

Marcin Niesporek

Medytacja (nie)chrześcijańska a leczenie osób o zaburzeniach depresyjnych

Nurt SVD 50/2 (140), 328-349

2016

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Medytacja (nie)chrześcijańska a leczenie osób o zaburzeniach depresyjnych

(Non)christian meditation and treatment of depression

Marcin Niesporek

marcin.niesporek@archidiecezja.katowice.pl

Stowarzyszenie *Hospicjum* w Chorzowie

Prezbiter archidiecezji katowickiej, absolwent Wydziału Teologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach; 2010 uzyskał doktorat z teologii pastoralnej (*Formacja chrześcijańska w wielkopostnych listach pasterskich biskupów polskich w latach 1979-2005*); wikariusz parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Chorzowie Batorym, kapelan Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej i Paliatywnej *Hospicjum* w Chorzowie.

Od połowy 90. lat XX wieku zjawiskiem powszechnie obserwowanym przez socjologów, filozofów i teologów jest medytacja. Jawi się ona jako temat społeczny, związany ze spadkiem zainteresowania sprawami religii oraz życia duchowego. Człowiek, wyczerpany zjawiskami sekularyzacji i laicyzacji, przesycony konsumpcyjnym stylem współczesnego zabiegania, doświadczający braku czasu, z tęsknotą patrzy na spokój i opanowanie, jakie może zaobserwować u ludzi Wschodu. Zen oraz joga należą do tematów codziennych rozmów. Nawet prasa katolicka publikuje teksty wprost albo pośrednio nawiązujące do technik medytacyjnych Wschodu. Fora internetowe są wypełnione zaproszeniami do udziału w kursach medytacyjnych, organizowanych przez instytucje zarówno religijne, jak i świeckie. Medytacja znajduje dla siebie miejsce w szkołach podstawowych, średnich, na uniwersytetach, a o jej technikach mówi się w programach telewizyjnych¹.

¹ Zob. E. Walewander, *Zjawisko medytacji we współczesnym świecie*, w: W. Słomka (red.), *Medytacja*, Homo meditans, t. 1, Rozprawy Wydziału Teologiczno-Kanonicznego, t. 61, Lublin 1984, (dalej: *Medytacja*), s. 17-18.

Warto dodać, że pojęcie metod wschodnich jest szerokie, dlatego w artykule zastosuje się systematykę Kongregacji Nauki Wiary, zaliczającą do nich te, które inspirowane są hinduizmem i buddyzmem. Należą do nich: zen, medytacja transcendentalna oraz joga².

W niniejszym opracowaniu akcent położony zostanie na wykorzystanie technik wschodnich w medytacji na gruncie psychiatrii, szczególnie w leczeniu osób dotkniętych depresją.

1. Co ma wspólnego medytacja z psychiatrią?

Medytacja w kontekście psychologicznym, wolnym od jej wymiaru sakralno-religijnego, określana jest jako metoda czy zespół technik, które poprzez regularne zastosowanie mają pozwolić na poznanie myśli i emocji człowieka, uczyć się z nimi oswajać oraz nabierać do nich dystansu. Poprzez medytację ma się uruchomić nawyk, który uniezależni od automatycznych wzorców działania, będących zasadniczą przyczyną życiowych trudności oraz cierpienia³.

Korzyścią medytacji, potwierdzaną przez wielu psychologów i psychiatrów, jest głębokie przekonanie, że człowiek fizycznie oraz psychicznie szybciej regeneruje swój umysł, przez co poprawia się jakość codziennego życia. Medytacja – zdaniem wielu jej zwolenników – ma uwalniać głębiej leżące obszary osoby ludzkiej. Chodzi o podświadomość, która dzięki medytacji stopniowo dociera do świadomości. W wyniku praktykowania medytacji nic nie jest spychane czy uciskane i dlatego u medytującego pojawiają się treści podświadomości. To, co człowiek spycha oraz wypiera, nie przestaje egzystować, ale żyje poza jego świadomością – w podświadomości. Człowiek poprzez medytację, wnikając w podświadomość, uwalnia się od spraw, które go obciążają, hamują, unieszczęśliwiają⁴. Zdaniem zwolenników zastosowania medytacji w psychiatrii jest ona specyficznym procesem psychicznym, w którym uczestniczą wszystkie poznawcze i „afektywne” dynamizmy psychiki, a nawet somatyka osoby ludzkiej⁵.

² Zob. Kongregacja Nauki Wiary, *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej „Orationis formas”* (15 X 1989), w: Z. Zimowski, J. Królikowski (tłum. i red.), *W trosce o pełnię wiary. Dokumenty Kongregacji Nauki Wiary 1966-1994*, Tarnów 1995 (dalej: *Orationis formas*), nr 2.

³ Zob. *Rekomendacje i przestrogi. Autorski miniprzewodnik Anny Tyligowskiej i Kingi Tucholskiej*, „Poradnik Psychologiczny Polityki. Ja, My, Oni”, t. 20, 2015, s. 54.

⁴ Zob. E. Walewander, *Zjawisko medytacji...*, art. cyt., s. 20.

⁵ Zob. J. Majkowski, *Medytacja według „Ćwiczeń Duchownych” św. Ignacego Loyoli*, w: *Medytacja*, s. 118.

Pośród technik medytacyjnych na popularności najbardziej zyskała metoda *mindfulness* (metoda uważności). Jest ona wykorzystywana w leczeniu depresji i innych zaburzeń⁶, szczególnie dotyczących nieuważności człowieka. Do symptomów wskazujących na brak należytej uwagi zaliczyć można: niszczenie przedmiotów lub rozlewanie płynów przez roztargnienie albo zajęcie innymi myślami, niezauważenie subtelnych oznak napięcia lub fizycznego dyskomfortu, zapominanie imienia nowo poznanej osoby natychmiast po jej przedstawieniu, zajmowanie się przeszłością albo przyszłością, nadmierne przejedzenie bez uwagi na to, co się robi⁷.

Nieuważność jest przyczyną cierpienia psychicznego, które tworzy gęstą sieć uczuć i myśli, przeradzającą się w odbiegające od rzeczywistości schematy. Są one podstawowym źródłem cierpienia. Tworzą błędne koło, czyli cykle, w których przechodzi się od myślenia, odczuwania, wspomnienia, do wyobrażeń, mogących wymknąć się spod kontroli.

Trening uważności pomaga rozpoznać wczesne fazy cyklu cierpienia. Kluczowe znaczenie ma uwaga – nieoceniająca oraz skoncentrowana na bieżącej chwili. To ona pomaga rozdzielić uczucia od myśli, czyli odczuwać emocje bez rozpamiętywania związanych z nimi wspomnień i opowieści⁸.

W medytacji uważności chodzi o uświadomienie uczuć niszczących psychicznie człowieka, skłonność do pogrążania się, wyłączenia się (dysocjacji), braku świadomości, uciekania we własny świat (brak relacji z innymi), słyszenia nieistniejących głosów, co staje się, niestety, przedmiotem wiary w nieprawdopodobne idee.

Mindfulness uczy umiejętności koncentracji na jednym obiekcie (dłoniach, stopach, środku brzucha, oddechu) i powracania do niego w czasie emocjonalnego rozproszenia (10-20 sekund) albo cierpie-

⁶ Przykładem jest wykorzystanie jej w terapii akceptacji i zaangażowania (*acceptance and commitment therapy, ACT*). Metoda ta stanowi nowe podejście psychoterapeutyczne, będące elementem tzw. trzeciej fali terapii behawioralnej i poznawczej. ACT opiera się teorii ram relacyjnych (*relational frame theory, RFT*) – programie podstawowych badań nad działaniem ludzkiego umysłu. Badania te pokazują wiele błędnych narzędzi do rozwiązywania problemów, które są źródłem cierpienia. Zob. S.C. Hayes, S. Smith, *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem, lękiem*, tłum. A. Wojciechowski, Sopot 2015, s. 14-15.

⁷ Zob. Ch.K. Germer i in. (red.), *Uważność i psychoterapia*, tłum. M. Cierpisz, Kraków 2015 (dalej: UWIPSYCH), s. 31.

