

Czym jest oddychanie?

Psychologa mniemania na głębokie pytania

To pytanie może wydać się wam banalne. Oddychamy przecież wszyscy i ciągle, więc co może być w tym interesującego? Ilekć jednak zwykłych rzeczy zdaje się nam być banalnymi, choć to właśnie od nich zależy nasze życie. Nie inaczej jest z oddychaniem. To ono podtrzymuje nasze kruche życie. Gdy umieramy, wydajemy ostatnie tchnienie. Życie jest tożsame z oddychaniem i to nie tylko z perspektywy biologicznej (bez niego niemożliwy byłby metabolizm), ale również duchowej. Zauważcie, że słowo duch pochodzi wprost od oddechu. Jeśli mówimy „wyzionął ducha”, oznacza to, że nie ma w nim już „dechu”.

Nieprzypadkowo więc w różnych praktykach duchowych praca z oddechem jest zwykle najbardziej zaawansowaną i potężną techniką osiągnięcia doskonałości i pełni. Oddech jest pomostem między oddzielnym umysłem a sferą duchową. W tym sensie oddech też jest ważnym nauczycielem, wskazującym na samą istotę życia i na podstawową naturę rzeczywistości. Oddech bowiem zawiera w sobie wdech i wydech, czyli dwa przeciwstawne procesy. Można więc powiedzieć, że oddech jest wewnętrznie podzielony i niejako skłócony, bo wdech jest przeciwieństwem wydechu, a wydech – wdech. Z perspektywy oddzielenia wdech walczy z wydechem i ta ciągła wojna jest kolejnym przejawem wielu wojen i podziałów, które widzimy w świecie. Podobnie postrzegamy zjadanie się zwierząt, dobro i zło czy życie i śmierć. Ale wiemy też – i jest to niezwykle ważna lekcja – że oddychanie (życie) jest możliwe właśnie dlatego, iż wdech i wydech wzajemnie się dopełniają. Nie tyle więc jest to walka, ile harmonijne tworzenie pewnej całości. Ostatecznie nic tutaj nie wygrywa, ani nie przegrywa, nic też nie jest oddzielone, bo perspektywa całości nadaje zupełnie inny sens temu, co się dzieje.

Ale oddech mówi znacznie więcej. Oddech jest szczególnym pomostem między oddzielnym umysłem a ciałem, czyli najbliższym nam kawałkiem dzikiej przyrody. Oddychanie to funkcja, która jest regulowana autonomicznie poprzez ośrodek w naszym mózgu. Ale też z drugiej strony (inaczej niż w przypadku np. serca) świadomie jesteśmy w stanie wpływać na oddychanie; możemy je pogłębić, przyspieszyć, zatrzymać. To właśnie stanowi wyjątkową sytuację w obszarze naszego ciała: jedyna funkcja, która może być regulowana automatycznie i świadomie. Biorąc to pod uwagę, oddech jest niezwykle metaforą naszej relacji z ciałem, w tym z dziką przyrodą, w której ujawniają się aspekty kontroli, władzy, poddawania się, zaufania i współdziałania.

W pierwotnym stanie jesteśmy własnym oddechem i nie musimy się o niego w ogóle troszczyć, bowiem oddech, z którym „ja” się identyfikuje, dba sam o siebie, bez niczyjej pomocy. Przychodzi jednak moment, kiedy oddzielamy się od własnego ciała, w tym od oddechu, tak jak oddzielamy się od przyrody. Pozornie nic się nie zmienia, bo przecież oddech dalej „dba” o siebie, czyli oddycha, tak jak i przyroda dalej żyje. Ale teraz już my jesteśmy tego wszystkiego świadomi, bo niejako patrzymy na to z zewnątrz, z pozycji oddzielenia. Wtedy też odkrywamy, że świadomie możemy ingerować w te naturalne procesy. Możemy kontrolować oddech i przyrodę. W tym stanie oddzielenia ogarnia nas też obawa i lęk, czy oddech (przyroda) poradzi sobie bez naszej ingerencji. Oddzielenie rodzi niepewność i brak zaufania do tego, co naturalne. Na tym fundamencie powstaje potrzeba, a następnie przymus kontroli tego, co do tej pory samo sobie nieźle radziło.

Obecnie jesteśmy właśnie w takiej sytuacji. Kontrolujemy naturalne procesy, tak jakbyśmy chcieli cały czas kontrolować oddychanie. Wyobraźcie sobie, jak wyglądałoby wasze życie, gdybyście musieli planować każdy wdech i wydech, gdyby trzeba było ustanawiać przepisy regulujące odpowiednie oddychanie. Oczywiście musiałyby też pojawić się policja, która ścigałaby tych, którzy nie przestrzegają norm. Ludzie czytaliiby poradniki mówiące o tym, jak oddychać. Poza całym tym

zamieszaniem, pomyślcie jaka ciężka byłaby to praca i wysiłek – ciągle kontrolowanie własnego oddechu, pomimo tego, że przecież on zupełnie sam mógłby sobie dobrze radzić. Dlaczego nie można by sobie odpuścić tej kontroli? Ano dlatego, że od tego przecież (jak nam się zdaje) zależy nasze życie. Boimy się więc, że odpuszczając sobie – prowokujemy katastrofę. Poza tym, zawłaszczenie poprzez kontrolę tego, co naturalne, jest też jakąś rozpaczliwą i (może) daremną próbą ponownego połączenia tego, co oddzielone z całością.

Tak właśnie obecnie żyjemy: pod przymusem kontroli, pozbawieni zaufania do tego, co naturalne i straszliwie przemęczeni tym zmaganiem się z życiem.

Najprościej byłoby wyjść z tej pułapki ponownie poddając się oddechowi (przyrodzie), pierwotnej mądrości procesu. Jest to jednak trudne, ponieważ poddanie kojarzy się nam z katastrofą. Obawa i lęk są zbyt silne. Wydaje się, że nie ma powrotu wprost do tego pierwotnego stanu, kiedy oddech i „ja” stanowiły jedność. Co więc możemy zrobić z oddechem, co jednocześnie będzie zmianą w naszej relacji z przyrodą?

Uważam, że możliwa jest trzecia droga, która przekracza dychotomię: kontroluję - poddaję się. Tą trzecią drogą jest świadome towarzyszenie własnemu oddechowi, który przecież i tak sam oddycha. Świadome towarzyszenie oznacza jednoczące współistnienie, w którym ostatecznie to, co było dwoma, staje się jednym. Ważne jest to, że decyzja dotycząca owego kroku wychodzi od oddzielnego „ja”, które ostatecznie przekracza oddzielenie w akcie świadomego połączenia z tym, co naturalne.

Świadome oddychanie, to bycie blisko oddechu, bycie nim. To proces, w którym bez wysiłku i przymusu identyfikujemy się z tym, co jest. Świadome bycie z naturą, to akt włączenia siebie w szerszą perspektywę, w której rezygnacja z kontroli staje się podstawą spokojnego umysłu.

Twój oddech jest drogą do świadomej dzikości.

Ryszard Kulik

Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego