

# Magdalena Rydzewska

---

## Tu i teraz, bez obaw i oczekiwań : praktyka medytacyjna a orientacja temporalna

---

Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica 15, 17-30

---

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MAGDALENA RYDZEWSKA

Wydział Nauk o Wychowaniu  
Instytut Psychologii UŁ

## **TU I TERAZ, BEZ OBAW I OCZEKIWAŃ PRAKTYKA MEDITACYJNA A ORIENTACJA TEMPORALNA**

### **WPROWADZENIE**

W psychologii nie ma jednej ogólnie przyjętej teorii dotyczącej czasu. Czas, choć często wykorzystywany w badaniach, dopiero niedawno stał się również ich przedmiotem (Zimbardo, Boyd, 1999; Nosal, Bajcar, 2004). Szczególnie interesującym zagadnieniem z tego obszaru jest subiektywne odniesienie człowieka do czasu określane jako temporalny aspekt osobowości (Sobol, Oleś, 2002).

Orientacja temporalna wg C. Nosała i B. Bajcar to „świadomość umiejscowienia podmiotu na skali czasu, zawierająca trzy obszary o subiektywnej rozpiętości i znaczeniu. Charakter orientacji wyznaczany jest przez dominującą w umysłowej reprezentacji jednostki interwał czasu (przyszłość, terażniejszość, przeszłość), który wywiera względnie trwały wpływ na jej zachowanie, staje się układem odniesienia w zachowaniu i przewidywaniu zdarzeń oraz pełni rolę czynnika motywującego aktywność tej osoby” (za: Sobol-Kwapieńska, 2007, s. 23). Mamy zatem do czynienia ze związkiem reprezentacji czasu z zachowaniem. Orientację temporalną można dalej podzielić zatem na perspektywę temporalną, czyli rodzaj struktury poznawczej reprezentującej przeszłość, terażniejszość oraz przyszłość, i temporalną organizację działania, rozumianą jako ukierunkowaną aktywność podmiotu (Nosal, Bajcar, 2004).

Odnosząc się do perspektywy temporalnej, wyróżnia się następujące, niezależne od siebie wymiary orientacji temporalnych.

Koncentracja na przeszłości nosi w psychologii nazwę retrospektywnej orientacji temporalnej i wiąże się z częstym powracaniem myślami do przeszłości, jak również poleganiem na już sprawdzonych scenariuszach działania przy podejmowaniu decyzji (Zimbardo, Boyd, 1999). „Przeszłościowcy” do-

ceniają i kultywują tradycje, dotrzymują obietnic, mogą się jednak okazać konserwatywni w nastawieniu, niechętni wszelkim zmianom i nowym doświadczeniom (K e o u g h, Z i m b a r d o, B o y d, 1999).

Koncentracja na przyszłości jako najważniejszym wymiarze czasu powiązana z tworzeniem reprezentacji przyszłych stanów nazywana jest prospektywną orientacją temporalną. Przyszłość ze swojej definicji jeszcze nie istnieje, jednak plany i przewidywania, jakie snujemy na jej temat, zajmują bardzo dużą część naszej obecnej aktywności. W naturalny sposób wiąże się ona z zagadnieniami, takimi jak planowanie czy motywacja do działania, które od dawna są tematem badań psychologicznych (por. R e y k o w s k i, 1985).

W swoich badaniach nad formami koncentracji na teraźniejszości, które są przedmiotem zainteresowania tej pracy, M. Sobol-Kwapińska wyróżniła trzy formy koncentracji na teraźniejszości: fatalistyczną, hedonistyczną i aktywną koncentrację na teraźniejszości nazwaną przez autorkę „*Carpe diem*”.

Fatalistyczna koncentracja na teraźniejszości wiąże się z ucieczką od nieprzyjemnych wrażeń z przeszłości i przewidywanych problemów w przyszłości. Fataliści żyją dniem dzisiejszym, czy raczej w nim trwają, ponieważ wierzą, że wszystkim rządzi przeznaczenie. Nauczeni doświadczeniem braku wpływu na to, co się wydarza, czyli wyuczoną bezradnością, nie dostrzegają związku między swoimi aktualnymi działaniami a tym, jak będzie wyglądać ich przyszłość (S e l i g m a n n, 1993). Fatalistyczne podejście do świata sprawia, że ludzie stają się „więźniami” teraźniejszości (Z i m b a r d o, B o y d, 2008).

Pod terminem „koncentracja na teraźniejszości” czy „prezentyzm” najczęściej rozumie się hedonistyczne ustosunkowanie do czasu. Hedonizm uznaje przyjemność za cel i najwyższe dobro człowieka, główny motyw działania, a uniknięcie przykrości za warunek szczęścia (K o p a l i Ń s k i, 2003). Ludzie o tego rodzaju orientacji aktywnie poszukują przyjemności, organizują swoje wybory życiowe wokół działań i relacji, które są przyjemne, nowe i ekscytujące, podtrzymując je, dopóki nie poczują się znudzeni (Z i m b a r d o, B o y d, 2008). Pragnienie doświadczenia wrażeń jest tak silne, że nie zajmują się w ogóle przeszłością i przyszłością, woląc już nawet negatywną stymulację niż żadną.