⁸ Zob. J. Hopper, *Uwaga na cierpienie*, „Medytacja”, nr 2, 2015, s. 54-55.

nia (1-5 sekund)⁹. Doświadczenie uważności obejmuje różne poziomy intensywności – od zwykłej, codziennej praktyki uważności do ćwiczeń medytacyjnych¹⁰. Ćwiczenia uważności mają pozwolić na uzyskanie większej elastyczności psychicznej¹¹, a także uzdrowienie psychiczne w przypadku depresji i nerwic¹².

Uważność w psychoterapii rozwijana jest od połowy 90. lat XX wieku w terapiach: poznawczej, opartej na uważności (*mindfulness based cognitive therapy*), dialektyczno-behawioralnej (*dialectical behavior therapy*) oraz akceptacji i zaangażowania (*acceptance and commitment therapy*)¹³.

Uważność zakłada skupienie uwagi na wykonywanym zadaniu. Z definicji ma konotacje buddyjskie¹⁴. Jest tłumaczeniem pochodzącego z języka palijskiego słowa *sati*, oznaczającego świadomość, uwagę, pamięć. Określana bywa przez różne definicje jako: „świadomość następujących po sobie chwil”, „ciągłe ożywianie świadomości skierowanej na bieżącą rzeczywistość”, „jednoznaczna i niezmacona świadomość tego, co rzeczywiście się dzieje w danej chwili i chwilach następujących po sobie”¹⁵.

Psychoterapia oraz naukowe publikacje w tym zakresie stawiają tezę, że nie trzeba wierzyć w takie idee związane z buddyzmem, jak karma czy reinkarnacja, aby wynieść pełnowartościową korzyść z praktykowania psychologii buddyjskiej, która stanowi praktyczną metodę poznania, kształtowania i uwalniania umysłu. Z drugiej strony autorzy ci uważają, że za teoretyczne podstawy uważności można uznać większość nauk Buddy, a także późniejsze teksty poświęcone psychologicznemu systemowi adhidharmy.

Uważność posługuje się praktykami formalnymi i nieformalnymi. Do praktyk formalnych należy medytacja, a do nieformalnych

⁹ Zob. tamże, s. 57.

¹⁰ Zob. UWIPSYCH, s. 34-35.

¹¹ Zob. S.C. Hayes, S. Smith, *W pułapce myśli...*, dz. cyt., s. 176.

¹² Zob. A. Kheriaty, J. Cihak, *Katolicki przewodnik po depresji. Jak święci, sakramenty i psychiatria mogą pomóc ci wyrwać się spod jej wpływu i odnaleźć utraconą godność*, tłum. J. Kołacz, Kraków 2013, s. 264-265.

¹³ Zob. UWIPSYCH, s. 20.

¹⁴ Uważność jako droga do poprawy dobrostanu psychicznego została wprowadzona do medycyny i psychoterapii zachodniej przez Jona Kabat-Zinna pod koniec 70. lat XX wieku. Zainspirowany tradycjami medytacyjnymi i jogą wprowadził on ośmiotygodniowy Program Redukcji Stresu Oparty na Uważności (*Mindfulness-Based-Stress Reduction – MBSR*). Metoda ta została zastosowana jako terapia wspomagająca dla osób cierpiących na przewlekły ból i inne choroby. UWIPSYCH, s. 19, 32.

¹⁵ Zob. tamże, s. 32.

praktyczne zastosowanie jej w życiu (dowolne doświadczenie życiowe, kierowanie uwagi na oddech, wsłuchiwanie się w otaczające człowieka dźwięki, nazywanie emocji, zauważanie doznań podczas codziennych wydarzeń). To, co zaleca psychoterapia, jest tożsame z fundamentami uważności w tradycji buddyjskiej: oddech, postawa, przyjemny ton, przykry bądź obojętny charakter doznań, rozkojarzenie lub uczucie dumy, właściwości hamujące złość czy lenistwo¹⁶. Taki sposób medytacji uważności, opartej na zenie, daleki jest od rozumienia jej w znaczeniu chrześcijańskim, powoduje bowiem uważność technikami bezosobowymi, skoncentrowanymi na sobie, a także wywołuje automatyzmy (jak to jest np. w mantrze wschodniej)¹⁷. Niestety, jak podkreśla Kongregacja Nauki Wiary, błędne formy modlitwy zostają dzisiaj proponowane jako psychologiczna, a także duchowa pomoc oraz sposób na szybkie znalezienie Boga¹⁸.

Zasymilowanie medytacji z psychoterapią świata zachodniego następuje w trzech rodzajach medytacji uważności: skupienia uwagi (koncentracji), otwartej obserwacji (uważności jako takiej), medytacji miłującej dobroci i współczucia.

W skupieniu uwagi wewnętrznymi obiektami medytacji są: doznania oddechu, wybrane słowa lub frazy, pojedyncze miejsca w ciele. Uwagę można skupić na rzeczach zewnętrznych: obrazach, dźwiękach, płomieniu świecy, wybranym punkcie na ścianie¹⁹. Metoda otwartej obserwacji polega na zauważeniu własnych zamiarów, doznań, emocji, myśli, zachowań. Ten etap posługuje się także nazywaniem pewnych emocji albo kluczowych przekonań, a efektem ma być spojrzenie z większym dystansem na uczucia oraz myśli²⁰. Miłująca dobroć i współczucie mają wzbudzić uczucie ukojenia, komfortu, swobody, opieki, łączności, radości, szczęścia, uwolnienia się od cierpienia²¹. Trzeba jednak dodać, że praktyki te mają swoje korzenie w palijskich praktykach oraz takich określeniach, jak: *samatha*, *vipassana*, *karuna*²².

Istnieje wiele zastrzeżeń do tego rodzaju medytacji, która w gruncie rzeczy w psychologii buddyjskiej ma charakter immanentny (zjednoczenie z sobą) w odróżnieniu od medytacji chrześcijańskiej,

¹⁶ Zob. UWiPSYCH, s. 41-43.

¹⁷ Zob. *Orationis formas*, nr 3.

¹⁸ Zob. tamże, nr 10.

¹⁹ Zob. UWiPSYCH, s. 43-44.

²⁰ Zob. tamże, s. 45.

²¹ Zob. tamże, s. 46-47.

²² Zob. tamże, s. 44-46.

opartej na transcendencji (zjednoczenie z Bogiem)²³. Medytacja chrześcijańska w pierwszym rzędzie nie ma celu psychoterapeutycznego. Nie należy go wykluczać, ale pierwszym wymiarem medytacji jest element miłości i adoracji²⁴. Medytacja to coś więcej aniżeli techniczne ćwiczenie. To przede wszystkim poszukiwanie kontaktu z Bogiem, a ponieważ jest On miłością, kontakt z Nim prowadzi do coraz większej miłości²⁵.

Zdaniem zwolenników *mindfulness* uważność zmniejsza prawdopodobieństwo depresji i łagodzi jej nasilenie, wiąże się też z regulacją afektu oraz samoakceptacją. Ponadto u osób, które ją praktykują, negatywne myśli rzadziej przekształcają się w depresyjny efekt, zmniejsza się także ilość złych opinii na swój temat, doświadcza się przyjemności w życiu codziennym, emocje przeżywa się w sposób pozytywny. Z kolei samą uważność mierzy się skutecznością w uzyskaniu poprawy na równi z lekami antydepresyjnymi, zmniejszającymi objawy resztkowe depresji²⁶. Uważność poprawia regulację emocji i samoakceptację, zmienia nastawienie cierpiącego na ból, pozwala go sobie również „odpuścić”, przyjąć życie takim, jakim jest²⁷. W analizach wykazano, że terapia uważności zmniejsza poczucie lęku pacjenta z rozpozną fobią społeczną²⁸.

Przeciwnicy *mindfulness* podkreślają jednak, że jak dotąd nie ma jednoznacznych dowodów naukowych, wskazujących na większą skuteczność medytacji od innych praktyk duchowych czy psychologicznych w zakresie zwiększenia współczucia czy obniżenia poziomu agresji. Medytacja działa na ludzi z różną skutecznością. U osób konfrontujących się z poważnymi problemami życiowymi (takimi jak bezrobocie) może być techniką skutecznie redukującą stres, ale dla osób o niskim poziomie stresu medytacja może mieć znikomą wartość. Bardzo dobre efekty medytacji uwidaczniają się w przypadku osób cierpiących z powodu traum oraz nadużyć z okresu dzieciństwa. Z kolei u osób zmagających się z depresją medytacja może nie przynieść żadnych widocznych efektów. Badania wskazują, że *mindfulness* posiada skuteczny czynnik leczący w przypadku więźniów (daje poczucie psychicznego dobrostanu, pomaga wzmocnić kontrolę nad własną impulsywnością).

²³ Zob. tamże, s. 60-61.

²⁴ Zob. W. Stinissen, *Ani joga, ani zen. Chrześcijańska medytacja głębi*, tłum. J. Iwaszkiewicz, Poznań 2000, s. 12-13.

²⁵ Zob. tamże, s. 8.

²⁶ Zob. tamże, s. 184.

²⁷ Zob. tamże, s. 185.

²⁸ Zob. tamże, s. 203-205.

Część naukowców (w zależności od ich zaangażowania w konfesyjny rodzaj medytacji) bagatelizuje jej skutki uboczne. Pojawia się coraz więcej naukowych dowodów (zebranych dzięki analizie indywidualnych przypadków, ankietom przeprowadzonym wśród praktykujących, badaniom źródeł historycznych), że medytacja – oprócz pozytywnych skutków – może wywoływać stres, problemy psychiczne, przemoc, a także inne negatywne konsekwencje²⁹.

Medytacja nie pozostaje bez wpływu na świat duchowy, co dokonuje się przez różnego rodzaju ćwiczenia, do których można zaliczyć z jednej strony rozważanie tekstu biblijnego, modlitwę chrześcijańską, ćwiczenia ignacjańskie, z drugiej zaś ascezę wschodnią i oczyszczenie wewnętrzne, praktyki jogistyczne, metody zen, refleksję nad sobą³⁰. O ile można się zgodzić na pewne ćwiczenia mające poprawić skupienie uwagi, proponowane przez duchowość ignacjańską³¹, o tyle trzeba wykluczyć wiązanie jej z duchowością buddyjską³².

2. Rozumienie medytacji

Czym zatem jest medytacja? Słowo *meditatio*, znane w literaturze klasycznej (u takich autorów jak Cicero, Tacyt, Pliniusz Młodszy, Kwintyliusz, Waleriusz Maksymus), posiada następujące znaczenia: rozmyślanie o czymś, zastanawianie się, refleksja nad czymś; zamyśl, zamiar; przygotowanie się do czegoś, zaprawianie się, ćwiczenie (ćwiczenia wojskowe); u pisarzy chrześcijańskich oznacza naśladowanie i wyobrażenie³³.

²⁹ Zob. M. Farias, C. Wikholm, *Czy medytacja może cię zmienić?*, „Medytacja”, nr 2, 2015, s. 41-42.

³⁰ Zob. W. Słomka, *Rola medytacji w chrześcijańskim życiu wewnętrznym*, w: *Medytacja*, s. 45.

³¹ Przykładem pozytywnego wykorzystania uważności, opartej na ćwiczeniach duchownych św. Ignacego Loyoli, jest pozycja W. Werhuna (*Kwadranś uważności. Ćwiczenia duchowne*, Kraków 2015).

³² Uważność na gruncie polskim bardziej skupia się na aspekcie dotyczącym procesu uwagi. Tak też rozumiana uważność oznacza nieprzywiązaną, akceptującą, nieosądzającą, rozważną świadomość odczuwanych wydarzeń, następujących w określonej chwili. Jednak w uważności próbuje się wykorzystywać elementy jogi, postawy lotosu, półlotosu, ćwierćlotosu, zachęca się do zakupu poduszki do medytacji *zafu*, dostępnej w sklepach oferujących towary z Dalekiego Wschodu. Zob. S.C. Hayes, S. Smith, *W pułapce myśli...*, dz. cyt., s. 146-147, 171-173.

³³ Zob. F. Drączkowski, *Zagadnienie medytacji w nauce Ojców Kościoła*, w: *Medytacja*, s. 57.

Ojcowie Kościoła próbują ująć medytację w ramy czegoś odrębnego od modlitwy i kształcenia, nauki oraz uczenia się. Szczególnie u Jana Kasjana (twórcy życia monastycznego na Zachodzie) medytacja miała charakter biblijny³⁴.

W czasach ogromnego rozprzestrzeniania się sekularyzmu i laicyzacji można zauważyć napływ idei buddyizmu do świata zachodniego³⁵. Proponuje się duchowość (medytację) zrywającą z wszelką dogmatyką³⁶, ale i rozumem, który ustępuje doznaniom albo doświadczeniom. Takie nastawienie na rozumienie świata duchowego wynika poniekąd z podejścia konsumpcyjnego³⁷.

Badania wskazują jednak na to, że medytacja skłania do pogłębienia duchowości, a im bardziej się w niej zanurzamy, tym bardziej widoczne skutki przynosi. Zignorowanie duchowych skutków medytacji nie ochroni jednak przed przywiązaniem się do konkretnej duchowości. Czy zatem medytacja może być pozbawiona elementu religijnego³⁸? Czy istnieje świecka medytacja³⁹? Warto wskazać na inną wizję człowieka i Boga w medytacji chrześcijańskiej i medytacji uważności, opartej na szkole zen.

Założycielem szkoły zen (ok. 526 po Chr.) jest Bodhidharma, uważany za 28. wcielenie Buddy. Bodhidharmie chodziło o pokazanie, że prawda Buddy prowadzi do zakotwiczenia ludzkiej egzystencji w najwyższej rzeczywistości. Nie jest ona jednak osiągalna na drodze intelektu, ale poprzez wysiłek woli, przekraczający myślenie i rozumowanie. Celem zen jest przeżycie nirwany – skupienia polegającego na osiągnięciu czystego umysłu bez treści, w którym nie pojawia się żadna myśl⁴⁰.

Zen zakorzenił się w Polsce szczególnie w aspekcie bezsensownej gimnastyki intelektu, prowadzącej myślenie do absurdu. Zen występuje w dwóch odmianach: buddyizmu tybetańskiego i tantryzmu⁴¹. Na Zachodzie stał się on początkowo formą rozrywki oraz intelektu-

³⁴ Zob. tamże, s. 58-59.

³⁵ Zob. W. Wilowski, *Czy zen może być chrześcijański? Studium z filozofii porównawczej religii*, Poznań 2015 (dalej: *Zen*), s. 42.

³⁶ Zob. tamże.

³⁷ Zob. tamże, s. 81.

³⁸ Zob. *Rekomendacje i przestrogi. Autorski miniprzewodnik...*, dz. cyt., s. 54.

³⁹ Zob. M. Farias, C. Wikholm, *Czy medytacja może cię zmienić?*, art. cyt., s. 43.

⁴⁰ Zob. M. Pawlik, *Przedmowa III. Zen a chrześcijaństwo – aspekt praktyczny*, w: *Zen*, s. 20-21.

⁴¹ Zob. W. Kowalak, *Przedmowa I. Zen a chrześcijaństwo – aspekt kulturowy*, w: tamże, s. 11-12.

alnej mody, ale później zadomowił się i dla wielu jawi się jako cel życia. Część przedstawicieli Kościoła uznała go nawet za dobry i możliwy do przeszczepienia na grunt chrześcijański⁴². Warto przyjrzeć się, czym właściwie jest zen.

Zen stanowi przeciwieństwo logiki klasycznej oraz myślenia dualistycznego. Zdaniem D.T. Suzukiego jest całym umysłem. Nie posiada on ksiąg, zasad dogmatycznych, symbolicznych formuł. Zen nie jest religią rozumianą na sposób „zachodni”. Nie czci się w nim żadnego Boga, nie przestrzega obrządków, nie ma wiary w życie wieczne, nie wyznacza się miejsca zmarłym, nie uznaje się też istnienia duszy⁴³.

Ponadto zen łamie wszelkie konwencje, nie zaprzecza ani nie potwierdza istnienia Boga. W zenie chodzi o wyciszenie wszelkiego umysłu i wgląd w jego prawdziwą naturę. Suzuki, mówiąc o celu zen, umieszcza – obok prawdziwej natury umysłu – pojęcie duszy, której istnienie wcześniej negował. Odniesienie do duszy jest bowiem właściwe dla świata zachodniego. W zenie chodzi raczej o wskazanie na przebudzenie, wejście w świat, który nie jest z niczym związany, jest wolny od masy, znajduje się poza indywidualnością i osobowością. W efekcie jest to świat niepojęty i nieprzenikniony⁴⁴. W zenie nie ma przedmiotu, na którym można skupić myśli (np. Boga). W ten sposób zen chce uwolnić umysł od wszelkich ograniczeń. Zen nie medytuje, ale przenika do wewnątrz, by pogрузić się i zniknąć. Różni się więc od ćwiczeń ignacjańskich, które są dla niego zbiorem tworów wyobraźni, ułożonych dla pożytku pobożnych jednostek⁴⁵.

