

Stanisław Radoń

Czy medytacja naprawdę działa?

Wydawnictwo WAM
Kraków 2017

© Wydawnictwo WAM, 2017

© Stanisław Radoń, 2017

Recenzenci

dr hab. Stanisław Głaz, prof. AI

prof. dr hab. Zbigniew Pasek

Redakcja i korekta

Roman Malecki

Projekt okładki i skład

Web Art Studio, Elżbieta Bielaszewska

ISBN 978-83-277-1478-7

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk: Drukarnia WYDAWNICZA • Kraków

Spis treści

Wstęp.....	11
------------	----

Część pierwsza Medytacja w ujęciu interkulturowym

I. Specyfika i uwarunkowania medytacji.....	19
Pojęcie medytacji.....	19
Hinduizm.....	21
Buddyzm	25
Koncentracja.....	25
Otwarte monitorowanie.....	28
Współczucie.....	30
Judaizm	31
Chrześcijaństwo.....	33
<i>Lectio divina</i>	34
Modlitwa Jezusowa	35
Modlitwa Monologiczna.....	36
Modlitwa Głębi	38
Metoda ignacjańska.....	38
Medytacja karmelitańska.....	41
Islam.....	44
Medytacja ekstatyczna	47
II. Typologia i struktura medytacji.....	57
Główne komponenty medytacji	57
Medytacja mantryczna.....	59
Medytacja Transcendentalna	60
Relaksacja	61
Medytacja Standaryzowana Klinicznie	63
Medytacja oparta na uważności	64
Vipassana.....	65
Zen	67
<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i>	68

<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i>	71
Medytacja dynamiczna	72
Joga.....	73
Tai Chi	76
Qi Gong	77
Metateoretyczne aspekty badań nad medytacjami	79
Medytacja mantryczna.....	80
Uważność.....	80
Joga, Tai Chi i Qi Gong	81
Podsumowanie.....	82
III. Dynamika i możliwe komplikacje rozwojowe	87
Fazy rozwojowe.....	87
Wstępna praktyka.....	87
Koncentracja.....	88
Absorpcja i trans.....	88
Wgląd	89
Skutki uboczne medytacji.....	89
Regresja do pierwotnego narcyzmu	90
Niezdolność do poradzenia sobie ze stłumionym materiałem.....	91
Część druga	
Uważność, jej rozumienie	
oraz obszary praktycznych aplikacji	
IV. Psychofizjologia uważności.....	95
Konceptualizacja uważności.....	95
System sercowo-naczyniowy	97
System metaboliczny	99
Ból	100
Choroby zagrażające życiu.....	102
V. Efektywność interwencji opartych na uważności	105
Specyfika strategii opartych na uważności	106
Zaburzenia lękowe	108
Nawroty depresji i tendencje samobójcze.....	111
Zaburzenia związane z odżywianiem	115
Uzależnienia	117
Zespół stresu pourazowego	123

Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi	125
Psychoza	127
Zaburzenia z pogranicza	133
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne	137
VI. Uważność jako transdiagnostyczna transterapia	143
Tendycyjność uwagi	143
Nawracające negatywne myśli	146
Przeformułowanie poznawcze	147
Tłumienie	149
Unikanie doświadczenia	150
Negatywna afektywność i emocjonalna reaktywność	152
VII. Obszary pozaklinicznych aplikacji uważności	155
Szkolnictwo ogólne	155
Szkolnictwo specjalne i edukacja integracyjna	158
Reklama i marketing	159
Zarządzanie organizacjami i zasobami ludzkimi	164
Sport	165
Zawody związane z zagrożeniem życia lub zdrowia	168
Zawody oparte na relacjach interpersonalnych	171
Neurofenomenologia	173
VIII. Neuro-psycho-matematyka uważności	177
Stosowane narzędzia badawcze	177
Specyfika aktywacji elektrycznej mózgu, czyli pierwszy etap	179
Trudne początki	179
Blokowanie alfa <i>vs</i> habituacja alfa	181
Aktywność fal theta	185
Synchronizacja gamma	186
Lateralizacja mózgu i hemisferyczna dominacja	187
Topologiczna specyfika aktywacji mózgu, czyli drugi etap	188
Percepcja sensoryczna i kontrola motoryczna	191
Pamięć	193
Emocje	193
Język	195
Myślenie	196
Uwaga	197
Świadomość	198
Dynamika stanów świadomości	206