Aktywna koncentracja na teraźniejszości to „pełna koncentracja uwagi na »tu i teraz«, związana z dostrzeganiem wartości każdej chwili – unikalnego, jedynego w swoim rodzaju momentu” niezależnie od tego, czy jest on przyjemny czy nie (S o b o l - K w a p i Ń s k a, 2007, s. 61). Należy zaznaczyć, że tego rodzaju koncentracja na teraźniejszości jest świadoma i nie oznacza pomijania przeszłości i przyszłości, nie polega na fiksacji na teraźniejszości. Osoby aktywnie skoncentrowane na teraźniejszości dostrzegają wartość innych wymiarów czasu, nie są jednak przez nie skrępowane.

P. G. Zimbardo i J. N. Boyd (2008) w swojej klasyfikacji wyróżniają perspektywę teraźniejszości holistycznej, która według nich jest najzdrowsza dla tego, kto ją przyjmuje. Podejście to, słabo rozpowszechnione w zachodnim,

postrzegającym czas linearnie społeczeństwie, ma swoje korzenie w praktykach medytacyjnych i filozofii buddyjskiej, która neguje istnienie czasu (Przybyśławski, 2009). Według autorów holizm oznacza absolutną teraźniejszość, która zawiera w sobie nie tylko stan aktualny, ale także to, co minęło, i to, co dopiero ma nadejść. Przeszłość i przyszłość nie są rozumiane już dłużej jako coś zewnętrznego, rzeczywiście istniejącego, stają się abstrakcyjną, podatną na zniekształcenia konstrukcją umysłową, która kształtuje nasze życie tylko w takim stopniu, w jakim na to pozwalamy.

Celem buddyjskiej praktyki jest oświecenie, opisywane również jako spoczywanie w stanie „tu i teraz”, bez obaw i oczekiwań (Nydhall, 2009). Możliwe jest wtedy doświadczenie rzeczywistości takiej, jaka jest, bez nakładania na nią filtrów własnej percepcji. Metodą służącą osiągnięciu tego stanu jest medytacja. A. Lutz, H. Slagter, J. Dunne i R. Davidson (2008), rozpatrując medytację pod kątem naukowym, definiują ją jako „zbiór złożonych strategii regulacji emocji i uwagi praktykowanych w różnych celach, w tym rozwijaniu dobrostanu i emocjonalnej równowagi” (s. 163). Na podstawie metaanalizy badań psychologicznych dotyczących medytacji oraz tradycyjnych buddyjskich opisów zaproponowali oni podział różnych jej rodzajów na dwa typy: shine, medytację uspokojenia umysłu, często występującą pod nazwą medytacji koncentracji uwagi oraz lagtong, czyli medytację wglądu czy monitorującej świadomości (Powers, 1999).

R. Cahn i J. Polich definiują medytację koncentracji uwagi (*focused attention*, FA) jako techniki wymagające koncentracji na specyficznej mentalnej czy zmysłowej aktywności, powtarzanym dźwięku, wyobrażanej formie czy doznaniach z ciała takich jak oddech. Według A. Lutza, H. Slagtera, J. Dunne'a i R. Davidsona w związku z medytacją FA można wyróżnić trzy umiejętności związane z regulowaniem uwagi:

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

Wraz ze wzrostem zaawansowania w praktyce zmienia się ilość wysiłku niezbędnego do utrzymania „jednopunktowionej” koncentracji. Jak wynika z badań J. A. Brefczynskiego-Lewisa (2007; Lutz, Dunne, Davidson, 2007), poziom aktywacji odpowiedzialnych za utrzymywanie uwagi obszarów mózgu początkowo wzrasta, a następnie maleje wraz ze wzrostem doświadczenia medytacyjnego. Wykres obrazujący tę zależność przypominającą *n*-kształtne krzywe uczenia się w innych obszarach jak np. zdolności językowe czy prowadzenie samochodu. Początkowy wzrost aktywności w opisywanych dziedzinach wiąże się ze zwiększającą się zdolnością do zauważania dystrakcji i z intensywnym treningiem przenoszenia uważności z powrotem na obiekt. Od pewnego momentu jednak 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, nie tylko podczas medytacji. Pojawia się „bezwysiłkowość”, łącząca się z coraz rzadszym wykorzystywaniem wymienionych wyżej umiejętności kontrolowania uwagi (Ny d a h l, 2008).