Niestety, często próbuje się znaleźć wspólną płaszczyznę medytacji i praktyk mistycznych⁴⁶. Z punktu widzenia przedstawiceli zen jego chrześcijańska odmiana jest pozbawiona sensu. Połączenie chrześcijaństwa i zen zawiera wewnętrzne sprzeczności. Przeczy ono zarówno chrześcijaństwu, jak i buddyzmowi zen⁴⁷. W przypadku zen i jego adaptacji do chrześcijaństwa dotykamy kwestii soteriologii, życia wiecznego oraz warunków jego uzyskania, czyli zbawienia⁴⁸. Oczywiście zwolennicy zen oraz jego adepci, przeszczepiając go na grunt euro-

⁴² Zob. Zen, s. 98. Wystarczy wspomnieć pozycję: R.E. Kennedy'ego, *Duch zen, duch chrześcijaństwa. Miejsce zen w życiu chrześcijanina*, tłum. M. i M. Filipczukowie, Kielce 2015.

⁴³ Zob. Zen, s. 107-108.

⁴⁴ Zob. tamże, s. 109-110.

⁴⁵ Zob. tamże, s. 111.

⁴⁶ Zob. tamże, s. 31-32.

⁴⁷ Zob. tamże, s. 82-83.

⁴⁸ Zob. A. Posacki, *Przedmowa II. Zen a chrześcijaństwo – aspekt duchowy*, w: Zen, s. 14.

pejski, często próbują odwoływać się do tego, co może mieć coś wspólnego z zenem. Dotyczy to choćby ukazania poszukiwania sensu ludzkiego życia: „Każdego dnia uczestniczymy w cudzie, z którego nie zdajemy sobie sprawy”⁴⁹. Takie frazesy guru kierują do swoich adeptów. W chrześcijaństwie można znaleźć wiele treści nawiązujących do afirmacji ludzkiego życia, które są o wiele bardziej pociągające. To zdanie jest jednak często wstępem do zakwestionowania wiary w Boga osobowego. Czyni się to ulegając pokusie pychy i pragnieniu zrównania człowieka z naturą Boga:

„Kiedy medytujący spostrzega rzeczywistość w jej ostatecznej doskonałości, osiąga poziom mądrości, zwany nierozróżniającym umysłem – cudowną jednością, w której nie ma już rozróżnienia pomiędzy podmiotem i przedmiotem”⁵⁰.

Zakwestionowanie Boga osobowego jest wstępem do praktyki oddechu, tak jakby wszystko zależało od człowieka, a sam oddech był bogiem. Niezależnie od tego, co jest przedmiotem oddechu, próbuje mu się nadać odpowiednie ukierunkowanie: „Przyjmuję schronienie w Budzie” albo – na potrzeby Zachodu: „Ojcze nasz, któryś jest w niebie”⁵¹.

Narzędzie *mindfulness* wydaje się być zwodzeniem duchowym. W przeszczepianiu zenu na płaszczyznę zachodnią dokonuje się nawet zminimalizowania buddyjskich interpretacji. Przykładem jest posługiwanie się (zresztą bezprawne) pojęciem wolności – tak ważnym dla świata Zachodu – kiedy mówi się o uwolnieniu ludzkiego umysłu od egocentrycznego zniewolenia intelektem, by mógł być nieograniczony jego działaniem. Jeżeli można mówić o wolności, to jest ona formą niezależności od działania *ego*. Ponadto używa się zamiennie synonimów takich jak: osoba, indywiduum, jaźń, *ego*. To, co jest istotne dla człowieka zachodniego, dla buddyzmu jawi się jako mało znaczące. Posługiwanie się różnymi terminami przybliża zen, oswaja go chrześcijaństwu i zwiększa popularność w świecie zachodnim, wskazuje też na jego możliwości psychoterapeutyczne, ukazując jego zalety, czyli poszukiwanie prawdziwego ja, wolnego od wszelkich zafalszowań⁵².

Zen, co warto podkreślić, nie pozostaje jednak obojętnym w stosunku do psychiki człowieka. Powoduje zubożenie na wszystko: zaburzenia psychiczne, obłęd zenistyczny, załamanie nerwowe na skutek pojawiającego się pierwotnego lęku, obecność sztucznej psychozy

⁴⁹ Zob. T. Nhat Hanh, *Cud uważności. Zen w sztuce codziennego życia*. Prosty podręcznik medytacji, tłum. G. Draheim, Warszawa 2007, 22-23.

⁵⁰ Tamże, s. 68.

⁵¹ Zob. tamże, s. 31.

⁵² Zob. *Zen*, s. 87.

mogącej prowadzić do obłąkania. Zaburzenia psychiczne jedni uważają za wynik rozpadu psychiki, inni za efekt działania demonicznego (opętania)⁵³. Przez jednych są one określane chorobą zen (chiń. *chan-bing*, jap. *zembro*), inni zaś określają je jako stany demoniczne (chiń. *mo-jiao*, jap. *makyō*).

Medytacja może zatem doprowadzić do rozstroju nerwowego, w jej trakcie można doświadczyć wzniosłych i przyjemnych, ale też przerażających wizji, które nie tylko mogą doprowadzić do rezygnacji z jej praktyki, ale mogą też okazać się trwale. Mistrzowie zen (np. Hakuin) piszą o takich konsekwencjach medytacji w czasie snu: stany lękowe, bezsenność, nerwowość, brak koncentracji, światłowstręt⁵⁴. W zenie istnieje otwarcie na świat demoniczny. „Medytacja bezprzedmiotowa”, jaką jest zen (pozbawiona zabezpieczeń zarówno rozumu, jak i objawienia, czyli dogmatycznej wiary), może więc być formą mediumizmu (złej pustki), otwierającego na opętanie diabelskie⁵⁵.

Medytacja wschodnia (np. zen) w najlepszym wypadku prowadzi do przeżycia, w którym człowiek czuje się jedno ze wszechświatem. Doświadczenie niezdefiniowanej jedności może jednak prowadzić do przekonania, że Boga nie ma. To przeżycie jedności tak odurza człowieka, że może on stwierdzić, iż niczego innego już nie potrzebuje⁵⁶.

Inaczej jest przeżywane zjednoczenie z Bogiem w chrześcijaństwie. Okazuje się, że człowiek, będąc zjednoczony z Bogiem, pozostaje ciągle pełnym relacji. Zjednoczenie ze Stwórcą stanowi gwarancję rozwoju osoby. Ponieważ Bóg jest osobowy, przebóstwia człowieka. Im bardziej osoba ludzka jednoczy się z Bogiem, tym bardziej staje się osobą⁵⁷. Nie jest więc możliwe wchłonięcie ludzkiego „ja” przez „Ja” boskie, nawet w najwyższych stanach łaski⁵⁸.

Człowiek nie zostaje wchłonięty przez Boga, ponieważ ma naturę ludzką. Jednak Syn Boży stał się podobny do nas we wszystkim, oprócz grzechu. Syn Boży jest wiecznie inny od Ojca, a jednak w Duchu Świętym jest współistotny Ojcu. W sakramentach (np. Eucharystii) człowiek staje się uczestnikiem Boskiej natury, bez naruszania natury człowieka⁵⁹.

⁵³ Zob. tamże, s. 22.

⁵⁴ Zob. tamże, s. 89.

⁵⁵ Zob. A. Posacki, *Przedmowa II. Zen a chrześcijaństwo – aspekt duchowy*, w: *Zen*, s. 15-16.

⁵⁶ Zob. tamże, s. 18.

⁵⁷ Zob. tamże, s. 20-21.

⁵⁸ Zob. *Orationis formas*, nr 14.

⁵⁹ Zob. tamże.

