

Streszczenie

Cel: Pomimo rosnącej popularności technik medytacyjnych w kulturze zachodniej oraz coraz większej liczby badań tego tematu, mechanizmy działania medytacji wydają się być mało poznane. Co więcej, badania nad medytacją są obarczone różnymi uchybieniami metodologicznymi. Medytacja pochodzi z innego kręgu kulturowego, jednakże prowadzone badania nie uwzględniają wpływu kultury i są wykonywane z perspektywy zachodnich badaczy. Celem przeprowadzonych badań było scharakteryzowanie złożonego zjawiska medytacji buddyjskiej, która odbywa się w swym oryginalnym kontekście praktyki religijnej. Podjęto również próbę zbadania czy kontekst kulturowy oraz płeć ma związek ze sposobem opisu działania medytacji.

Uczestnicy: Grupę badaną stanowiło 63 nauczycieli medytacji w tradycji buddyzmu tybetańskiego linii Karma Kagyu, którzy posiadają wiedzę i doświadczenie związane z praktykami wstępnymi nyndro oraz zostali upoważnieni do ich wyjaśniania. Zastosowano celowy dobór grupy badanej, który odbywał się metodą kuli śnieżnej. Wyodrębniono trzy grupy nauczycieli uwzględniając pochodzenie oraz płeć: nauczyciele wschodni (16 osób), nauczyciele zachodni (30 osób) oraz nauczycielki zachodnie (17 osób). Nauczyciele pochodzący z kultury wschodniej (Tybet, Indie, Nepal) to przede wszystkim mnisi, zaś grupę nauczycieli i nauczycielek zachodnich (Polska, Francja, Wielka Brytania, Niemcy, Austria, Węgry, Dania, Hiszpania, Czechy, Słowacja, Ukraina, Rosja) stanowią mnisi i mniszki oraz ludzie świeccy, którzy reprezentują różne profesje i łączą pracę zawodową z praktyką medytacyjną.

Metody: Przeprowadzono częściowo ustrukturyzowane wywiady dotyczące zestawu wstępnych praktyk medytacyjnych nyndro. Wywiady odbywały się w języku angielskim, w kilku przypadkach skorzystano z pomocy tłumacza z języka tybetańskiego. Nagrane w wersji audio wywiady zostały poddane pragmatycznej transkrypcji. Następnie przeprowadzono analizę treści, w ramach której zastosowano kodowanie interpretatywne oraz kodowanie otwarte. Na podstawie zgodności między koderami określono rzetelność kodowania.

Wyniki: Wyodrębniono sześć kodów ogólnych: Stan początkowy, Mechanizmy, Rezultaty, Procesy, Przeszkody, Kontekst oraz sześćdziesiąt cztery kody szczegółowe. Najważniejsze dla opisu medytacji okazały się Rezultaty, nieco rzadziej opisywano Mechanizmy i Procesy. Najrzadziej opisywana Przeszkody oraz Stan początkowy. Porównanie różnych grup ujawniło związki opisu medytacji z kulturą pochodzenia (Potencjał, Relacja z nauczycielem, Powtarzanie, Stabilność, Nawyki medytacyjne, Oczyszczanie, Uświadamianie, Właściwości, Otwieranie, Kontekst osobisty) oraz nieliczne związki z płcią (Emocje, Szczęście, Studiowanie, Inne Religie).

Wnioski: Część z wyodrębnionych w badaniu elementów medytacji, opisywano już wcześniej w literaturze przedmiotu, zaś niektóre aspekty nie były dotychczas badane naukowo. Pewne elementy mają charakter, który można by uznać za uniwersalny i właściwy różnorodnym rodzajom medytacji, podczas gdy niektóre są specyficzne jedynie dla buddyzmu wadźrajany. Uzyskane dane sugerują, że medytacja nie działa niezależnie od światopoglądu i jest specyficznym sposobem zmiany posiadanego światopoglądu. Przeprowadzone badanie ujawniło związki między opisem niektórych aspektów medytacji a kulturą pochodzenia oraz płcią. Nauczyciele zachodni wydają się łączyć elementy światopoglądu buddyjskiego, mające swoje korzenie w filozofii wschodniej, z elementami światopoglądu zachodniego. Mała liczba różnic między kobietami a mężczyznami w opisie medytacji, może wynikać z faktu, że wobec braku lub niewielu wzorców przedstawianych przez nauczycielki wschodnie, to męski sposób opisu medytacji i doświadczenia, prezentowany przez nauczycieli wschodnich, staje się punktem odniesienia dla kobiet praktykujących na zachodzie.

Słowa kluczowe: medytacja, buddyzm tybetański, wywiady, analiza treści, psychologia kulturowa

Magdalena Kewestey

Summary

Aim: Despite the growing popularity of meditation techniques in the West and the increasing number of research on meditation, the mechanisms of meditation are not well described. Research on meditation is limited by its methodological restraints. Meditation originates from Eastern culture, but researchers seem to ignore it and present their Western-based vision of meditation. This research aimed to characterize the complex phenomenon of buddhist meditation, performed in its original context of religious practice. An additional aim was to investigate if there is a relation between the culture of origin or gender and how meditation is described.

Participants: The sample consisted of 63 meditation teachers in the Karma Kagyu lineage of Tibetan Buddhism. Meditation teachers have knowledge and experience related to the preliminary ngondro practices and were authorized to explain them. A snowball sampling was used to recruit respondents. Three groups of teachers were distinguished according to their origin and gender: Eastern teachers (16 people), Western male teachers (30 people), and Western female teachers (17 people). Teachers from Eastern culture (Tibet, India, Nepal) were mainly monks, while the group of male and female Western teachers (Poland, France, Great Britain, Germany, Austria, Hungary, Denmark, Spain, Czech Republic, Slovakia, Ukraine, Russia) consisted of monks or nuns and lay people. They represented various professions and combined professional work with meditation practice.

Methods: Semi-structured interviews preliminary ngondro meditation practices were conducted in English and a few cases in Tibetan. The interviews were recorded in the audio version and transcribed. Then, content analysis was performed using interpretive and open coding. The reliability of the coding was determined based on the intercoder reliability and agreement.

Results: Six primary codes (Beginning State, Mechanisms, Results, Processes, Obstacles, and Context) and sixty-four secondary codes were distinguished. The Results turned out to be the most important code for the description of the meditation; the Mechanisms and Processes were described somewhat less frequently. Obstacles and Beginning state were the least frequent. The comparison of different groups revealed relationships between the description of meditation and the culture of origin (Potential, Relationship with the teacher, Repetition, Stability, Meditation habits, Cleansing, Awareness, Properties, Opening, Personal Context) and with gender (Emotions, Happiness, Studying, Other Religions).

Conclusions: Some of the elements of meditation identified in the study have already been described in the literature on the subject, and some aspects have not been researched scientifically so far. Certain elements are of a nature that could be considered universal and inherent in the

various types of meditation, while some are specific only to Vajrayana Buddhism. The obtained data suggest that meditation does not work independently of one's worldview and is a specific way of changing one's worldview. The conducted research revealed relationships between the description of certain aspects of meditation and the culture of origin and gender. Western teachers seem to combine elements of the Buddhist worldview, rooted in Eastern philosophy, with elements of the Western worldview. The small number of differences between women and men in the description of meditation may be due to the fact that in the absence or few of the patterns presented by Eastern teachers, the male way of describing meditation and experience, presented by Eastern teachers, becomes a point of reference for women practicing in the West.

Keywords: meditation, Tibetan Buddhism, semi-structured interviews, content analysis, cultural psychology.

Magdalena Kerestey