Medytacja monitorującej uwagi (*open monitoring* – OM), występująca też często w literaturze jako medytacja *mindfulness* (Ch a m b e r s, L o, A l l e n, 2008), bazuje na uspokojeniu umysłu, które zazwyczaj jest rezultatem wcześniejszej praktyki koncentracji uwagi. Celem medytacji OM jest pozostawanie w stanie uwagi, 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 analizuje (C a h n, P o l i c h, 2006). Stan ten jest osiąganym przez stopniową redukcję uwagi skupionej na obiekcie i wzmacnianie zdolności do monitorowania wrażeń. Po odpowiednim wyćwiczeniu tego rodzaju uważności obiekt nie jest już dłużej potrzebny jako kontrast służący do rozpoznania rozproszenia (L u t z i i n., 2008). Medytujący pozostaje „świadomy bez bycia świadomym czegoś” (Ny d a h l, 2008, s.63). Podobnie jak w przypadku medytacji koncentracji uwagi, wraz ze wzrostem doświadczenia w medytacji, stan ten wymaga coraz mniej wysiłku.

## PROBLEM

Literatura naukowa opisuje wiele badań nad medytacją i subiektywnym poczuciem szczęścia (Fredrickson i in., 2008; Köning, Malinowski, 2008; Carmody, Baer, 2008; Shapiro i in., 2008). Zazwyczaj postulowanym mechanizmem łączącym te zmienne są procesy związane z kontrolą uwagi (Lutz i in., 2008; Shapiro i in., 2006). Medytujący instruowany jest, by nie wybiegał myślami w przeszłość i nie snuł planów na przyszłość, a jedynie spoczywał w koncentracji na obiekcie (FA) czy bezprzedmiotowej świadomości (OM). Podstawowy problem, wokół którego koncentrują się rozważania w niniejszej pracy, dotyczy wpływu medytacji na orientację temporalną. Główną hipotezę można wyrazić następującym stwierdzeniem: **Osoby praktykujące medytacją różnią się od osób niepraktykujących istotnie wyższą aktywną orientację na teraźniejszość, jak również istotnie niższymi orientacjami na przeszłość i przyszłość oraz fatalistyczną orientacją na teraźniejszość.**

Medytacja nie jest jedynie jednorazową aktywnością. Jej działanie opiera się na długotrwałym treningu związanym z nieustannym powracaniem uważnością do obiektu medytacji i spoczywaniem bez wysiłku w „tu i teraz”. Dopiero intensywna praktyka jest w stanie wywołać, utrzymujące się niezależnie od

aktywności medytacyjnej, zmiany na poziomie cechy. Można więc przedstawić drugą hipotezę: **Wraz ze wzrostem zaawansowania medytacyjnego wzrasta nasilenie aktywnej koncentracji na terażniejszości typu „Carpe diem”.**

## GRUPA I METODA

W celu weryfikacji przedstawionych hipotez przeprowadzono badania 160 osób praktykujących w linii Karma Kagyu buddyzmu tybetańskiego w Polsce (por. Kuśnierz, 2006; Wojciechowski, 2009) oraz 100 osób stanowiących grupę kontrolną. Grupa praktykujących składała się z 77 kobiet i 83 mężczyzn w wieku od 15 do 61 lat (średnia 31,96), będących osobami świeckimi, łączącymi praktykę medytacyjną z codziennym życiem. Grupa niepraktykujących składała się z 71 kobiet i 29 mężczyzn w wieku od 15 do 52 (średnia 23,77). Osoby badane reprezentowały różne zawody i miejsca zamieszkania z przewagą dużych miast.

Wyniki zebrano za pomocą ankiety zamieszczonej w Internecie. Zaproszenie zostało wysłane pod adresy ośrodków medytacyjnych, a następnie rozesłane do poszczególnych członków. W przypadku osób niepraktykujących zaproszenie do wypełnienia ankiety zamieszczone zostało na kilku forach i portalach społecznościowych.

Pierwszą badaną zmienną była orientacja temporalna definiowana jako: orientacja w upływie czasu; postawy temporalne, oddające stosunek człowieka do czasu jako wymiaru lub wartości charakteryzującej otoczenie, osobistą przeszłość, terażniejszość i przyszłość. Retrospektywną i prospektywną orientację temporalną mierzono za pomocą kwestionariusza AION-2000. Formy koncentracji na terażniejszości (aktywną, fatalistyczną i hedonistyczną) badano za pomocą odpowiednich skal autorstwa M. Sobol-Kwapińskiej.

### AION 2000 Czesława Nosala i Beaty Bajcar

Kwestionariusz AION-2000 C. Nosala i B. Bajcar składa się z 14 skal o łącznej liczbie 133 pozycji testowych. W badaniach wykorzystano skale orientacji temporalnej Przeszłość i Przyszłość z pierwszej z dwu części testu. Zadaniem badanego jest ocena prawdziwości twierdzeń na 5-punktowej skali (1 – zdecydowanie nieprawdziwe do 5 – zdecydowanie prawdziwe).

#### Skala Przeszłość

Zawiera 11 pozycji dotyczących ustosunkowania do przeszłości. Współczynnik alfa Cronbacha wynosi 0,70. Osoby uzyskujące wysoki wynik cechują

się pozytywnym nastawieniem do przeszłości, podczas gdy niskie wyniki w tej skali świadczą o niechęci do wracania myślami do przeszłości i przekonaniu o jej niewielkim znaczeniu.