W medytacji chrześcijańskiej nie ma nic niedostępnego i tajemniczego. Jest ona integralną częścią duchowej tradycji chrześcijaństwa. O praktyce medytacyjnej można przeczytać zarówno w podręcznikach akademickich, jak i klasycznej literaturze duchowej. Medytacja chrześcijańska nie ma nic wspólnego z nadzwyczajnymi stanami świadomości, takimi jak lewitacja, wpadanie w trans. Oczywiście podczas praktyki zdarzają się momenty, które nie występują w codzienności, np. uniesienie, wgląd w naturę danego zjawiska, doświadczenie natchnienia, odprężenie, uchwycenie jakiegoś aspektu samego siebie. Im więcej w medytacji zwyczajności, tym bardziej staje się ona wiarygodna⁶⁰.

Za odrzuceniem *mindfulness* jako metody uważności, opartej na zenie, przemawia jeszcze jeden argument. W psychologii buddyjskiej zdrowie psychiczne definiuje się jako całkowitą wolność od cierpienia, określaną oświeceniem⁶¹. Jest ono czymś zupełnie innym aniżeli mistyczne oświecenie chrześcijańskie, rozumiane w duchowości chrześcijańskiej przez jaśniejsze pojmowanie prawd Bożych. Człowiek staje się zdolny do modlitwy myślniej (bez słów), jaką jest rozważanie i medytacja prowadząca do pogłębienia wiary. Osoba ludzka na nowo odkrywa Ewangelię, którą znała, ale w jej treść nigdy nie wnikała. Człowiek, czytając Ewangelię, w momencie oświecenia na nowo szerzej i głębiej widzi jej sens. To prowadzi do fascynacji Bogiem. Osoba ludzka zachwyca się geniuszem (prawdą), majestatem (pięknem), miłosierdziem (dobrem) samego Boga. We wschodnim oświeceniu dochodzi do zmiany świadomości. Owa świadomość i jej zmiana polegają na przeżywaniu takich elementów jak: euforia, trans, zmiany psychiczne.

W chrześcijaństwie zjednoczenie z Bogiem związane jest z łaską kontemplacji wlanej w odróżnieniu od kontemplacji naturalnej, opartej na intuicji człowieka. Kontemplacja wлана stanowi dar Boga i nie zdobywa się jej własnymi wysiłkami czy technikami (w mityce Wschodu mówi się natomiast o zjednoczeniu jako o zlanii się z naturą czy kosmosem). Te dwie drogi prowadzą na różne szczyty - pychy i pokory⁶².

W przypadku praktyk zenu czy jogi możemy odnieść wrażenie, że odwołują się one do półśrodków antropologicznych. Nie odrzucając znaczenia innych religii, poszukiwania w nich Boga, nie można zapominać o ustanowionym przez Boga miejscu i znaku zbawienia, czyli Kościele Jezusa Chrystusa⁶³.

⁶⁰ Zob. D. Hybel, *Technika, cieciczka, recepta?*, „Medytacja”, nr 2, 2015, s. 52-53.

⁶¹ Zob. UWiPSYCH, s. 61.

⁶² Zob. M. Pawlik, *Nie dajcie się uwieść*, Sandomierz 2008, s. 51-52.

⁶³ Zob. R. Fisichella, *Pełnia i ostateczność objawienia Jezusa Chrystusa*, w: Kongrega-

Modlitwa, która w mistyce przyjmuje charakter oczyszczenia, oświecenia i zjednoczenia, wymaga najpierw wyzbycia się egoizmu. Szkoły modlitwy, np. ignacjańska, nazywają to świętą obojętnością (*indifferentia*). Owo usunięcie egoizmu, wejście na drogę woli Bożej, nie dokonuje się w próżni, odrzuceniu rzeczy stworzonych⁶⁴. Z kolei trzeci etap – zjednoczenie – realizuje się dzięki sakramentom i specjalnej łasce Boga. Zatem nie jest tu istotna technika, co tak akcentują religie Wschodu⁶⁵.

Zjednoczenie modlącej się duszy z Bogiem może się dokonywać przez tajemnicę smutku i głębokiego bólu. Nie świadczy to o braku obecności Boga, nie można też takiej modlitwy i jej skuteczności mierzyć jakością uczuć. Modlitwa opuszczenia może stanowić udział w opuszczeniu przeżytym przez Jezusa na krzyżu⁶⁶.

Inne jest podejście do cierpienia w buddyzmie. Istnieją tam trzy drogi, które człowiek może wybrać. Dwie z nich są krańcowe. Pierwsza to droga służenia pożądaniom i obierania rozkoszy. Druga jest ascetyczna – to droga cierpienia, udręczenia, tego, co bolesne. Z kolei trzecia droga (pośrednia) daje pokój i jasne widzenie, prowadzi do nirwany przez ośmioraką ścieżkę (słuszna wiara, słuszne postanowienie, słuszna mowa, słuszny czyn, słuszny żywot, słuszne dążenie, słuszne skupienie, słuszna medytacja), za pomocą której osiąga się nirwanę – „stan błogości”.

Różne odmiany buddyzmu wypracowały odmienne techniki dojścia do nirwany. Często promowany jest np. trans autohipnozy za pomocą nieustannie powtarzanej mantry (nic nieznaczącej) w nadziei dojścia do centrum (*pradźnia*). Dzieje się to poprzez wyzwolenie intuicji z intelektu. Niestety, otwiera to często obszary podświadomości, co warunkuje niepoczytalny kierunek działania. Np. medytacje wadzarażany promują dla wtajemniczonych to, co grzeszne, i nazywają to cnotą: kazirodztwo, stosunki seksualne z przypadkową kobietą, alkohol, zabijanie zwierząt i ludzi oraz spożywanie ich mięsa⁶⁷.

W medytacji uważności można znaleźć wiele miejsca poświęconego moralności – i to moralności buddyjskiej. W dobrostanie psychicznym ważne są zasady powstrzymywanie się od zabijania, kradzieży, niewłaściwego postępowania w sferze seksualnej, kłamstwa, przyjmowania substancji odurzających⁶⁸. Pytanie, dlaczego nie wzięto pod uwagę chrześcijańskiego objawienia i obecnej w nim Wielkiej Karty

cja Nauki Wiary, *Deklaracja „Dominus Iesus”*. Tekst i komentarze, Poznań 2006, s. 60.

⁶⁴ Zob. *Orationis formas*, nr 17-19.

⁶⁵ Zob. tamże, nr 22-23.

⁶⁶ Zob. tamże, nr 9.

⁶⁷ Zob. M. Pawlik, *Zwodniczy mistycyzm Orientu*, Sandomierz 2010, s. 37-39.

⁶⁸ Zob. UWiPSYCH, s. 146-147.

Królestwa Bożego, zawartej w Ewangelii Mateusza (por. Mt 5,1-12). Przerasta ona przecież kodeks etyczny buddyzmu. Kazanie na Górze ukazuje wymiar nowej sprawiedliwości, związanej z wypełnieniem starotestamentalnego Prawa. W wypełnianiu go najważniejsza jest miłość Boża, która uprzedza i towarzyszy wezwaniu zawartemu w Prawie. To dzięki niej możliwe staje się pełnienie woli Bożej. W wypełnieniu Prawa nie chodzi o przestrzeganie jego nawet najbardziej drobiazgowej litery, ale o wewnętrzne usposobienie, świadczące o czynie człowieka. Zatem nie wystarczy tylko dobra wola i „dobre uczucia”. Jezus domaga się dobrych owoców oraz dobrych czynów wypływających z miłości. Ostatecznie chodzi o kształtowanie nowego człowieka⁶⁹. W chrześcijaństwie zawierają się wszystkie pragnienia zawarte w modlitwach innych religii⁷⁰.

Czy można rozwijać zen, aby przyswajając chrześcijańską tradycję? Zdaniem wielu współczesnych autorów jest to dopuszczalne⁷¹. Połączenie medytacji chrześcijańskiej z formami obcymi chrystianizmowi naraża jednak wiarę wierzącego na ryzyko błędów⁷². Może być rodzajem inicjacji, a nawet kontrinicjacji⁷³.

3. Medytacja transcendentna (TM)

Od kilkudziesięciu lat w społeczeństwach zachodnich zaobserwować można wzrost zainteresowania medytacją, zwłaszcza medytacją mantryczną⁷⁴. Zaczyna się ona od sposobu medytacji, która polega

⁶⁹ Zob. J. Nagórny, *Teologiczna interpretacja moralności Nowego Przymierza*, K. Jeżyna, J. Gocko, W. Rzepa (red.), Lublin 2009, s. 292-294.

