ŚCINAWKA ŚREDNIA > gm. Radków - O buddyzmie i dobrostanie na Forum Seniora

Napisano dnia: 2025-11-23 16:13:25

(Inf. wł.). **W ramach III Dolnośląskiego Forum Seniora, 21 bm. w Ścinawce Średniej odbyło się spotkanie z filozofem i popularyzatorem myśli Wschodu dr Dawidem Fijołem. Tematem przewodnim wykładu było ukazanie buddyzmu nie jako religii, lecz jako filozofii życia, która może przyczynić się do poprawy dobrostanu psychicznego i relacji międzyludzkich.**

Podczas wykładu dr Dawid Fijoł podkreślił, że według filozofii buddyjskiej źródłem zarówno cierpienia, jak i szczęścia jest nasz własny umysł. To nie okoliczności zewnętrzne, lecz sposób ich interpretacji decyduje o jakości życia.

– *Wszystko co postrzegamy jest w jakimś sensie jak sen, czyli nie ma trwałej natury. I przyczyną cierpienia wielu istot jest błędne rozpoznawanie tegoż świata jako trwałego* – zauważył prelegent.

Rozpoznanie nietrwałości świata i wypracowanie dystansu do przeżywanych zdarzeń to, według buddyzmu, klucz do wolności psychicznej. Zmieniając sposób postrzegania rzeczywistości, można osiągnąć głębszy spokój, nawet jeśli nic poza tym się nie zmienia.

Dr Fijoł omówił również konkretne metody, które buddyzm proponuje jako drogę do osiągnięcia równowagi wewnętrznej. Są to m.in. medytacja, cierpliwość, szczodrość i radosny wysiłek - wartości określane jako paramity, czyli wyzwalające aktywności człowieka.

– *Możemy się uśmiechnąć, powiedzieć coś miłego. To są bardzo małe rzeczy i z tych małych rzeczy tak naprawdę składa się nasz świat* – zaznaczył prelegent.

Jednym z kluczowych narzędzi filozofii buddyjskiej jest medytacja. To praktyka, która - poprzez regularne wyciszenie i koncentrację - pozwala zyskać dystans do własnych myśli, uporządkować emocje i osiągnąć większy spokój wewnętrzny. Jak zauważył D. Fijoł, medytacja nie wymaga dogmatycznej wiary - liczy się doświadczenie, nie przekonania.

– *Medytacja nie jest dla wszystkich* – podkreślił. Osobom z poważnymi trudnościami psychicznymi lub w kryzysie egzystencjalnym zaleca się najpierw skorzystanie z pomocy specjalisty, takiego jak psycholog lub psychiatra. Dopiero po uzyskaniu równowagi wewnętrznej, medytacja może stanowić wartościowe uzupełnienie procesu zdrowienia i rozwoju.

Prelegent zwrócił uwagę, że buddyzm nie narzuca dogmatów i nie wymaga przyjęcia religijnej tożsamości. To system otwarty, adresowany do wszystkich, którzy chcą pracować nad sobą i swoim sposobem przeżywania rzeczywistości.
Uczestnicy spotkania aktywnie włączali się w rozmowę, dzieląc się swoimi przemyśleniami na temat dobrostanu, spokoju i sensu życia. Padło wiele głosów potwierdzających, że nawet krótka refleksja nad własnym nastawieniem potrafi odmienić codzienne doświadczenia.

Spotkanie w Ścinawce Średniej pokazało, że niezależnie od wieku można odkrywać nowe drogi rozwoju duchowego i psychicznego. Wydarzenie wpisuje się w szerszy kontekst działań Dolnośląskiego Forum Seniora, które promuje aktywność, otwartość na wiedzę i troskę o dobrostan całej społeczności.

Hanna Źródłowska