#### Skala Przyszłość

Zawiera 17 twierdzeń opisujących odniesienie do przyszłości (alfa Cronbacha 0,75). Wysokie wyniki w tej skali charakteryzują badanych optymistycznie nastawionych do przyszłości, przekonanych o możliwości wpływu na nią. Niskie wyniki świadczą o poświęcaniu niewielkiej ilości czasu na rozmyślania o przyszłości i obawie przed tym, co ma się wydarzyć.

### **Skale orientacji na terażniejszość „*Carpe diem*”, fatalizm oraz hedonizm Małgorzaty Sobol-Kwapińskiej**

We wszystkich trzech skalach, podobnie jak w kwestionariuszu AION-2000, zadaniem badanego jest ocena prawdziwości stwierdzeń na 5-punktowej skali (od 1 – zdecydowanie nieprawdziwe do 5 – zdecydowanie prawdziwe). Wyniki skal są od siebie niezależne.

#### Skala „*Carpe diem*”

Zawiera 12 pozycji dotyczących aktywnej koncentracji na terażniejszości. Osoby uzyskujące wysokie wyniki doceniają wartość każdej chwili życia i potrafią skoncentrować się w pełen uważności sposób na „tu i teraz”. Niskie wyniki są oznaką braku koncentracji na chwili obecnej i niedostrzegania znaczenia terażniejszości (S o b o l - K w a p i ń s k a, 2007).

#### Skala Fatalizm

Zawiera osiem pozycji badających fatalistyczną koncentrację na terażniejszości (alfa Cronbacha 0,74). Wysokie wyniki sugerują pragnienie ucieczki od terażniejszości, która jest oceniana jako przykra. Osoby takie żyją z dnia na dzień biernie, oczekując na to, co przyniesie im los. Niskie wyniki świadczą o pozytywnym stosunku do terażniejszości oraz poczuciu, że wiele zależy od własnej aktywności.

#### Skala Hedonizm

Składa się z dziewięciu stwierdzeń odnoszących się do hedonistycznej koncentracji na terażniejszości (alfa Cronbacha 0,72). Wysokie wyniki w tej skali charakteryzują osoby ceniące na pierwszym miejscu przyjemność i dobrą zabawę, często nie liczące się z konsekwencjami swoich działań. Niskie wyniki

łączą się z rozważaniem i braniem pod uwagę skutków własnych działań, a także gotowością do rezygnacji z obecnych przyjemności, jeśli wiążą się one z nieprzyjemnymi konsekwencjami.

### **Zaawansowanie medytacyjne**

Druga zmienna ujmuje stopień zaawansowania w praktyce medytacyjnej. Zmienną tę mierzono pytaniem o aktualnie wykonywaną praktykę indywidualną. W linii Karma Kagyu podstawą stosowania wszystkich późniejszych metod były tzw. Cztery Podstawowe Praktyki (tyb. nyndro). Praktyki te ułożone są sekwencyjnie, rozpoczęcie kolejnej zazwyczaj następuje dopiero po ukończeniu poprzedniej. Dwie pierwsze z nich, Przyjęcie Schronienia i Rozwijanie Oświeconej Postawy (Pokłony) oraz medytacja Diamentowego Umysłu, oczyszczają podświadomość z negatywnych wrażeń. Trzecia, Podarowanie Mandali, wiąże się z gromadzeniem pozytywnych wrażeń. Ostatnią z praktyk jest Guru Joga, czyli medytacja polegająca na identyfikacji z właściwościami nauczyciela. Ich działanie opiera się na dużej ilości powtórzeń (111 111) określonych czynności lub formuł (skt. mantra). Nyndro to mniej więcej 1500 godzin spędzonych w medytacji. W świeckich ośrodkach Karma Kagyu przed rozpoczęciem Nyndro wykonuje się również praktykę Krótkiego Schronienia, która wymaga mniejszej ilości (11 000) powtórzeń i stanowi wprowadzenie do dłuższych praktyk indywidualnych. Kolejność wykonywanych praktyk, różnicująca praktykujących ze względu na wzrastający stopień zaawansowania w medytacji, wygląda więc w następujący sposób:

- 1) Krótkie Schronienie,
- 2) Przyjęcie Schronienia i Rozwijanie Oświeconej Postawy (Pokłony),
- 3) Diamentowy Umysł,
- 4) Podarowanie Mandali,
- 5) Guru Joga,
- 6) Praktyki po ukończeniu Nyndro.

### **WYNIKI**

Z powodu rozbieżności w charakterystyce grup osób praktykujących i niepraktykujących pod względem płci i wieku sprawdzono wpływ tych zmiennych na wyniki w skalach orientacji temporalnej. Tabele 1 i 2 zawierają statystyki opisowe wraz z wynikami testów i istotnością. Ponieważ różnice i korelacje nie okazały się istotne statystycznie, wyniki analizowano bez podziału na płeć czy grupy wiekowe.