Neuroplastyczność.....	211
Sieciowa specyfika aktywacji mózgu, czyli trzeci etap.....	213
Sieciowa specyfika.....	214
Optymalność sieciowa.....	216
Multipleksowość przekazu informacji.....	219
Świadomość kształtująca aktywność i strukturę mózgu.....	221
Wnioski.....	224
IX. Neuro-psycho-matematyczne modele medytacji.....	227
Kluczowe procesy psychiczne.....	227
Specyfika i typologia procesów psychicznych	229
Procesy uwagi	232
Regulacja emocji.....	234
Nieprzywiązanie i decentracja.....	236
Pamięć.....	238
Zamiar i motywacja.....	241
Zachowania prospołeczne.....	242
Podsumowanie.....	244
X. Teoretyczne konceptualizacje uważności.....	247
Buddyjska konceptualizacja uważności.....	247
Kliniczna konceptualizacja uważności.....	251
XI. Metateoretyczne implikacje modelu uważności.....	261
Specyfika modelu klinicznego.....	261
Teoretyczne modele uważności	265
Model sekwencyjny.....	267
Model symultaniczny.....	267
Zmagania z narcyzmem	268
Balansowanie pomiędzy ideałem Ego a idealnym Ego.....	269
Ponowne rodzicielstwo Ego.....	270
Część trzecia	
Kompatybilność klinicznego modelu uważności	
z chrześcijaństwem	
XII. Recepcja uważności na gruncie chrześcijaństwa	275
Kulturowe różnice w rozumieniu pojęcia medytacji	275
Obszary spójności w rozumieniu medytacji	280

Podobieństwa modelu uważności do chrześcijańskiej koncepcji medytacji	285
Chrześcijańskie dylematy doktrynalne	288
Teologiczna ocena uważności	289
Kryteria oceny teologicznej	291
Uważność jako jedna z technik medytacji	294
Uważność jako podstawowy mechanizm medytacji	298
Uważność jako stan najwyższej receptywności	302
Uważność jako istotny czynnik dojrzałości religijnej	305
XIII. Chrześcijańskie adaptacje uważności	311
Chrześcijański model uważności	311
Metoda Dwu Ekranów	312
Trzy filary chrześcijańskiej uważności	313
Specyfika chrześcijańskiego modelu uważności (obszary spójności i niespójności)	315
XIV. Wnioski	317
Specyfika uważności	317
Pozytywna efektywność	319
Uważność jako baza teoretyczna „trzeciej fali”	322
Spójność z nowymi założeniami paradygmatu psychiatrycznego	324
Interesująca egzemplifikacja postulatów paradygmatu eksperckiego	326
Możliwość akceptacji uważności w chrześcijaństwie	330
Chrześcijańska recepcja uważności	333
Receptywna bierność kontemplacji <i>vs</i> aktywna intelektualizacja medytacji i rozmyślenia	334
Kultywowanie czystości serca	337
Pogłębiony wgląd w siebie	340
Dojrzałość religijna	342
Problemy teoretyczno-metodologiczne	345
Konceptualizacja	345
Perspektywy badawcze	348
Zakończenie	351
Bibliografia	361
Does meditation really work? Summary	429

Wstęp

Wydaje się, że współcześnie człowiek marginalizuje pytania ostateczne: Jaki jest sens życia? Czy istnieje Bóg? Co jest po śmierci? Pytania te bowiem znikają nie tylko z życia prywatnego, ale i publicznego. Znikają też z życia naukowego (spadek znaczenia religijności w życiu ludzi oraz w aktywności naukowej: tematyka religijności coraz rzadziej gości na lamach publikacji popularnych i naukowych, np. z zakresu psychologii). Dlaczego tak jest? Czy to prawda, czy tylko złudzenie?

Ostatnio obserwować można pewne zmiany w tym obszarze. Są one na tyle specyficzne, że można mówić o pewnym trendzie. Wydaje się, że nie tylko tematyka religijności wcale nie znikła z obszaru zainteresowań współczesnego człowieka, ale wręcz nastąpił jej renesans. Ten renesans nie dotyczy jednak wszelkiego typu religijności (religijność szeroko rozumiana), ale pewnego jej typu (religijność wąsko rozumiana: intymna, autonomiczna i intensywna, występująca podczas intensywnych doświadczeń medytacyjnych czy mistycznych).

Dziś można wręcz mówić o modzie na medytację. Ta moda na medytację zesza się z wcześniejszymi prądami, które dały podwaliny antyredukcyjnie umocowanej psychologii humanistycznej postulującej oraz psychologii pozytywnej, która zmienia perspektywę patrzenia na człowieka z deficytowej (leczenie zaburzeń) na ekspercką (rozwijanie specyficznych zdolności). Na podstawie wielu badań z zakresu neuronauk, dotyczących różnych typów medytacji, można stwierdzić, że optymistyczne tezy – wielokrotnie krytykowane przez oponentów za ich postulatyność – tkwiące w założeniach psychologii humanistycznej i pozytywnej, okazują się trafne.

Od ponad 30 lat prawie na całym świecie – na początku głównie w Stanach Zjednoczonych – obserwuje się wzrost zainteresowania pewnym typem medytacji, którym jest *mindfulness*, tłumaczonej po polsku jako uważność. Wprawdzie już wcześniej prowadzone były badania dotyczące różnych technik medytacji (szczególnie Medytacji Transcendentalnej i Jogi), ale na skutek braku odpowiednich narzędzi, dziś oceniane są jako mało wartościowe. W różnych ośrodkach badawczych za pomocą najnowocześniejszych i ciągle doskonalonych technik (EEG, tomografia komputerowa, funkcjonalny rezonans magnetyczny) prowadzone są liczne badania, które monitorują różne obszary

mózgu aktywowane podczas medytacji (struktura, wertykalna synchronizacja, bilateralna aktywacja, specyficzna charakterystyka sieciowa).

Kilkanaście lat temu temat medytacji religijnej nie budził większego zainteresowania. Dziś wywołuje potężny społeczny odzew i naukowy rezonans. Ciągłe wzrastająca liczba badań dotyczących różnych praktyk medytacji, w szczególności tych funkcjonujących w praktyce klinicznej i terapeutycznej, jest trudna do objęcia. Tylko w samych Stanach Zjednoczonych znajduje się ponad 700 centrów medycznych, w których stosuje się różne treningi uważności. Obecnie w literaturze fachowej notuje się wprost lawinowy wzrost zainteresowania tym obszarem wiedzy (ostatnio publikuje się ponad 550 artykułów rocznie w czasopismach naukowych).

Z tych opracowań teoretycznych oraz wyników badań empirycznych wynika, że współczesna konceptualizacja naukowa i prowadzone badania empiryczne koncentrują swoją uwagę na następujących obszarach:

1) czym jest medytacja (definicja i operacjonalizacja; struktura, typologia, funkcje);

2) zdrowie i medycyna (terapeutyczne korzyści praktykowania medytacji w medycynie – tzw. dobrostan, z j. ang. *well-being*);

3) psychoterapia (zastosowanie technik medytacji do leczenia różnych zaburzeń emocjonalnych, osobowości, umysłowych i psychicznych);

4) psychiatria (wykorzystanie różnych elementów medytacji do leczenia poważnych chorób psychicznych z depresją i psychozą włącznie);

5) neuro-psycho-matematyka (zmiana aktywności elektrycznej i chemicznej w mózgu, neuroplastyczność mózgu, charakterystyka sieciowa).

W związku z tak dużym zainteresowaniem tym zagadnieniem, coraz częściej ludzie zadają sobie i innym pytania: Czym tak naprawdę jest medytacja? Jakie są główne komponenty różnych praktyk medytacji? Które komponenty są uniwersalne, a które są uzupełniające? Co stanowi podstawę medytacji, a co można pominąć i zignorować? Czy każdy typ medytacji posiada wspólny korzeń (*common core*), czy też różnią się one między sobą istotnie?

Jeśli jest jakiś jeden, podstawowy i uniwersalny element medytacji, to pojawiają się kolejne pytania: Czy określona orientacja religijna, która stanowi teoretyczną podwalinę danej praktyki medytacji, jest podstawowa, czy też stanowi coś uzupełniającego? Czy usunąwszy aspekty duchowe z konkretnej techniki medytacji, pozbawimy ją istotnej wartości? Do jakiego stopnia wiara i doktryna są częścią konkretnej techniki medytacji?

Niniejsza monografia służy odpowiedzi na tak postawione pytania. Jednak głównym jej celem jest przybliżenie polskim Czytelnikom tego mało znanego obszaru badań (w polskiej literaturze można znaleźć zaledwie kilka artykułów naukowych, brakuje natomiast publikacji monograficznych) oraz pokazanie

obszarów stosowania różnych technik medytacji, a w szczególności specyficznej techniki medytacyjnej, jaką jest *mindfulness*.

Zastosowaną metodą badawczą w niniejszej monografii będzie systematyczny przegląd literatury fachowej (teoretycznej i badawczej) odnoszącej się do uważności. Podstawowym kryterium, jakim kierował się autor przy doborze literatury teoretycznej oraz badawczej, były wyniki metaanaliz (rygor metodologiczny stawiany metaanalizom wpływa na wysoką jakość wniosków, poprawność stawianych hipotez czy interpretacji badań empirycznych)¹.

Książka dzieli się na trzy części przedstawione w osobnych rozdziałach: 1) medytacja w ujęciu interkulturowym (Rozdziały 1–3); 2) uważność, jej rozumienie oraz praktyczne zastosowanie (Rozdziały 4–11); 3) kompatybilność modelu uważności z chrześcijaństwem (Rozdziały 12 i 13).

