości i nagromadzeniu zasługi – jako kluczowym aspekcie tej praktyki - i ich możliwej psychologicznej operacjonalizacji.

Różnica między intencjami podmiotu a rzeczywistym rezultatem jego działań nazywana jest szumem³⁰. O szumie pozytywnym mówimy, kiedy rezultat jest lepszy od zamierzonego, o negatywnym, kiedy jest od niego gorszy. Najprostszym przykładem szumu może być awaria środka komunikacji, którym zamierzało się dojechać punktualnie na umówione spotkanie. Szum jest główną przeszkodą w rozwijaniu współpracy między jednostkami. Jak pokazują badania, szczodrość okazuje się skuteczną metodą jego przezwyciężenia³¹. Szczodrość oznacza w tym przypadku wzięcie pod uwagę nie tylko własnych intencji, ale też możliwości pojawienia się nieprzewidzianych wcześniej czynników, oraz pewien nadmiar czasu czy innych zasobów w danej sytuacji. Osoba czekająca na przybycie spóźnionego może obrazić się i opuścić miejsce spotkania chwilę po wybiciu umówionej godziny, jednak taki rodzaj zachowania nie wspiera współpracy i na dłuższą metę okazuje się dla jednostki mało korzystny³². Jeśli zaś oczekujący okaże pewną szczodrość, czekając kolejne 15 minut na spóźnionego, współpraca może być kontynuowana bez większych kosztów dla obu stron.

W badaniach psychologicznych szczodrość najczęściej wiązana jest z pojęciem empatii. Jednostki wysoko empatyczne są bardziej skłonne dzielić się swoimi zasobami, jak również dążyć do takich rezultatów, które będą umiarkowanie korzystne dla obu stron zamiast wyraźnych zysków tylko dla siebie. Empatia jest bardzo niejednoznacznym terminem, każdy badacz rozumie pod tym pojęciem właściwie coś innego, nie dotyczy ona bowiem jednego mechanizmu. Najczęściej definiowana jest w sferze emocjonalnej jako zdolność odczuwania stanów psychicznych innych

³⁰ P. A. van Lange et al., *How to Overcome the Detrimental Effects of Noise in Social Interaction: The Benefits of Generosity*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2002, No. 5 (82), s. 768.

³¹ Ibidem, s. 768- 780.

³² R. Axelrod, *The evolution of cooperation*. New York 1984.

osób, zaś w sferze poznawczej jako umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość³³. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że osoba wysoce empatyczna będzie również szczodra, gdyż odczuwając stan emocjonalny innej osoby będzie czuć, czego jej potrzeba, jak również będzie chciała jej pomóc. Widząc świat z jej perspektywy, będzie także wiedzieć, co będzie najlepszym dla niej podarunkiem.

Praktyka Podarowania Mandali odwraca ten schemat i traktuje szczodrość jako metodę rozwoju empatii czy też – częściej używanego w buddyjskiej terminologii – współczucia³⁴. Jeśli jednostka dzieli się swoimi zasobami, to pojawia się poczucie, że jest się czym dzielić. Dzięki nieustannym powtórzeniom samo dzielenie może stać się nawykiem, a nawet cechą osobowości. Szczodrość działa na rozwój empatii zarówno drogą poznawczą, jak i emocjonalną. Jeśli jednostka coś komuś podarowuje, to automatycznie czuje w stosunku do tej osoby pozytywne nastawienie, co więcej, żeby podarować komuś prezent, jednostka musi chociaż w minimalnym stopniu umieć wyobrazić sobie świat z punktu widzenia drugiej osoby. Inne opisywane przez psychologię mechanizmy, które często łączą się z rozwojem empatii, to altruizm i wszelkiego rodzaju działania pomocowe.