⁷⁰ Zob. *Orationis formas*, nr 15.

⁷¹ Zob. S. Bauberger, *Droga do głębi serca. Zen i duchowość rekolekcji ignacjańskich*, Kielce 2012, s. 24-25.

⁷² Zob. *Orationis formas*, nr 12.

⁷³ Inicjacja jest to egzystencjalna przemiana całego człowieka, dotyczy więc woli i uczuć. Wola ma charakter wewnętrzny, ryty i symbole zewnętrzny. Inicjacja to nie tylko otwarcie umysłu na jakąś doktrynę, lecz także otwarcie woli na określony świat duchowy, w tym świat duchów. Kontrinicjacja polega natomiast na odejściu od Boga przy jednoczesnym otwarciu się na „pomoc” spirytystyczno-demoniczną (tak jak to bywa w przypadku inicjacji satanistycznej). Sama więc inicjacja może mieć dobre bądź katastrofalne skutki, jest bowiem utrwaleniem zależności od świata duchowego. Tak samo dzieje się w przypadku inicjacji chrześcijańskiej. Człowiek ma prawo wyboru: albo chce być „ikoną Boga” albo „maską szatana” (Grzegorz z Nazjanzu). Zob. A. Posacki, *Ezoteryzm i okultyzm – formy dawne i nowe. Aspekty filozoficzno-teologiczne i praktyczno-duszpasterskie*, Radom 2009 (dalej: EZIOK), s. 33-38.

⁷⁴ Zob. A. Siemieniowski, M. Kiwka, *Chrześcijańska medytacja monologiczna. Źródła i aktualne pytania*, Wrocław 2013, s. 73.

na przyjęciu wygodnej pozycji i z rozluźnionym ciałem prowadzeniu medytacyjnego śpiewu mantry. Guru proponuje różne mantry. Jedną z nich jest słowo *om*. W praktyce wygląda to tak: „Niech dźwięk wznie się jak fontanna, niech wibracje *om* wzrastają i roztoczą się wkoło ciebie i ponad tobą”.

Drugi etap stanowi redukcja samego dźwięku do wewnętrznego śpiewu w umyśle. W końcu trzeba stonować dźwięk umysłowy, by wewnętrzny szept *om* rozplynął się w wielkiej wewnętrznej ciszy. Często autorzy takiej medytacji twierdzą, że mantra jest wspólna dla wszystkich tradycji religijnych świata, niezależnie od ich doktrynalnej nauki. Religia w takim kształcie jest tylko kulturowo uwarunkowaną drogą, prowadzącą do nadrzędnego celu, do tego, co naprawdę istotne, a więc medytacyjnego mantrowania. W praktykach medytacyjnych różni guru proponują śpiewanie mantry do jakiegoś symbolu (dla buddystów może to być figurka Buddy, dla chrześcijan krzyż, dla muzułmanów Koran, dla studentów Wedy jakaś forma hinduistycznej trójcy lub znak *om*). Lektura świętych pism ma łączyć wyznawców religii wspólną nicią wiedzy i techniki, za pomocą której każdy może wejść w harmonię z prawdą. Natomiast ta czy inna doktryna religijna nie jest szczególnie istotna w jej poszukiwaniu. Celem mantrowania jest osiągnięcie stanu umysłu bez-myśli i pozostawanie w nim najdłużej, jak się da. Medytacja ma ponadto służyć samorozwojowi i odkrywaniu siebie.

Nauczyciele hinduizmu, zaszczipiając medytację hinduistyczną Wschodu w krajach zachodnich, z reguły są dobrze zorientowani w duchowych potrzebach ludzi Zachodu⁷⁵. Przykładem takiej medytacji jest medytacja transcendentálna. Nawiązuje ona do hinduizmu, a została obmyślona przez Maharisziego Mahesza Jogiego, który, dostosowując się do gustów amerykańskich, słownictwo religijne zastąpił terminami psychologicznymi. Medytacja transcendentálna zyskała przychylność pod koniec 60. lat XX wieku. Wówczas Mahariszi pojawił się ze swym poselstwem pokoju, miłości i łagodności. W guru byli zapatrzeni nawet Beatlesi, wkrótce jednak uznali go za „naciągacza”. Po porażce Mahariszi wrócił do Indii, gdzie „przemodelował” swoje nauki. Nadał im miano inteligencji twórczej. Zmiana strategii przyniosła efekty. Na sesje TM zapisywały się rzesze ludzi. Mahariszi rok 1975 ogłosił rokiem inicjującym epokę oświecenia. Głoszono, że jeżeli chociaż 1% mieszkańców każdego miasta będzie praktykować TM, ustąpią takie bolączki nękające świat, jak głód, przestępstwa, narkotyki.

⁷⁵ Zob. tamże, s. 73-75.

Nie ma wątpliwości, że TM sięga do hinduizmu. Medytacja ta oparta jest na obecnej w nim koncepcji monistycznego panteizmu. Celem nowicjusza jest osiągnięcie jedni z Brahmanem, bezosobową zasadą stwórczą. Adept otrzymuje własną mantrę, ciągle powtarzaną podczas medytacji. Aby osiągnąć jednię, trzeba przejść przez trzy pierwsze stany świadomości: (1) snu bez marzeń, (2) snu, (3) jawy. Pozostają jeszcze cztery inne stopnie świadomości, a uzyskanie jedni z Brahmanem wymaga wyjścia poza nie. Są to: (4) świadomość transcendentálna, (5) świadomość kosmiczna, (6) świadomość boska, (7) świadomość jedności. Osiągając tę ostatnią uzyskuje się jednię z bóstwem, pokój z sobą oraz wyzwolenie z praw karmy. W praktykowaniu TM ważną jest postawa ciała oraz osobista mantra, za którą trzeba zapłacić, praktykowana dwa razy dziennie – rano przed jedzeniem i wieczorem przed snem. Należy skupić się na mantrze bez ruchu przez 20 minut⁷⁶.

Ojciec Jacques Verlinde, który przez wiele lat praktykował medytację transcendentálną, przestrzega przed tą praktyką. Kapłan ten po latach wspomina, że brnął coraz bardziej w zaułek swoich przekonań, utwierdzany przez guru, iż w ten sposób zbliża się do Chrystusa. Miotany wątpliwościami poprosił w modlitwie Jezusa, by mu przywrócił harmonię zgodną z Ewangelią. Odtąd utracił zdolność leczenia i widzenia aury u ludzi⁷⁷. Dziś nie tyle należy się obawiać nowych propozycji technik, ile wprowadzania w medytację chrześcijańską elementów buddyzmu czy hinduizmu⁷⁸.

⁷⁶ Zob. G.A. Mather, L.A. Nichols, *Słownik sekt, nowych ruchów religijnych i okultyzmu*, Warszawa 2006, s. 269-171.

⁷⁷ Zob. A. Zwoliński, *Joga. Uznać siebie za Boga*, „Miesięcznik Egzorcysta”, nr 3, 2013, s. 42-43.

⁷⁸ Przykład takiej medytacji stanowi propozycja Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation – WCCM). Jest to społeczność kierowana przez benedyktyńskiego mnicha o. Laurance’a Freemana. Pod jego wpływem w Polsce powstało wiele medytacyjnych grup modlitewnych. Sam o. Freeman stwierdza, że nauka jego medytacji zawiera się w „naukach chrześcijańskich mnichów”. Powołując się na Ojców Pustyni zachęca do prostej modlitwy medytacji, polegającej na powtarzaniu bez przerwy jakiegoś pojedynczego słowa czy krótkiego wyrażenia. W praktyce modlitwa medytacyjna – jak zaznacza – polega na wybieraniu słowa, frazy nazywanej mantrą, a medytacja – nawet jeśli medytowanym słowem jest „Jezus” czy „Abba” – polega na braku zastanawiania się nad znaczeniem tego słowa, pozbywając się zarówno dobrych, jak i złych myśli. Negatywną ocenę takiej medytacji przytacza A. Siemieniowski, który obnaża kłamstwa o. Freemana. Po pierwsze, u Jana Kasjana, na którego powołuje się Freeman, nie ma takiej medytacji, o jakiej sam mówi. W cytatach Kasjana pomijana jest treść owej „mantry”, która jest o wiele za długa jak na no-

4. Zastosowanie jogi w poprawie samopoczucia psychicznego

Przykładem „dostosowania” medytacji wschodnich do krajów zachodnich jest joga. O ile można zaakceptować wstępne jej ćwiczenia, trzeba sobie uświadomić, że istnieje cienka granica pomiędzy prawdziwą jogą i wejściem w świat inicjacji a ćwiczeniami⁷⁹.