W pierwszym rozdziale – posiłkując się publikacjami autorów wywodzących się z różnych kultur i tradycji religijnych – starano się pokazać specyfikę oraz uwarunkowania różnych typów medytacji. Celem tego rozdziału jest źródłowe ukazanie (opis i charakterystyka różnych technik medytacji z punktu widzenia autorów praktykujących różne techniki medytacji) rozumienia mechanizmów towarzyszących procesom medytacji. Zamiarem autora nie był pełny opis doktryn religijnych, w których kontekście powstały i funkcjonują różne tradycje medytacyjne, ale ukazanie tych aspektów medytacji, które znajdują odzwierciedlenie w wynikach badań neuro-psycho-matematycznych dotyczących medytacji (szczególnie w metaanalizach).

W drugim rozdziale zostaną zaprezentowane różne typy medytacji (typologia), które można wyodrębnić na podstawie analizy strukturalnej. Celem tego rozdziału będzie pokazanie specyfiki (zróżnicowanie mechanizmów stosowanych w praktykach medytacji) oraz podobieństw (podobne mechanizmy występujące w procesach towarzyszących medytacji – teoria wspólnego

1 Do tej pory opublikowano ponad 50 metaanaliz oraz systematycznych przeglądów: A-Tjak i in., 2015; Boccia i in., 2014; Bohlmeijer i in., 2010; Chiesa i in., 2011; Chiesa i Serretti, 2011; Cusac i in., 2015; Demarzo i in., 2015; Desai i in., 2015; Eberth i Sedlmeier, 2012; Feliu-Soler i in., 2017; Fox i in., 2014, 2015, 2016; Gong i in., 2016; Goyal i in., 2014; Grossman i in., 2004; Gu i in., 2015; Heber i in., 2017; Hann i McCracken, 2014; Hilton, Hempel i in., 2016; Hilton, Maher i in., 2016; Kalsi i in., 2017; Kasala i in., 2014; Keng i in., 2011; Khoury, Lecomte, Fortin i in., 2013; Khoury, Lecomte, Gaudiano i in., 2013; Khoury i in., 2015; Kuyken i in., 2016; Lamothe i in., 2016; Lebeda i in., 2015; Ledesma i Kumano, 2009; Lenz i in., 2016; Lomas i in., 2015; Machado i Cantilino, 2017; Manuella i in., 2016; Muris i in., 2015; Pascoe i Bauer, 2015; Phang i Oei, 2012; Piet i Hougaard, 2011; Powers i in., 2009; Rau i Williams, 2016; Sedlmeier i Eberth, 2012; Song i in., 2014; Spertuti i in., 2011; Tang i in., 2015; Taylor i in., 2016; Veehof i in., 2011; Velden i in., 2015; Vittengl i in., 2007; Xie i in., 2014; Zeng i in., 2017; Zenner i in., 2014; Zoogman i in., 2104.

korzenia różnych technik medytacji) różnych technik medytacji, aby na ich gruncie ukazać oryginalność koncepcji i praktyki uważności.

Rozdział trzeci dotyczy dynamiki procesów występujących na różnych etapach zaawansowania w treningach medytacyjnych (mechanizmy fizjologiczne, mentalne i emocjonalne). Zaprezentowane zostaną również możliwe komplikacje rozwojowe, jakie mogą się pojawić w trakcie ich praktykowania, które zostaną omówione z perspektywy psychoanalitycznej (uprzedzenia wobec medytacji, błędne rozumienie procesów medytacji, problemy emocjonalne i rozwojowe podmiotu, choroby i zaburzenia towarzyszące intensywnym poszukiwaniom religijnym).

W rozdziale czwartym zaprezentowane zostaną wyniki badań dotyczących skutków psychofizjologicznych związanych z praktykowaniem uważności. Obejmą one następujące obszary: system sercowo-naczyniowy, system metaboliczny, ból oraz choroby zagrażające życiu.

Od rozdziału czwartego medytacja nie będzie już rozumiana jako jeden z typów medytacji, ale – zgodnie z klasyczną definicją Jona Kabat-Zinna – jako specyficzny stan uwagi, będący wynikiem ciągłego i celowego kierowania jej na to, co dzieje się w chwili obecnej w sposób nieoceniający i nieosądzający. Od tego też rozdziału pojęcie uważności będzie stosowane wymiennie z pojęciem medytacji.