Tabela 1

Wartości średnie (M), odchylenia standardowe (SD), wskaźniki skośności rozkładów (AS) wyników F w poszczególnych skalach oraz istotności różnic między płciami (ANOVA)

Praktykujący:	kobiety $n = 77$			mężczyźni $n = 83$			F	Istotność
	M	SD	AS	M	SD	AS		
Skala orientacji temporalnej								
<i>Carpe diem</i>	46,83	4,54	-1,24	47,08	3,91	-0,01	0,14	0,705
Fatalizm	18,26	3,69	0,27	17,58	4,09	0,63	1,22	0,272
Hedonizm	25,21	5,69	0,33	24,25	4,16	0,30	1,48	0,225
Przeszłość	34,10	4,61	-0,61	34,88	4,62	-0,02	1,13	0,290
Przyszłość	59,05	7,63	-0,69	60,45	6,78	-0,35	1,50	0,223
Niepraktykujący:	kobiety $n = 71$			mężczyźni $n = 29$				
<i>Carpe diem</i>	42,07	5,74	0,14	42,66	4,58	-0,12	0,24	0,625
Fatalizm	20,42	5,05	0,37	19,66	5,63	0,48	-0,45	0,506
Hedonizm	22,77	5,56	0,43	24,79	6,60	-0,32	2,43	0,122
Przeszłość	37,70	4,38	-0,79	37,97	4,80	-0,63	0,07	0,793
Przyszłość	61,80	7,17	0,5	61,03	8,67	-0,58	0,21	0,649

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2

Korelacje Pearsona wieku z poszczególnymi skalami orientacji temporalnej wraz z poziomem istotności w grupach praktykujących i niepraktykujących

Skala orientacji temporalnej	Wiek			
	Praktykujący $n = 160$		Niepraktykujący $n = 100$	
	korelacja Pearsona	istotność	korelacja Pearsona	istotność
<i>Carpe diem</i>	0,12	0,14	0,03	0,78
Fatalizm	0,04	0,60	-0,16	0,12
Hedonizm	-0,07	0,40	-0,11	0,26
Przeszłość	0,01	0,94	-0,01	0,93
Przyszłość	-0,07	0,38	-0,01	0,96

Źródło: opracowanie własne.

Różnice między osobami praktykującymi i niepraktykującymi medytację pod względem orientacji temporalnych przedstawia tab. 3. Otrzymane wyniki pozwalają stwierdzić statystycznie istotne różnice na poziomie istotności  $p < 0,001$  dla orientacji typu „*Carpe diem*” ( $F = 61,90$ ), Fatalizm ( $F = 16,35$ ) i Przeszłość ( $F = 31,65$ ) oraz różnice istotne na poziomie  $p < 0,05$  dla skali

Hedonizm ( $F = 3,93$ ). Porównując średnie w poszczególnych skalach, można zauważyć, że praktyka łączy się z istotnie wyższymi wynikami w aktywnej koncentracji na terażniejszości typu „*Carpe diem*” i hedonizmie oraz istotnie niższymi wynikami na skalach Fatalizm i Przeszłość.

Tabela 3

Wartości średnie (M), odchylenia standardowe (SD), wskaźniki skośności rozkładów (AS) wyników T w poszczególnych skalach oraz istotności różnic między praktykującymi i niepraktykującymi (ANOVA)

Skala orientacji temporalnej	Praktykujący $n = 160$			Niepraktykujący $n = 100$			F	Istotność
	M	SD	AS	M	SD	AS		
<i>Carpe diem</i>	46,96	4,21	-0,74	42,24	5,41	0,07	61,90	0,001 <sup>b</sup>
Fatalizm	17,91	3,91	0,44	20,20	5,21	0,38	16,35	0,001 <sup>b</sup>
Hedonizm	24,71	4,97	0,41	23,36	5,92	0,21	3,93	0,048 <sup>a</sup>
Przeszłość	34,51	4,62	-0,29	37,78	4,49	-0,72	31,65	0,001 <sup>b</sup>
Przyszłość	59,78	7,21	-0,57	61,58	7,60	-0,55	3,70	0,056

<sup>a</sup>  $p < 0,05$ , <sup>b</sup>  $p < 0,001$ .

Źródło: opracowanie własne.

Istotności różnic dla poszczególnych orientacji temporalnych pod względem zaawansowania medytacyjnego w grupach osób praktykujących kolejne medytacje przedstawia tab. 4. Różnice okazały się istotne statystycznie na poziomie  $p < 0,05$  dla orientacji fatalistycznej ( $F = 3,03$ ) oraz „*Carpe diem*” ( $F = 2,68$ ).

Istotne statystycznie różnice, między poszczególnymi parami praktyk medytacyjnych na skalach orientacji temporalnej w testach *post hoc*, przedstawia tab. 5. W skali Aktywnej koncentracji na terażniejszości wyniki różnią się istotnie między pierwszymi trzema w kolejności wykonywania praktykami a ostatnią ( $p$  odpowiednio 0,008; 0,003; 0,021). Osoby wykonujące praktyki następujące po ukończeniu Nyndro są bardziej aktywnie skoncentrowane na terażniejszości niż osoby dopiero rozpoczynające praktykę buddyjską (różnica średnich odpowiednio 4,08; 2,81; 2,65).