Na Wschodzie głównym celem jogi jest samozbawienie. Na polskim gruncie nie mówi się obecnie o samozbawieniu, ale o samodoskonaleniu albo zrealizowaniu się⁸⁰. Niestety, joga wysysa wszystkie siły fizyczne i umysłowe, jest ucieczką przed problemami, przyzwyczają do obcowania bez Boga, nie ma w niej miejsca na pojęcie grzechu⁸¹.

Problematyki jogi nie można analizować w oderwaniu od centralnego zagadnienia każdej religii, jakim jest zbawienie. Joga wpisuje się w takie rozumienie zbawienia, które w hinduizmie ma charak-

śnik dźwięku czy pojęciowego znaczenia. Kasjan cytuje słowa: „Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panię, pospiesz ku ratunkowi memu!”. Formuła ta wcale nie jest u niego nieistotna, ale ma ogromne znaczenie – niesie cały sens praktykowanej modlitwy. W przypadku medytacji za pomocą krótkiej formuły modlitewnej mamy do czynienia z wołaniem, w którym Kasjan umieszcza wszystkie uczucia, a samo wołanie jest związane z „wołaniem do Boga w niebezpieczeństwie”, ponieważ Ten, do którego się zwracamy, „widzi nasze pragnienia”. Medytacja Kasjana i rozważany w niej werset niesie zrozumiałą treść, polegającą na żywym dialogu z Bogiem, a nie dźwięk oderwany od treści biblijnego zdania. Por. L. Freeman, *Jezus. Wewnętrzny nauczyciel*, tłum. E.E. Nowakowska, Kraków 2007, s. 249; tenże, *Praktyka medytacji chrześcijańskiej. Konferencje. Rozmowy. Świadectwa*, Kraków 2004, s. 19; A. Siemieniowski, *Medytacja „chrześcijańska” na manowcach*, „Pastores”, nr 59, 2013, s. 151-154.

⁷⁹ Zob. *Krótki wywiad z Ojcem Gabrielem Amorthem*, w: G. Amorth, A. Musolesi (red.), *Atak złego. Jak rozpoznać zło i jak się z niego wyzwolić*, tłum. A. Zielińska, Kraków 2012, s. 62.

⁸⁰ Stopnie jogi są następujące: *hatajoga* – fizyczne opanowanie organizmu; *karmajoga* – droga do zjednoczenia z „Najwyższą Istotą” poprzez pracę; *mantrajoga* – osiągnięcie „boskiego stanu” poprzez powtarzanie jakiegoś słowa czy zdania; *radżajoga* – jednoczenie się z odwiecznym „światłem” przez medytację; *bhaktijoga* – miłosne oddanie się obiektowi kultu; *dźnianajoga* – zjednoczenie własnej świadomości z najwyższą „Jaźnią” przy pomocy autorefleksji; *tantrajoga* – osiągnięcie „boskiego” stanu przez praktykę magii seksualnej; *lingamjonijoga* („joga we dwoje”) – jednoczenie się z „kosmosem” w transie erotycznej miłości; *lajajoga* – dochodzenie do tzw. wyższych stanów świadomości często przy pomocy środków podniecających. Zob. M. Pawlik, *Zwodniczy mistycyzm...*, dz. cyt., s. 33.

⁸¹ Zob. tamże, s. 35.

ter „wyzwolenia” z wiecznej transmigracji (wędrówki dusz). Z tym zaś pojęciem związany jest termin reinkarnacji, czyli powtórnego odradzenia się. Chodzi o przeświadczenie, że jeśli osoba w poprzednim wcieleniu żyła dobrze, może odrodzić się w wyższej kaście. I odwrotnie – życie niegodne, złe, może być związane z odrodzeniem się w niższej kaście. Wędrówka dusz jest więc powodem cierpienia. Droga do wyzwolenia prowadzi przez ascezę, w której na pierwszy plan wysuwa się joga, czyli system polegający na osiągnięciu wyzwolenia przez własny wysiłek. Składają się na niego ćwiczenia, tworzące osiem stopni: (1) *Jama* (przestrzeganie zakazów: przemocy, kradzieży, kontaktów seksualnych), (2) *Nijama* (przestrzeganie czystości fizjologicznej ciała, pogoda ducha, przyjmowanie trudności życiowych), (3) *Asana* – panowaniem nad ciałem (stanie godzinami na jednej nodze w postawie bezruchu), (4) *Pratihara* (uwolnienie od bodźców zmysłowych, czego przykładem są popisy joginów i ich chodzenie po rozżarzonych węglach czy szkłe). Ostatnie trzy etapy są niezauważalne dla obserwatora. Chodzi o: (5) *Dharana* (koncentracja), (6) *Dhiana* (medytacja, będąca celem samym w sobie), (7) *Samadhi* (jogin staje się tym, co medytuje). Etapy te przebiegają szybko i bez wyraźnej granicy. Kiedy jogin osiąga nirwanę – wyzwolenie, jego ciało uczniowie spalają na stosie⁸². Dlaczego joga jest tak niebezpieczna?

W samej jodze głęboko tkwi *pranayama*, która ma na celu zjednoczenie Śiwy (bytu) i Śakti (mocy) poprzez zjednoczenie męzczyzny i kobiety. Joga odwołuje się także do mantr jako słowa mocy, związanego z magicznymi formułami, sięgającego jeszcze okresu wedyjskiego. Mantry odpowiadają energiom ukrytym w każdej rzeczy, a każda mantra wchodzi w rezonans z „mocami duchowymi”, umożliwiającymi oddziaływanie na wydarzenia i osoby⁸³.

Joga wpływa na kondycję organizmu poprzez zmianę diety, ilości snu, trybu życia. Jeszcze bardziej niebezpieczna staje się aplikacja oddychania (na wzór jogi) do chrześcijańskiej modlitwy, np. praktyki „wdychania Jezusa”, „wydychania nieczystości”. Rodzi to niebezpieczeństwo przejścia tych praktyk przez osoby nieorientowane oraz powiązanie ich w kształcie zaproponowanym na Wschodzie (np. w jodze) z praktykami na gruncie chrześcijańskim⁸⁴. Joga wpływa nie tyl-

⁸² Zob. J. Górski, *Spotkania z religiami*, Katowice 2007, s. 53-55.

⁸³ Zob. J.-M. Verlinde, *Inicjacja – część I*, w: tenże i inni (red.), *Rozeznawanie żywych mocy. Dokumenty spotkania w Fatimie, zorganizowanego w 2005 roku przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Posługi Uwalniania (International for Deliverance)*, Kraków 2011, s. 196-198.

⁸⁴ Zob. M. Pawlik, *Nie dajcie się uwieść...*, dz. cyt., s. 47-48.

ko na organizm w jego cielesności, ale wywiera duchowe skutki, będąc bramą okultyzmu⁸⁵.

Jak wspomniano, duchowość chrześcijańska mówi o trzech stanach życia duchowego – oczyszczeniu, oświeceniu i zjednoczeniu. Dotyczy to relacji człowieka z Bogiem. W jodze oczyszczenie zakłada osiągnięcie czystego umysłu np. za pomocą mantry, hipnozy. Umysł nie jest zajęty przez żadną myśl. Taki stan bywa określany pustką. Relaksacja, odpoczynek jest stanem całkowitego zawieszenia ludzkiego myślenia. W leczeniu stosuje się jogę w przypadku ludzi o nadpobudliwości myślowej, kompulsywnych myślach. Mantra hamuje, niestety, rozwój kory mózgowej.

Joga jest o tyle niebezpieczna, że podczas ćwiczeń duchowych może nastąpić tzw. otwieranie czakramów. Jest to uczucie wirowania energii wzdłuż osi ciała, które wskazuje na pobudzenie obwodowego systemu nerwowego. Otwieranie się czakramów związane jest z pobudzeniem gruczołów wydzielania dokrewnego, które produkują hormony.

