

Dlaczego mieszkańcy Bhutanu codziennie myślą o śmierci?

22 sierpnia 2020

Bhutan to małe państewko – królestwo w Azji Południowej, które na południu graniczy z Indiami, a na północy, wschodzie i zachodzie z Chinami. Ten mikro-kraj odkrył wielką rzecz...

Podczas mojej wizyty w Thimphu, stolicy Bhutanu, zrobiłem rzecz nietypową dla mnie: zacząłem się żalić dopiero co poznanemu mężczyźnie, który przedstawił się jako Karma Ura. Może to z powodu jego imienia, Karma, może pogody, a może z powodu sposobu, w jaki podróż mnie otwiera i pozbawia wyniosłości...tak czy owak, zdecydowałem się powiedzieć mu coś bardzo osobistego...

„Jakiś czas temu, zupełnie nagle, pojawiły się u mnie dziwne objawy: zadyszka, zawroty głowy, drętwienie dłoni i stóp. Początkowo bałem się, że to zwiastuje atak serca albo utratę zmysłów. A może jedno i drugie. Więc poszedłem do lekarza, który wykonał mi serie badań i stwierdził...”

„Że nic ci nie dolega”, powiedział Ura. Zanim zdążyłem dokończyć swoją wypowiedź, on już wiedział, że moje obawy są nieuzasadnione. Nie umierałem, przynajmniej, nie tak szybko, jak się tego obawiałem. Miałem atak paniki.

Chciałem wiedzieć, dlaczego te objawy pojawiły się teraz – przecież wszystko w moim życiu układało się nieprzychylnie dobrze – i co mogę z tym zrobić?

„Musisz myśleć o śmierci przez 5 minut każdego dnia”, taką odpowiedź usłyszałem od Ura. „To cię wyleczy.”

Jego słowa wprowadziły mnie w osłupienie. „Że co?”

„To jest ta rzecz, ten strach przed śmiercią, strach przed tym, że umrzemy, zanim osiągniemy to, co chcemy, zanim

zobaczymy, jak nasze dzieci rosną. To właśnie tak bardzo cię niepokoi."

"Ale dlaczego miałbym chcieć myśleć o czymś tak dołującym?"

"Bogaci ludzie na Zachodzie nie mają styczności z martwymi ciałami, świeżymi ranami, zgniłymi rzeczami. W tym tkwi sedno problemu. A przecież taka jest nasza kondycja ludzka. Musimy być gotowi na moment, w którym przestaniemy istnieć."

Miejsca, tak samo jak ludzie, mają moc zaskakiwania nas, jeśli tylko jesteśmy na to otwarci i wolni od przyjętych z góry założeń. Królestwo himalajskie jest najbardziej znane ze swojej innowacyjnej polityki Przyrostu Narodowego Szczęścia; to miejsce, gdzie zadowolenie rzekomo króluje, a wszelkie żale nie mają tam prawa wstępu.

Bhutan jest niezwykłym miejscem, a Ura, dyrektor Centrum Nauk o Butanie, niezwykłą osobą. Jednak ta niezwykłość jest bardziej zniuansowana i mniej słoneczna, niż wszelkie obrazy utopijnych krain-nibilandii, jakie projektujemy w swoich głowach o życiu.

Łatwo dałem się przekonać – po sugestii Ura myślę o śmierci raz dziennie. W kulturze bhutańskiej każdy powinien myśleć o śmierci 5 razy dziennie. Ta metoda uczyniłaby cuda w każdym narodzie, a w szczególności w takim, któremu kategoria bhutańskiego szczęścia jest najbliższa. Sceptycy zapytają: a może Bhutan to kraina skrywanej ciemności i rozpacz?

Nie jest tak. Przeprowadzone ostatnio badania na ten temat wskazują, że poprzez częste myślenie o śmierci Bhutańczycy są bliscy niezwykłego odkrycia.

W badaniu przeprowadzonym w 2007 roku psychologowie z uniwersytetu w Kentucky, Nathan DeWall i Roy Baumesiter podzielili kilkadziesiąt studentów na dwie grupy. Jednej grupie powiedziano, by myślała o bolesnej wizycie u dentysty, a drugiej by myślała o śmierci.