Różnice istotne statystycznie występują również w przypadku orientacji przeszłościowej. Porównując średnie we wszystkich grupach praktyk, można stwierdzić, iż osoby wykonujące pierwszą, wstępną praktykę osiągają istotnie niższe wyniki na tej skali w porównaniu z osobami, których główną praktyką jest którakolwiek z pozostałych medytacji ( $p < 0,05$ ). W przypadku skali Fatalizm istotne różnice występują między pierwszą a ostatnią mierzoną praktyką, jak również, co ciekawe, między Podarowaniem Mandali a pozostałymi praktykami, prócz tych wykonywanych po ukończeniu Nyndro.

Tabela 4

Wartości średnie (M), odchylenia standardowe (SD), wskaźniki skośności rozkładów (AS) wyników F w poszczególnych skalach oraz istotności różnic między praktykującymi poszczególne praktyki (ANOVA)

Skala orientacji temporalnej	Praktyka																		F	Istotność
	Schronienie <i>n</i> = 10			Pokłony <i>n</i> = 71			Diamentowy <i>n</i> = 26			Mandala <i>n</i> = 12			Guru Joga <i>n</i> = 15			Po Nyndro <i>n</i> = 26				
	M	SD	AS	M	SD	AS	M	SD	AS	M	SD	AS	M	SD	AS	M	SD	AS		
<i>Carpe diem</i>	45,00	4,19	0,77	46,27	4,63	-0,67	46,42	4,49	-0,99	48,00	2,66	0,76	48,00	3,50	0,14	49,08	2,73	0,05	2,68	0,024 <sup>a</sup>
Fatalizm	20,20	3,36	0,33	18,38	3,93	0,58	18,19	3,38	-0,03	14,75	1,82	0,66	17,93	4,25	0,14	16,88	4,26	0,60	3,03	0,012 <sup>a</sup>
Hedonizm	25,80	7,80	0,69	24,73	4,75	0,32	23,88	4,31	-0,10	25,17	3,22	0,23	25,40	5,49	0,44	24,46	5,43	0,31	0,33	0,898
Przeszłość	30,80	6,23	-1,19	34,45	3,97	0,01	35,00	5,25	-0,05	35,83	4,65	0,56	35,00	5,01	-0,06	34,69	4,41	0,22	1,62	0,157
Przyszłość	59,10	10,19	-1,72	59,73	6,73	-0,40	60,12	7,30	0,15	61,42	6,60	-0,69	60,93	5,96	-0,13	58,38	8,38	-0,53	0,417	0,838

<sup>a</sup>  $p < 0,05$ .

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 5

Różnice średnich (I–J), odchylenia standardowe (SD) oraz istotności różnic w parach praktyk, między którymi różnice okazały się istotne, w poszczególnych skalach orientacji temporalnej w testach *post hoc* (NIR)

Skale orientacji temporalnej	(I) praktyka	(J) praktyka	Różnica średnich (I–J)	SD	Istotność
<i>Carpe diem</i>	Po Nyndro	Schronienie	4,077(*)	1,528	,008 <sup>b</sup>
		Pokłony	2,809(*)	,941	,003 <sup>b</sup>
		Diamentowy	2,654(*)	1,139	,021 <sup>a</sup>
Fatalizm	Mandala	Schronienie	–5,450(*)	1,621	,001 <sup>c</sup>
		Pokłony	–3,630(*)	1,182	,003 <sup>b</sup>
		Diamentowy	–3,442(*)	1,322	,010 <sup>b</sup>
		Guru Joga	–3,183(*)	1,467	,031 <sup>a</sup>
Przeszłość	Po Nyndro	Schronienie	–3,315(*)	1,409	,020 <sup>a</sup>
		Schronienie	Pokłony	–3,651(*)	1,544
	Schronienie	Diamentowy	–4,200(*)	1,701	,015 <sup>a</sup>
		Mandala	–5,033(*)	1,957	,011 <sup>a</sup>
		Guru Joga	–4,200(*)	1,866	,026 <sup>a</sup>
		Po Nyndro	–3,892(*)	1,701	,023 <sup>a</sup>

<sup>a</sup>  $p < 0,05$ , <sup>b</sup>  $p < 0,01$ , <sup>c</sup>  $p < 0,001$ .

Źródło: opracowanie własne.