Nagromadzenie zasługi, co mogłoby w psychologii oznaczać dobre wrażenia będące efektem działań dla pożytku innych, jest niezbędne do uspokojenia umysłu, a ostatecznie do osiągnięcia oświecenia. Umysł wypełniony dużą ilością pozytywnych wrażeń przestaje „gonić” za zjawiskami i może spocząć w bieżącej chwili³⁵. Według komentarza Dżamgona Kongtrula nagromadzenie zasługi działa w następujący sposób:

Each individuals who has begun to practice Dharma and acquired a degree of faith certainly has propensities toward wholesome conduct. However, just as a spark cannot become a flame [if you do not take time to prepare the fuel], such propensities cannot be awakened in an instant. Until they have been awakened [or transmitted [into] wholesome conduct, you will experience no realization. The little you do experience will not grow. But if you perform the wholesome deeds, this will create proper conditions for the awakening of your propensities. As soon as they have been awakened, you will experience a powerful wave of realization³⁶.

Również współczesny opis nagromadzenia zasługi podany przez Olego Nydahla zdecydowanie podkreśla fakt niezbędności pozytywnych wrażeń do rozpoznania własnych właściwości. Szczęście jest jednak nie tylko drogą prowadzącą do celu, jakim jest rozpoznanie natury umysłu, czyli oświecenie; jako nieuwarunkowany i niezmienny stan jest też oświeceniem samym w sobie.

³³ M. H. Davis, *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, tłum. J. Kubiak, Gdańsk 2001.

³⁴ C. Batson et al., *Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences*, „Journal of Personality” 1987, No. 55 (1), s. 19–39.

³⁵ O. Nydahl, *O naturze rzeczy*, op. cit., s. 127.

³⁶ Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *The Torch of certainty*, op. cit., s. 83.

Jeśli na dodatek dobra karma pozwala rozpoznać wszystko jako świeże i nowe, odczuwać, że każdy atom wibruje radością i jest utrzymywany w całości przez miłość, to umysł może wtedy naprawdę dać wyraz swej radosnej mocy. Wówczas szczęście będzie trwało i jest to już tylko kwestia zaufania. Ktokolwiek odważy się zaufa swej podstawowej dobroci i przeskoczyć od lustrzanych odbić do samego lustra, dostaje wszystko. Kiedy świadomość przechodzi od fal do samego oceanu i od doświadczeń zwraca się do samego doświadczającego, wtedy pozostaje już tylko samopowstała radość³⁷.

Na gruncie psychologicznym nagromadzenie zasługi można zdefiniować jako proces zmiany nawyków i skryptów poznawczych oraz schematów reakcji emocjonalnych. *Broaden and Build Theory* autorstwa amerykańskiej badaczki Barbary Fredrickson, jak sądzę, stosunkowo dobrze odzwierciedla ten mechanizm³⁸.

Po opanowaniu zalecanej formy medytacji mieli oni [uczestnicy badania] do dyspozycji więcej zasobów niż przed trzema miesiącami. Dowody wzrostu obserwowaliśmy w szerokiej gamie zasobów obejmujących różne obszary funkcjonowania. Po pierwsze, uczestnicy naszych badań zyskali zasoby umysłowe, które pozwalały im uważniej koncentrować się na „tu i teraz” i bardziej delektować się myślami o nadchodzących przyjemnych wydarzeniach. Po drugie, zyskali zasoby psychiczne, dzięki czemu bardziej akceptowali siebie i dostrzegali więcej sensu w swoim życiu. Po trzecie, zyskali zasoby społeczne, co sprzyjało nawiązywaniu głębszych relacji opartych na pełniejszym zaufaniu oraz doświadczaniu wsparcia ze strony najbliższych. Po czwarte, uzyskali zasoby fizyczne: byli zdrowsi [...].

Ludzie ocenili swoje życie jako dające więcej satysfakcji i spełnienia, doświadczali także mniej oznak depresji [...]. Jeszcze ważniejsze były dowody statystyczne świadczące o tym, że w s z y s t k i e korzyści medytacji są spowodowane wzrostem pozytywności. Pozytywność była składnikiem czynnym, motorem zmiany. Innymi słowy, jeśli medytacja nie wzbudzała pozytywności, nie przyczyniła się do budowania [...]. Życie zmieniło się tylko pod wpływem wzrostu pozytywności³⁹.