Następnie obie grupy miały dokończyć wyrazy rozpoczynające się na „jo-„. I to właśnie druga grupa, ta która kontemplowała śmierć, miała bardzo pozytywne i konstruktywne skojarzenia, takie jak „joy”- „radość”. To – między innymi – doprowadziło badaczy do konkluzji, że „śmierć jest psychologicznie przerażającym faktem, ale kiedy ludzie ją kontemplują, najwyraźniej nasz wewnętrzny automatyczny system zaczyna myśleć pozytywnie.”

Żaden z tych wniosków nie zaskoczyłby Karma Ura czy innego Bhutańczyka. Oni wiedzą, że śmierć jest częścią życia, czy nam się to podoba czy nie, i ignorowanie tej istotnej prawdy prędzej czy później odbije się na naszej psychice.

Linda Leaming, autorka wspaniałej książki „Przewodnik do szczęścia: czego w Bhutanie nauczyłam się o życiu, kochaniu i przebudzeniu”, zgadza się z bhutańskim stylem myślenia.

„Zdałam sobie sprawę, że myślenie o śmierci wcale mnie nie dołuje. Wręcz przeciwnie: skłania mnie do tego, bym cieszyła się z każdej chwili i dostrzegała rzeczy, których zazwyczaj nie widzę. Moja rada: idź w to i myśl o tej nieprawdopodobnej rzeczy, która cię przeraża, kilka razy dziennie.”

W przeciwieństwie do wielu z nas żyjących na Zachodzie, Bhutańczycy nie marginalizują tematu śmierci. Obrazy śmierci są wszędzie, szczególnie w buddyjskiej ikonografii, gdzie jest mnóstwo kolorowych i strasznych ilustracji. Nikogo, nawet dzieci, nie chroni się ani przed obrazami śmierci, ani przed rytualnymi tańcami odtwarzającymi śmierć.

Rytuał stanowi pewnego rodzaju pojemnik na smutek, a w Bhutanie ten pojemnik jest bardzo pojemny i należy do wszystkich. Gdy ktoś umiera następuje 49-dniowy okres żałoby, podczas którego odbywają się złożone i zorganizowane rytuały. „To lepsze niż jakikolwiek antydepresant”, mówi bhutański aktor Tshewang Dendup. Bhutańczycy mogą wydawać się odłączeni w tym szczególnym czasie. Ale nie są, bo przeżywają swój żal

poprzez rytuały.

Skąd ten specyficzny stosunek do śmierci? Jednym z powodów jest to właśnie, że Bhutańczycy myślą o śmierci tak często, aż ona otacza ich swoją obecnością. W tym małym kraju jest wiele sposobów na śmierć: możesz zginąć na krętej, zdradzieckiej drodze. Możesz być poturbowany przez niedźwiedzia albo zjeść trującego grzyba. Albo umrzeć z nadmiernego wyziębienia organizmu. Sposobów na śmierć jest wiele.

Innym wytłumaczeniem jest głęboka wiara buddyjska, szczególnie wiara w reinkarnację. Jeśli wierzysz w to, że otrzymasz kolejne życie mniej obawiasz się końca tego życia. Buddyści mówią, że nie powinieneś obawiać się śmierci bardziej, niż wyrzucenia swoich starych ubrań.

Co nie oznacza, że Bhutańczycy nie odczuwają strachu czy smutku. Oczywiście przeżywają to wszystko i, jak mówi Leaming, nie uciekają przed doświadczaniem tych stanów.

„Na Zachodzie gdy jesteśmy smutni chcemy natychmiast to naprawić. Obawiamy się smutku, uznajemy, że to coś co trzeba pokonać, leczyć. A Bhutańczycy to po prostu akceptują. To część życia.”

Lekcja od Karma Ura zajęła moje myśli na długo. Obrałem sobie za cel myślenie o śmierci raz dziennie. Chyba że dopadnie mnie jakiś szczególnego rodzaju stres lub niewytłumaczalny strach.

Wtedy pomyślę o niej dwa razy dziennie.

Autorstwo: Eric Weiner

Tłumaczenie: Natalia Wilk-Sobczak

Źródło: [MediumPubliczne.pl](https://mediumpubliczne.pl)