Rozdział piąty dotyczył będzie efektywności stosowania interwencji opartych na uważności w stosunku do zaburzeń psychicznych pacjentów klinicznych i ambulatoryjnych. Celem tego rozdziału będzie ukazanie szerokiego spektrum zaburzeń, w których z powodzeniem stosuje się interwencje oparte na uważności (zaburzenia lękowe, depresja i tendencje samobójcze, zaburzenia typu *bordeline* i obsesyjno-kompulsyjne, zaburzenia związane z odżywianiem, zespół stresu pourazowego, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi oraz psychoza).

Wykazana w rozdziale piątym pozytywna efektywność stosowania interwencji opartych na uważności daje podstawę postawienia tezy (rozdział szósty), że uważność ma właściwości transterapeutyczne (pozytywna efektywność w stosunku do szerokiej gamy zaburzeń) oraz transdiagnostyczne (pozytywna efektywność w stosunku do szerokiej gamy czynników psychologicznych będących osiowym objawem zaburzeń). W rozdziale szóstym zaprezentowane zostaną kluczowe mechanizmy psychologiczne, które decydują o następujących właściwościach interwencji opartych na uważności: tendencyjność uwagi, nawracające negatywne myślenie, przeformułowanie poznawcze, tłumienie, unikanie doświadczenia, negatywna afektywność i emocjonalna reaktywność.

Rozdział siódmy dotyczył będzie pozaklinicznych obszarów stosowania interwencji opartych na uważności. Przedstawione zostaną zwłaszcza te

dziedziny, które cieszą się największym wsparciem empirycznym: szkolnictwo ogólne, szkolnictwo specjalne i edukacja integracyjna, reklama i marketing, zarządzanie organizacjami i zasobami ludzkimi, zawody związane z zagrożeniem życia lub zdrowia (wojsko, policja, straż pożarna, pogotowie ratunkowe, intensywne opieka medyczna itp.) oraz zawody oparte na relacjach interpersonalnych (nauczyciel, psychiatra, psycholog, psychoterapeuta, lekarz, pielęgniarka, pracownik socjalny itp.).

W rozdziale ósmym podjęta będzie próba usystematyzowania wyników badań odnoszących się do neuro-psycho-matematycznych mechanizmów uważności w kontekście chronologicznym doskonalenia technik i strategii pomiarowych (aktywność elektryczna mózgu, neuronalne powiązania funkcjonalne oraz charakterystyka sieciowa systemu mózgowego). W rozdziale tym wyodrębnionych będzie pięć obszarów, których specyfika decyduje o pozytywnej efektywności interwencji opartych na uważności: aktywność neuronalna, topografia mózgowia, świadomość i jej dynamika, neuroplastyczność i charakterystyka sieciowa.

Wyodrębnienie specyficznych neuro-psycho-matematycznych obszarów umożliwi zaproponowanie neuro-psycho-matematycznego modelu uważności (rozdział dziewiąty). W modelu tym wyróżnione zostaną te mechanizmy psychologiczne, w których ujawnia się specyfika praktycznie stosowanego modelu uważności: zamiar i motywacja, procesy uwagi, regulacja emocji, pamięć, zachowania prospołeczne, nieprzywiązanie i decentracja.

W rozdziale dziesiątym autor spróbuje pokazać specyfikę klinicznego modelu uważności w stosunku do psychologicznego modelu buddyjskiego. Celem tego rozdziału będzie wykazanie, że pojęcie uważności wprawdzie wywodzi się z konceptualizacji buddyjskiej, ale stanowi jej bardzo oryginalne rozwinięcie (uważność to specyficzny stan uwagi, niezakładający żadnych elementów doktrynalnych).

Rozdział jedenasty dotyczył będzie występowania ukrytych założeń meta-teoretycznych, które obecne są w proponowanych modelach klinicznych (obecność mocnych założeń teoretycznych występujących w proponowanym modelu uważności). Podjęta będzie próba oceny wartości merytorycznej przeprowadzonych badań nad efektywnością stosowania interwencji opartych na uważności (systematyczny przegląd metaanaliz). Celem tego rozdziału będzie wykazanie, że tematyka uważności charakteryzuje się dojrzałością teoretyczno-metodologiczną.

Od rozdziału dwunastego rozpoczną się rozważania dotyczące usytuowania pojęcia i modelu uważności w kontekście chrześcijaństwa (kompatybilność obowiązującego w praktyce klinicznej modelu uważności z założeniami doktrynalnymi i teologicznymi występującymi w chrześcijaństwie).

W rozdziale dwunastym autor odniesie się do oceny możliwości recepcji klinicznego modelu uważności do chrześcijańskiej praktyki medytacyjnej. Istotnym celem tego rozdziału będzie odpowiedź na pytania:

- 1) Czy chrześcijanin (katolik) może stosować techniki uważności?
- 2) Czy medytacje stosowane w katolicyzmie różnią się istotnie od medytacji opartych na uważności pod względem podmiotu medytacji (monizm, dualizm, personalizm) oraz przedmiotu (zdecydowanie odmienny czy nieco podobny)?
- 3) Czy treści doktrynalne stanowią kluczowy aspekt medytacji, decydujący o ocenie całego procesu medytacji? (Czy zawartość mentalna przedmiotu medytacji stanowi nieodłączny element medytacji, czy też jedynie element motywacyjny albo punkt zakotwiczenia niestabilnych procesów uwagowych?).