## DYSKUSJA

Pierwsza hipoteza weryfikowana w badaniu została potwierdzona jedynie co do skali „*Carpe diem*”, Fatalizmu i Przeszłości. Druga hipoteza została potwierdzona całkowicie. Wyniki badań wskazują, że grupy osób praktykujących i niepraktykujących medytacje różnią się pod względem orientacji temporalnych. Buddyści są, jak przewidywano, bardziej aktywnie skoncentrowani na teraźniejszości. Wynik ten można łączyć z wykonywaniem praktyki medytacyjnej, która na każdym kolejnym poziomie łączy się z coraz wyższą koncentracją na „tu i teraz”. Pomimo zaledwie 1500 godzin praktyki (por. Lu t z i in., 2008) wpływ medytacji okazał się na tyle duży, że istotnie zmienił sposób postrzegania świata w kategoriach temporalnych u osób praktykujących. Rezultaty te mogą wynikać jednak nie tylko z odmiennego ukształtowania preferencji, m.in. temporalnych, ale również z odmiennego nastawienia autoprezentacyjnego w czasie wypełniania testów.

Grupy różnią się również pod względem fatalistycznej i hedonistycznej orientacji na terażniejszość. Praktykujący wykazujący mniej fatalistyczne nastawienie do terażniejszości okazują się również bardziej hedonistyczni. Wyniki te różnią się od tych, jakie prezentują P. G. Zimbardo i J. N. Boyd (2008) w ich najnowszej książce o czasie. Buddyści w badaniach amerykańskich autorów lokują się, na skalach perspektyw temporalnych, zupełnie odwrotnie do innych religii. Okazują się być bardziej fatalistyczni i mniej hedonistyczni, charakteryzuje ich również niższa koncentracja na przyszłości. Rozbieżności mogą wynikać z niekomplementarności pytań w polskich i amerykańskich skalach o tej samej nazwie. P. G. Zimbardo i J. N. Boyd mierzą nastawienie do terażniejszości jedynie w wymiarach Hedonizm i Fatalizm, nie uwzględniając aktywnej czy nazywanej przez nich holistyczną orientacji temporalnej. Być może testy te badają w rzeczywistości różne zmienne. Różnice wyjaśniać może również fakt zbierania danych w dwóch odrębnych kulturowo krajach. Nie jest też jasne, jaki poziom nauk buddyjskich praktykowała przebadana przez P. G. Zimbardo i J. N. Boyd grupa oraz czy byli to ludzie z grup świeckich żyjących w społeczeństwie, czy raczej składający ślubowania mnisi.

Przyglądając się paru praktykom, między którymi różnice na skalach orientacji temporalnej okazały się istotne, można zauważyć ciekawe wyniki związane z praktyką Podarowania Mandali. Medytacja ta łącząca się z dużą ilością pozytywnych wrażeń okazuje się w znaczący sposób wpływać na obniżenie wyników na skali fatalizmu. Prawdopodobnie zarówno medytacja, jak i wyniki na skali Fatalizm łączą się z subiektywnym poczuciem szczęścia, które mogłoby się tu okazać istotną zmienną wyjaśniającą.

Jak pisze Boka Rinpoche, rozproszenie, które nas niepokoi, może dotyczyć przeszłości, terażniejszości lub przyszłości, jednak to przeszłość i przyszłość zajmują większość naszego czasu i w rezultacie powodują najwięcej cierpienia (1992; Zimbardo, Boyd, 2008). Przeprowadzone badania potwierdzają co prawda istotnie niższą koncentrację na przeszłości w grupie praktykujących w porównaniu z osobami niepraktykującymi, jednak co do koncentracji na przyszłości można mówić jedynie o tendencji. Porównywanie wyników osób z różnym poziomem zaawansowania medytacyjnego również nie potwierdza zmniejszenia się nasilenia nastawienia na przeszłość i przyszłość wraz ze wzrostem zaawansowania medytacyjnego. Takie wyniki można wyjaśnić faktem, iż badaną grupę stanowili ludzie, którzy zajmują się sprawami życia codziennego, jakie łączą się z planowaniem przyszłości, odnoszeniem się do przeszłości.

Psychologia interesuje się głównie krótkoterminowymi rezultatami medytacji, podczas gdy zainteresowany głębszymi zmianami buddyzm nie przykładą do nich szczególnej uwagi, często uważając je również za przeszkodę w dalszej praktyce. Badań osób z dłuższym stażem medytacyjnym jest zdecydowanie mniej i zazwyczaj dotyczą kilku- lub kilkunastoosobowej grupy. Niewiele jest

również na tym polu badań podłużnych, które pozwoliłyby naukowcom na lepsze zrozumienie tego, w jaki sposób działa medytacja i jakie są jej długoterminowe skutki (Cahn, Polich, 2006).

Na podstawie prezentowanych wyników badań nie można wnioskować o zależnościach przyczynowo-skutkowych. Być może medytację zaczynają praktykować te osoby, które już wcześniej różniły się orientacjami temporalnymi od populacji ogólnej, zaś kolejne praktyki są w stanie ukończyć jedynie ci, którzy posiadają odpowiedni stopień ich nasilenia. Ograniczeniem badania wydaje się również wykorzystanie internetu, nie można bowiem stwierdzić czy podawane przez ankietowanych dane są prawdziwe oraz czy badani nie stanowią jakiejś specyficznej grupy. Trudno także rozgraniczyć działanie samej medytacji od kontekstu, w którym występuje (Lutz i in., 2008). Wpływ filozoficznego poglądu stanowiącego podstawę medytacji na osoby praktykujące stanowi nie mniej interesujący obszar przyszłych badań.