Badania Fredrickson dotyczące pozytywnych emocji i szczęścia wpisują się w rozwijający się dynamicznie od kilku dekad nurt psychologii pozytywnej, wychodzącej z założenia, że aby człowiek był szczęśliwy i dobrze się rozwijał, nie wystarczy tylko wyleczyć go z choroby, lecz potrzebna jest również inwestycja w rozwój jego pozytywnych właściwości i zasobów. Natomiast w ciągu kilku ostatnich dekad większość zainteresowań badaczy skupiała się na pogłębianiu wiedzy dotyczącej chorób, defektów i najbardziej efektywnych sposobów postępowania z nimi. Jak pisze Mayers: „w ciągu ostatnich 20 lat w literaturze psychologicznej pojawiło się 46 000 artykułów o depresji i tylko 400 o radości”⁴⁰. A przecież nie

³⁷ O. Nydahl, *Szczęście*, [w:] *Forma i pustka*, red. A. Przybysławski, Opole 2005, s. 151.

³⁸ B. L. Fredrickson, M. F. Losada, *Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing*, „*American Psychologist*” 2005, No. 7 (60), s. 678–686.

³⁹ B. L. Fredrickson, *Pozytywność*, Poznań 2011, s. 119.

⁴⁰ D. G. Mayers, *Hope and happiness*, [w:] *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*, ed. J. E. Gillham, Philadelphia 2000, s. 324.

wystarczy wyleczyć człowieka, by jego życie stało się szczęśliwe i pełne znaczenia. Odpowiedzią na tę potrzebę jest psychologia pozytywna, której historia liczy sobie zaledwie 40 lat.

Pozytywne emocje powstają w odpowiedzi na różnorodne możliwości, nie są zaś reakcją na skupiającą uwagę i fizjologię zagrożenia ani też nie są tylko sposobem radzenia sobie z nimi⁴¹. Ich adaptacyjną funkcją jest umożliwienie jednostce budowania zasobów osobistych. Pozytywne uczucia, oprócz tego, że są przyjemne w doświadczeniu, poszerzają zakres uwagi i myślenia oraz umożliwiają działania w obszarach, które nie są kluczowe dla bezpieczeństwa, dobrobytu i przetrwania jednostki⁴². Jeśli są często doświadczane przez dłuższe okresy czasu, umożliwiają odkrycie i budowanie zasobów osobistych: poznawczych, społecznych, psychologicznych i fizycznych. Ich rozwój wydaje się kluczowy dla późniejszego wzrostu jakości życia⁴³. Zmiana jakości życia, niekiedy nazywanej w psychologii szczęściem, nie jest więc bezpośrednim skutkiem przeżycia pozytywnych emocji. Dopiero duża częstotliwość przeżywania pozytywnych emocji stwarza przestrzeń do rozwoju zasobów osobistych i długotrwałych zmian w poziomie jakości życia, który wyznacza sposób interpretowania otaczającego świata, poczucie, że świat jest miejscem bardziej przyjaznym niż wrogim czy beznadziejnie smutnym.

Szczodrość wiąże się z większą otwartością na ludzi, co – jak pokazują badania – koreluje z wyższym poziomem poczucia szczęścia. Można ją zaliczyć do działań, które u swojej podstawy mają pozytywne emocje, najczęściej bowiem szczodrość wynika z pewnego psychologicznego nadmiaru. Praktykujący podarowuje wszystko, co najlepsze, przez co samej praktyce, jak pokazują badania, towarzyszy dużo pozytywnych uczuć⁴⁴. Również częstotliwość przeżywania pozytywnych emocji wzrasta, a efekt ten można obserwować nie tylko podczas formalnej medytacji, ale także w okresie między medytacjami. Z tego powodu medytacja ta może stanowić podstawę do rozwijania zasobów osobistych, a co za tym idzie pozwala na zmiany sposobu widzenia świata. Związek ten wydaje się bardzo interesujący i może stanowić temat do dalszych badań.

Artykuł ten stanowi pewną pobieżną interpretację medytacji Podarowania Mandali, jednak aby móc przedstawić mechanizmy jej działania w bardziej szczegółowy

⁴¹ C. S. Carver, *Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect*, „Cognition and Emotion” 2003, No. 17, s. 241–261.