Czakramów jest siedem. Są one otwierane od dołu do góry. Pierwszy stanowi miejsce położenia gruczołów płciowych. Następne to: nadnercza, trzustka, serce, tarczyca, przysadka mózgowa, szyszynka⁸⁶. Zdaniem J. Verlindego akceptowanie czakramów jest związa-

⁸⁵ Pierwszym środkiem stosowanym w jodze jest oddech. W technikach medytacyjnych wykorzystuje się nieprawidłowy rytm oddechowy, prowadzący do zachwiania równowagi kwasowo-zasadowej. Jednostką określającą stopień zakwaszenia i alkalizacji płynów jest pH. Prawidłowe oddychanie pozwala na utrzymanie pH wewnątrz organizmu w granicach 7,35-7,45. Nieprawidłowe oddychanie powoduje zbyt duże nagromadzenie się CO₂, wskutek czego pH ulega zmniejszeniu (podczas wstrzymywania oddechu) lub też nadmierny spadek CO₂ (bardzo szybkie oddychanie) może być przyczyną podniesienia się pH we krwi i innych płynach wewnątrzustrojowych. Powoduje to zmiany metaboliczne, występujące w mózgu. Drugim środkiem w jodze jest dieta. Organizm ludzkiego nie należy pozbawiać białka pochodzenia zwierzęcego. Odrzucenie mięsa musi być uzupełnione innymi produktami zwierzęcymi (np. jaja, mleko, ser). Innym środkiem stosowanym w jodze jest sen. Człowiek potrzebuje około siedmiu godzin snu w ciągu doby, inaczej przechodzi w stan przewlekłego zmęczenia. Brak odpowiedniej ilości snu skutkuje wydzielaniem endomorfiny w mózgu. Ma ona działanie stymulujące na centralny układ nerwowy. Zwiększona jej produkcja przez dłuższy czas może powodować wypaczony odbiór świata, zmieniony sposób odczuwania wrażeń zmysłowych oraz przeżyć. Nadmierne ograniczanie snu może też być przyczyną śmierci. Joga wykorzystuje też mantrę. Nieustanne powtarzanie mantry hamuje działania kory mózgowej. Mantra jest czymś zupełnie innym aniżeli odmawianie różańca. Mantra ma stłumić myślenie, aby wejść w trans. Zob. M. Pawlik, *Mistyka na marihuanie*, „Miesięcznik Egzorcysta”, nr 3, 2013, s. 46-47.

⁸⁶ Zob. M. Pawlik, *Nie dajcie się uwieść...*, dz. cyt., s. 48-49.

ne z otwieraniem się na ducha ciemności. Podczas jogi człowiek zatraca swoją osobowość⁸⁷. Wielu jej praktyków jasno stwierdza, że energie wykorzystywane w jodze mają charakter naturalny, jednak od pewnego momentu nie można wykluczyć obecności sił nieczystych⁸⁸.

Istnieje kilka kryteriów pozwalających rozróżnić stosowanie technik wschodnich w medytacji chrześcijańskiej. Pierwsze z nich dotyczy metod. Zgodnie z nim życie duchowe jest łaską i nie wymaga stosowania pewnych reguł. Nie przynależy ono do psychologicznej umiejętności, jak pisał Tomasz Merton, ale łaski teologicznej, będącej jedynie i wyłącznie darem. Drugie kryterium stanowi ocenianie jakości modlitwy czy metod medytacyjnych poprzez płaszczyznę przeżyć modlącego się człowieka. Doświadczenie modlitwy chrześcijańskiej potwierdza, że uczucia mogą pomagać w przeżywaniu modlitwy, ale nie stanowią jej miary. Trzecie kryterium dotyczy rozumienia wewnętrznego oczyszczenia, które w chrześcijańskim rozumieniu jest oczyszczeniem od grzechu, a nie oczyszczeniem umysłu w celu uzyskania nicości. Ostatnie kryterium związane jest z powtarzaniem imienia Jezus, jak to ma miejsce w przypadku chrześcijańskiej modlitwy prostoty. Nie ma ono nic wspólnego z mantrą, która ma usunąć rozproszenia i być sposobem ukojenia umysłu.

Analizując jogę łatwo dojść do przekonania, że jej techniki, zamiast prowadzić do Boga, oddalają od Niego. Nawet ich oddzielenie od filozoficznego podłoża stanowi niebezpieczeństwo odarcia modlitwy z jej chrześcijańskiej głębi. Może też osłabiać poczucie grzechu i przekreślać własną autonomię. Jeśli mówić o stosowaniu praktyk jogicznych w sposób „bezpieczny”, to mogą one stanowić jedynie podłoże do dalszego procesu modlitwy chrześcijańskiej. I jedynie takie praktyki jak: post, bezruch ciała, samotność, walka z rozproszeniami mogą być jej elementem. Podsumowując należałoby powiedzieć, że jedynie część technik jogicznych może być „wykorzystana” na gruncie chrześcijańskim jako pomoc w dalszej modlitwie i jedynie to, co nie oddala od rozumienia Boga na sposób osobowy. Trzeba też być świadomym groźnych niebezpieczeństw związanych z charakterem dalekowschodnich metod medytacyjnych. Duchowość wschodnia może pomagać w integracji medytacji w wymiarze fizyczno-psychiczno-duchowym czy w głębszej interioryzacji np. aktów strzelistych, dowartościowaniu wymiaru Tajemnicy⁸⁹ – i właściwie na tym kończy się jej bogactwo.

⁸⁷ Zob. tamże, s. 50-51.

⁸⁸ Zob. A. Zwoliński, *Joga. Uznać siebie...*, art. cyt., s. 42.

⁸⁹ Zob. J. Hadryś, *Możliwość stosowania technik medytacji dalekowschodnich w medytacji chrześcijańskiej*, „Teologia Praktyczna”, nr 10, 2009, s. 155-157.



MARCIN NIESPOREK

**Medytacja (nie)chrześcijańska
a leczenie osób o zaburzeniach depresyjnych****Streszczenie**

Pośród różnych chorób najbardziej dotkliwe są te, które dotykają ludzkiego umysłu. Ograniczają one postrzeganie świata i są przyczyną zachwiania relacji rodzinnych, społecznych. W tym kontekście kuszącą metodą, promowaną na gruncie psychoterapii, jest metoda uważności (*mindfulness*). Wśród psychiatrów są jej zwolennicy, jak i przeciwnicy. Zwolennicy widzą szansę zastosowania *mindfulness* w poprawie dobrostanu psychicznego człowieka, szczególnie w leczeniu depresji. Przeciwnicy przestrzegają przed stosowaniem tej metody, widząc w jej praktyce przyczyny rozstroju nerwowego u osób chorych psychicznie.

Nie kwestionując wymiernych efektów medytacji, trzeba wziąć pod uwagę eschatologiczny wymiar życia człowieka. Głębsza analiza tej metody ukazuje, że jest ona głęboko osadzona w duchowości buddyzmu i zenie, co skutkuje zupełnie innym rozumieniem człowieka, jego odniesienia do Boga oraz ujęciem zbawienia. Tak sformułowane założenia pozwalają zrozumieć wspólne oraz przeciwstawne cechy medytacji chrześcijańskiej i buddyjskiej. Podobnej analizie poddano techniki medytacji transcendentalnej oraz jogi. Wskazano na kryteria właściwego wykorzystania tego rodzaju technik w psychoterapii.

Słowa kluczowe: depresja, inicjacja, joga, medytacja, medytacja transcendentalna, metoda *mindfulness*, psychiatria, zniewolenie demoniczne.

MARCIN NIESPOREK

(Non)christian meditation and treatment of depression**Abstract**

The worst illness that may befall man is one that disturbs his mind. It limits his perception of the external world and harms his relationship with his family and society. Advocates of a new method, called *mindfulness*, claim that it holds promise for treating depression and improving the mental health. Their adversaries warn against its potential to cause further disorder to already mentally disturbed pa-

tients. Notwithstanding measurable effects of the mindfulness method, one must discern its relationship with the eschatological dimension of man. Careful analysis of the method reveals its roots in Buddhism and Zen, the two concepts of man, God and salvation completely at odds with the Christian one. The essay compares Christian and Buddhist spiritual exercises, transcendental meditation techniques and yoga and suggests their proper use in psychotherapy.

Keywords: depression, initiation, yoga, meditation, transcendental meditation, mindfulness, psychiatry, demonic possession.