## BIBLIOGRAFIA

- Bokar Rinpocze (2001), *Meditation. Advice to Beginners*, ClearPoint Press, San Francisco.
- Brefczynski-Lewis J. A., Lutz A., Schaefer H. S., Levinson D. B., Davidson R. J. (2007), *Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-term Meditation Practitioners*, „Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America”, **104**, 11 483–11 488.
- Cahn R., Polich J. (2006), *Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies*, „Psychological Bulletin”, **132**, 180–211.
- Carmody J., Baer R. (2008), *Relationships Between Mindfulness Practice and Levels Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-based Stress Reduction Program*, „Journal of Behavioral Medicine”, **31**(1), 23–33.
- Chambers R., Lo B. C. Y., Allen N. B. (2008), *The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect*, „Cogn Ther Res”, **32**, 303–322.
- Fredrickson B. L., Coh M. A., Coffey K. A., Pek J., Finkel S. M. (2008), *Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **95**, 1045–1062.
- Keough K. A., Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999), *Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use*, „Basic and Applied Social Psychology”, **21**, 149–164.
- Kopaliński (2003) *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie, Warszawa.
- König R., Malinowski, P. (2008), *Does Buddhist Meditation Increase Happiness?*, [w:] *4th European Conference on Positive Psychology: Book of Abstracts, 1–4 July 2008, Opatija, Croatia*, 314.
- Kuśnierz G. (2006), *Influence of Diamond Way Buddhism and Subjective Stress and Happiness Levels of School Teachers in Poland*, Instytut Filologii Angielskiej, Uniwersytet Opolski, Opole [niepublikowana praca magisterska].

- Lutz A., Dunne J. D., Davidson R. J. (2007), *Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction*, [w:] *Cambridge Handbook of Consciousness*, eds Zelazo, P., Moscovitch, M., Thompson E., Cambridge University Press, Cambridge: 499–554.
- Lutz A., Slagter H., Dunne J., Davidson R. (2008), *Attention Regulation and Monitoring in Meditation*, „Trends In Cognitive Sciences”, **12**(4), 163–169.
- Nosal C., Bajcar B. (2004), *Czas psychologiczny: Wymiary, Struktura, Konsekwencje*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.
- Nydahl O. (2008), *O Naturze Rzeczy. Współczesne wprowadzenie do buddyzmu*, Jacek Santorski & Co., Warszawa.
- Nydahl O. (2009), *Wielka Pieczęć, Nieograniczona przestrzeń i radość*, KF, Warszawa.
- Powers J. (1999), *Wprowadzenie do buddyzmu tybetańskiego*, Wydawnictwo „A”, Kraków.
- Przybyśławski A. (2009), *Buddyjska filozofia pustki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- Reykowski J. (1985), *Emocje i motywacja*, [w:] T. Tomaszewski (red)
- Seligman M. (1993), *Optymizmu można się nauczyć*, Poznań.
- Shapiro L. S., Carlton L. E., Astin J. A., Freedman B. (2006), *Mechanism of Mindfulness*, „Journal of Clinical Psychology”, **62**, 373–386.
- Shapiro L. S., Oman D., Thoresen C. E., Plante T. G., Flinders T. (2008), *Cultivating Mindfulness: Effect on Well-Being*, „Journal of Clinical Psychology”, **64**, 840–862.
- Sobol-Kwapińska M. (2007), *Żyć chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Sobol M., Oleś P. (2002), *Orientacja temporalna carpe diem a poczucie satysfakcji z życia*, „Przegląd Psychologiczny”, **45**, 331–346
- Wojciechowski A. (2009), *Lęki i sposoby radzenia sobie ze stresem osób praktykujących i niepraktykujących medytację według tradycji buddyzmu tybetańskiego*, Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński, Kraków [niepublikowana praca magisterska].
- Zimbardo P. G., Boyd J. N. (2008), *Paradoks czasu*, PWN, Warszawa.
- Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999), *Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable, Individual-Differences Metric*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **77**, 1271–1288.

MAGDALENA RYDZEWSKA

### **HERE AND NOW, WITHOUT FEAR AND EXPECTATION MEDITATION PRACTICE AND TEMPORAL ORIENTATION**

The article is focused on the relationship between meditation, degree of involvement in the practice and temporal orientation, in particular active concentration on present time called “*Carpe diem*”. Two hypotheses are tested: a) Practitioners, as compared to nonpractitioners, are presenting significantly higher active concentration on the present and lower orientation on the past, future and present fatalistic orientation; b) If involvement in meditation increases, active concentration on the present also increases. A survey has been carried out on a group of 160 practitioners of Karma Kagyu lineage of Tibetan Buddhism in Poland and a group of 100 nonpractitioners. The results suggest, practitioners are more actively focused on present time and this active concentration increases with involvement in meditation.

**Keywords:** organization, change, readiness to change