W rozdziale trzynastym pokazane zostaną obszary aplikacji elementów uważności do chrześcijańskiej praktyki medytacyjnej. W rozdziale tym autor przedstawi obszary spójności i niespójności modelu uważności z założeniami doktrynalnymi i teologicznymi występującymi w chrześcijaństwie.

Ostatni rozdział to próba wyciągnięcia syntetycznych wniosków płynących z zaprezentowanych badań i opracowań teoretycznych dotyczących uważności w kontekście najnowszych osiągnięć naukowych. Autor będzie starał się wykazać, że interwencje oparte na uważności są wartościowe nie tylko na skutek udowodnionej pozytywnej efektywności, ale przede wszystkim teoretycznej spójności obowiązującego modelu uważności z aktualnymi tendencjami pojawiającymi się w psychologii („trzecia fala” psychoterapii poznawczo-behawioralnej, psychologia pozytywna, paradygmat ekspercki zamiast deficytowego) i psychiatrii (projekt *Research Domain Criteria* ogłoszony w 2009 roku przez amerykański National Institute of Mental Health). Ważnym aspektem tego rozdziału będzie ponadto pokazanie, że „źródłowo obca chrześcijaństwu” uważność na skutek swojej istotnej naukowej transpozycji (model kliniczny uważności jest całkowicie wolny od buddyjskich założeń doktrynalnych) jest nie tylko kompatybilna z chrześcijańską teologią oraz praktyką medytacyjną, ale wręcz bardzo im bliska w wielu obszarach (receptywna bierność kontemplacji, kultywowanie czystości serca poprzez wyrzeczenie, oderwanie i kenoza, pogłębiony wgląd w siebie oraz dojrzałość religijna).

Część pierwsza

Medytacja w ujęciu interkulturowym

I. Specyfika i uwarunkowania medytacji

Celem tego rozdziału jest prezentacja znaczenia medytacji w ujęciu międzykulturowym. Posiłkując się publikacjami autorów wywodzących się z różnych kultur i tradycji religijnych (por. np. Plante, 2010), starano się pokazać specyfikę oraz uwarunkowania różnych typów medytacji (por. metaanalizy i systematyczne przeglądy: Boccia i in., 2015; Eberth i Sedlmeier, 2012; Fox i in., 2014, 2015; Lomas i in., 2015; Manuello i in., 2016; Sedlmeier i Eberth, 2012; Sperduti i in., 2011; Tang i in., 2015; Taylor i in., 2016; Zeng i in., 2017).

Pojęcie medytacji

Medytacja rozumiana jest jako specyficzna technika lub rodzina praktyk, w których medytujący trenuje swój umysł albo celowo wpływa na swoją świadomość, aby uzyskać określone duchowe korzyści. Podczas medytacji można korzystać z paciorków lub innych przedmiotów rytualnych. Można też stosować inwokacje lub kultywować pewne wewnętrzne stany, takie jak współczucie lub koncentracja na określonym punkcie lub przedmiocie (Pinto, 2009).

Pojęcie medytacji posiada wiele desygnatów (Grossenbacher i Quaglia, 2017). Etymologicznie pojęcie medytacji wywodzi się z łacińskiego słowa *meditatio*, które oznacza rozmyślanie, refleksję, ćwiczenie się, a pochodzi od czasownika *meditare* – rozmyślać, rozważać, przygotowywać się (por. Krapiec, 2006). W Starym Testamencie używano pojęcia *haga*, które oprócz medytacji oznacza westchnienie lub szept (mówienie półgłosem). Greckie tłumaczenie hebrajskiego *haga* brzmiało *melete*. W łacińskiej Biblii przetłumaczono słowo *haga/melete* na *meditatio*.

Pojęcie medytacji ma dalekowschodnie korzenie (*dhjana*, które ma źródło słów w *dhay*, tj. medytacja albo kontemplacja). Pojęcie to występuje również w tradycjach islamskich (szczególnie w sufizmie), judaistycznej Kabale oraz wczesnochrześcijańskim hezychazmie. Na Zachodzie pojęcie to stosuje się potocznie zamiennie ze słowem kontemplacja.

Historia medytacji bardzo ściśle łączy się z kontekstem religijnym, w którym występowała. Była znana i praktykowana już w kulturach prymitywnych (powtarzające się treści w rytmicznie brzmiących pieśniach szamana – por.