⁴² Por. F. G. Ashby et al., *A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition*, „Psychological Review” 1999, No. 106, s. 529–550; B. L. Fredrickson i M. A. Cohn, *Positive emotions*, [w:] *Handbook of emotions*, eds. M. Lewis, J. Haviland, L. F. Barrett, New York 2008.

⁴³ B. L. Fredrickson et al., *Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2008, No. 95, s. 1045–1062.

⁴⁴ R. Koning, P. Malinowski, *Does Buddhist meditation increase happiness?*, 4th European Conference on Positive Psychology: Book of Abstracts, 1–4 July 2008, Opatija, Croatia 2004, s. 314, M. Rydzewska, *Praktyka medytacyjna a subiektywne poczucie szczęścia*, „Psychologia Jakości Życia” 2011, nr 2.

sposób, potrzebne są rozległe jakościowe badania ukierunkowane na wykrycie mechanizmów działania medytacji. Obszar ten wart jest ze wszech miar zainteresowania badaczy, bowiem buddyjskie praktyki okazują się skuteczne⁴⁵, a mechanizmy ich działania nie są wcale obce zachodniej psychologii. Można przypuszczać, że przy odpowiednim podejściu teoretycznym buddyzm może otworzyć nowe obszary przed psychologią, a psychologia może przyczynić się do oswojenia buddyzmu i ukazania go w zrozumiały, naukowo weryfikowalny sposób.

BUDDHISM AND PSYCHOLOGY. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF MANDALA OFFERING MEDITATION

The paper presents description and psychological interpretation of one of the preliminary practices, ngondro (tib. *sngon 'gro*), which in Tibetan Buddhist tradition are meant to prepare practitioner for more advanced meditations. The practice is based on the offerings of the mandala (*dkyil 'khor*) representing the whole universe and seems to be very interesting in the context of the newest findings in the field of positive psychology. In his commentary to Ngondro Jamgon Kongtrul Lodro Thaye connect Mandala practice with six paramitas (*pharol tu phyin pa*), so called liberation actions, mainly with first of them - generosity. Psychological mechanisms, which can explain mechanism of this meditation can be found among the research on empathy, as well as in "broaden and build theory" of American psychologist Barbara Fredrickson.

BIBLIOGRAFIA

1. Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U., *A Neuropsychological Theory of Positive Affect And Its Influence in Cognition*, „Psychological Review” 1999, Vol. 106.
2. Axelrod, R., *The Evolution of Cooperation*, New York 1984.
3. Batson, C. D., Fultz, J., Schoenrade, P. A., *Distress and Empathy: Two Qualitatively distinct Vicarious Emotions with Different Motivational Consequences*, „Journal of Personality” 1987, No. 55 (1).
4. Beyer S., *The Cult of Tara, Magic and Ritual in Tibet*, Berkeley, Los Angeles–London 1987.
5. Brown K. W., Ryan R. M., *The Benefit of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2003, No. 84.
6. Burnholz K., *Luminous Heart, The Third Karmapa on consciousness, Wisdom, and Buddha Nature*, Ithaca, New York 2009.
7. Cahn R., Polich J., *Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies*, „Psychological Bulletin” 2006, No. 132.
8. Carver C. S., *Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect*, „Cognition and Emotion” 2003, No. 17.
9. Czandrakirti, *dbu ma la 'dzug pa zhes bya ba bzhugs so*, Sarnath-Varanasi 1997–1998.
10. Davis M. H., *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, tłum. J. Kubiak, Gdańsk 2001.
11. Gampopa, *chos rjes gam po pa bsod nams rin chen gyis mdzad pa'i dam chos yid bzhin nor bu thar pa rin che'i rgyan zhes bya bab zhugs so*, Sarnath-Varanasi 1999.

⁴⁵ A. Lutz et al., *Attention regulation and monitoring in meditation*, op. cit., s. 163.

12. Garmer Ch. K., *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from the Destructive Thoughts and Emotions*, New York 2009.
13. Engstrom M., Soderfeldt B., *Brain Activation During Compassion Meditation: A Case Study*, „The Journal of Alternative and Complementary Medicine” 2010, No. 16.
14. Fredrickson B. L., *Pozytywność*, Poznań 2011.
15. Fredrickson B. L., Cohn M. A., *Positive Emotions*, [w:] *Handbook of Emotions*, eds. M. Lewis, J. Haviland, L. F. Barrett, New York 2008.
16. Fredrickson B. L., Cohn M. A., Coffey K., Pek J., Finkel S. M., *Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2008, No. 95.
17. Fredrickson B. L., Losada M. F., *Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing*, „American Psychologist” 2005, No. 7 (60).
18. Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *The Torch of Certainty*, trans. J. Hanson, Boston–London 1986.
19. Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *Treasury of Knowledge: Frameworks of Buddhist Philosophy*, trans. E. M. Callahan, Ithaca, New York 2007.
20. Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, *Treasury of Knowledge: Esoteric Instructions*, trans. S. Harding, Ithaca, New York 2007.
21. Jamgon Mipham, *Introduction to the Middle Way*, trans. Padmakara Translation Group, Boston 2002.
22. Koning R., Malinowski P., *Does Buddhist meditation increase happiness?*, 4th European Conference on Positive Psychology: Book of Abstracts, 1–4 July 2008, Opatija, Croatia 2008.
23. Kozhevnikov M., Louchakova O., Josipovic Z., Motes M. A., *The Enhancement of Visuospatial Processing Efficiency Through Buddhist Deity Meditation*, „Psychological Science” 2009, No. 20.
24. van Lange P. A. M., Ouwerkerk J. W., Tazelaar M. J. A., *How to Overcome the Detrimental Effects of Noise in Social Interaction: The Benefits of Generosity*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2002, No. 5 (82).
25. Lutz A., Dunne J. D., Davidson R. J., *Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction*, [w:] *Cambridge Handbook of Consciousness*, eds. P. Zelazo, M. Moscovitch, E. Thompson, Cambridge 2007.
26. Lutz A., Slagter H., Dunne J., Davidson R., *Attention regulation and monitoring in meditation*, „Trends In Cognitive Sciences” 2008, No. 12 (4).
27. Mayers D. G., *Hope and happiness*, [w:] *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*, ed. J. E. Gillham, Philadelphia 2000.
28. Neff K., *Self-Compassion and Psychological Well-being*, „Constructivism in the Human Science”, 2004, nr 9.
29. Neff K. D., Kirpatrick K. L., Rude S. S., *Self-compassion and adaptive psychological functioning*, „Journal of Research in Personality” 2007, No. 41.
30. Nydahl O., *Szczęście*, [w:] *Forma i pustka*, red. A. Przybysławski, Opole 2005, s. 151.
31. Nydahl O., *Cztery podstawowe praktyki*, tłum. A. Krochmal, Gdańsk 2008.
32. Nydahl O., *Wielka Pieczęć. Nieograniczona przestrzeń i radość. Pogląd Mahamudry buddyzmu diamentowej drogi*, tłum. W. Tracewski, Warszawa 2009.
33. Nydahl O., *O naturze rzeczy. Współczesne wprowadzenie do buddyzmu*, tłum. W. Tracewski, Warszawa 2009.
34. Powers J., *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego*, Kraków 1999.
35. Preece R., *Preparing for Tantra: Creating the Psychological Ground for Practice*, Ithaca, New York 2011.

-
36. Rydzewska M., *Praktyka medytacyjna a subiektywne poczucie szczęścia*, „Psychologia Jakości Życia” 2011, nr 2.
 37. Sadakata A., *Góra Sumeru i kraina Sukhawati. Zarys kosmologii buddyjskiej*, tłum. M. Kanert, Poznań 2000, cz. 1.
 38. Stearns C., *The Buddha from Dolpo*, New York 1999.
 39. Wangchug Dorje, 9th Karmapa, *The Ocean of True Meaning*, trans. H. Havlat, Edition Octopus, Verl.-Haus Monsenstein und Vannerdat 2009.