Eliade, 1994). Pierwsze zapiski dotyczące medytacji – datowane na XV w. p.n.e. – znajdujemy w Wedach oraz – datowane na XIV w. p.n.e. – w Biblii. Na Wschodzie Filon z Aleksandrii około roku 20 n.e. opisał pewne formy „ćwiczeń duchowych”, w których istotną rolę odgrywała uwaga (*prosoche*) i koncentracja, a w III w. Plotyn rozwinął medytacyjne techniki.

Pomiędzy wiekiem VI a V p.n.e. pojawiły się inne formy medytacji w taoistycznych Chinach i buddyjskich Indiach. W Kanonie Pali (buddyzm indyjski), który datowany jest na wiek I p.n.e., medytacja traktowana jest jako droga do zbawienia. Z czasem buddyzm zaczął oddziaływać na Chiny, gdzie pojawiły się pierwsze opisy praktyk medytacyjnych zaliczanych do Zen (Vimalakirti Sutra, datowana na I wiek n.e.). Potem następuje ekspansja praktyk buddyjskich do innych krajów, w Japonii pojawia się w roku 653 n.e.

Islamistyczna praktyka Dhikr stosuje powtarzanie 90 imion Boga, a pierwsze o tym wzmianki pojawiają się na przełomie VIII i IX wieku n.e. Około XII wieku w tradycji sufickiej stosuje się specyficzne techniki, takie jak kontrola oddechu i powtarzanie świętych słów. Można domniemywać, że duży wpływ na wschodnią medytację wywarły właśnie interakcje pomiędzy sufizmem a indyjskim buddyzmem, a szczególnie wyraz znalazły w chrześcijańskim hezychazmie. Pomiędzy X a XIV wiekiem hezychazm szczególnie rozwijał się na Górze Atos w Grecji, gdzie stosowano powtarzanie modlitwy Jezusa.

Zachodnia koncepcja medytacji wyraźnie kontrastuje z większością opisów, szczególnie w tym, że nie stosuje powtarzania określonych fraz lub działań i nie wymaga od medytujących przybierania specyficznych postaw. Zachodnia medytacja rozwinęła się w VI wieku głównie u benedyktynów, a polegała na czytaniu Biblii (*Lectio divina*). Istotnej kodyfikacji medytacji dokonał w XII wieku Gwidon Kartuz (+1188), który wyróżnił cztery jej etapy: *lectio* (czytanie), *meditatio* (rozmyślanie), *oratio* (modlitwa myślna) i *contemplatio* (kontemplatywne zjednoczenie z Bogiem). Zachodnia medytacja została potem rozwinięta w XVI wieku przez takich świętych, jak Ignacy Loyola i Teresa od Krzyża. Dopiero XVIII i XIX wiek przyniosły zainteresowanie medytacją wschodnią (Voltaire, Schopenhauer).

Świecka forma medytacji została zaimplementowana na Zachód z Indii w latach 50. XX wieku. Główne jej elementy zostały zaczerpnięte z tradycji hinduistycznej i przeniesione do Stanów Zjednoczonych i Europy w latach 60.

Obie formy medytacji, tj. duchowa i świecka, zostały poddane intensywnym badaniom. Badania dotyczące medytacji rozpoczęły się w 1931 roku, a ich rozkwit nastąpił w latach 70. i 80. Jednak pomimo tak obfitej literatury dotyczącej tego obszaru wiedzy, po 80 latach poszukiwań naukowych mechanizm medytacji nadal nie jest znany.

W związku z tym, że medytacja posiada różnorodne denotacje, wynikające z różnic kulturowych i doktrynalnych, trzeba dużej ostrożności przy wyciąganiu wniosków. Na pewne nieporozumienia w zakresie konceptualizacji medytacji ma wpływ również używanie określonych pojęć. Na różnice w podchodzeniu do medytacji duży wpływ mają też uwarunkowania teoretyczne. Większość technik medytacji nie występuje jako osobne praktyki odizolowane od całego systemu różnych wierzeń i praktyk. Na przykład medytujący mnisi angażują się nie tylko w określone praktyki duchowe, ale w cały system wspólnotowego życia. Medytacja w życiu mnicha to jeden z wielu – i prawdopodobnie nie pierwszorzędny – element codziennego życia. Ponadto odarcie medytacji z kontekstu teoretycznego (historycznego, filozoficznego, religijnego) – jak to ma miejsce w przypadku jej świeckiej adaptacji do praktyki klinicznej, tj. uważności – zapewne powoduje istotne zniekształcenia samej praktyki (redukcjonizm).

Do pewnego stopnia pomieszanie pojęć wynika też z preferencji naukowych dotyczących metodologicznej ścisłości i psychometrycznej jakości definicji medytacji (por. Ospina i in., 2007; Chiesa i Malinowski, 2011; Grossenbacher i Quaglia, 2017). Naukowe próby precyzacji niezależnych jakościowo mechanizmów medytacji mogą prowadzić do uproszczeń, bo dokonują redukcji (psychologizacji lub biologizacji) nieznanymi bliżej procesów występujących w tych rzadkich (tzw. wyższych) stanach świadomości ludzkiej. Troska o podatność na operacjonalizację obserwowanych mechanizmów oraz ich weryfikację zapewne w istotnym stopniu zubaża obszar obserwacji (troska o ścisłość badań traci na dokładności). Stąd na uwagę zasługują publikacje, które próbują syntetyzować wyniki badań, ryzykując dokonywanie pewnych uproszczeń dotyczących specyfiki określonych praktyk (Lutz i in., 2007; Slagter i in., 2011; Grossenbacher i Quaglia, 2017).

Hinduizm

W przypadku hinduizmu – podobnie jak i buddyzmu – błędem jest mówienie o nim, jako o jednej religii (Eliade, 1997, 2004, 2009; Iyengar, 1966, 1981, 1993, 2002, 2004; Miller, 2007; Richards, 2010; Tokarski, 1987). Wydaje się oczywiste, że w każdej tradycji religijnej występuje różnorodność, ale szczególnie charakteryzuje ona zwłaszcza hinduizm.

W związku z tak wielkim zróżnicowaniem panoramy religijnej hinduizmu, należy zachować dużą ostrożność w wyciąganiu wniosków dotyczących medytacji. Zwłaszcza, że takie autorytety jak William James, Gustav Fechner, Mircea Eliade, Roberto Assagioli, Alfonso Caycedo, Leon Cyboran, Carl

Gustav Jung, Ken Wilber, które zasłużyły się w rozpropagowaniu medytacji hinduistycznej (jogi), wprowadziły również wiele – bardziej lub mniej wartościowych – różnych interpretacji.

Trzeba na początku podkreślić, że głównym źródłem wiedzy dotyczącym medytacji hinduistycznej są Upaniszady. Wiele tekstów na temat doświadczeń mistycznych znajdziemy również w Wedach oraz Bhagawatgicie, ale Upaniszady są zdecydowanie najbardziej cenionym źródłem wiedzy (Eliade, 2004). Jednak, jak się wydaje, pierwszoplanowym źródłem współczesnej wiedzy na temat technik medytacji są skodyfikowane przez Patańdzalego Jogasutry (Eliade, 2004). W Jogasutrach Patańdzali prezentuje systematyczną i szczegółową metodę osiągnięcia samokontroli (joga, tj. jarzmo). Nazywana jest ona ośmioczlonołą jogą (*asṭāṅga*) lub królewską ścieżką (*radṣā joga*).

Istnieje wiele typów jogi, ale celem logicznego uporządkowania – według niektórych autorów (Eliade, 2009; Tokarski, 1987) – można je pogrupować na cztery typy:

1) Karma joga (joga czynu) przeznaczona jest dla ludzi, którzy niezbyt cenią intelektualne rozmyślanie, medytację czy dewocyjną tkliwość (karma oznacza z jednej strony kosmiczne prawo przyczyny i skutku, a z drugiej każde ludzkie działanie, tj. oddychanie, mówienie, ruch, jak również i myśl oraz każde słowo).

2) Dźniana joga (joga poznania) przeznaczona jest dla osób ceniących poznanie, rozumienie i wiedzę (do kroczących tą ścieżką zalicza się tradycyjnie wszystkich uczonych i filozofów starożytności oraz czasów nowożytnych).

3) Radża joga (joga królewska) to droga samodyscypliny i ćwiczeń. Nazywa się ją również asztanga-jogą, czyli ośmiostopniową jogą, ponieważ dzieli się ona na osiem części (potocznie, w odniesieniu do pierwszych czterech jej stopni łącznie stosuje się termin *hatha jogi*, zaś w stosunku do czterech pozostałych, które koncentrują się w sposób bardziej bezpośredni na sferze umysłu i tym, co znajduje się poza nim – *radṣā jogi*): jama – podstawowe zasady moralne, niyama – podstawowe założenia indywidualnej samodyscypliny, asana – pozycje jogi, pranayama – kontrola oddechu, pratyahara – kontrola, panowanie nad zmysłami, dharana – koncentracja, dhyana – medytacja, samadhi – owoc praktyki, stan nadświadości.

4) Bhakti joga (joga serca) oznacza miłość i oddanie Bogu oraz respekt i szacunek do wszystkich żyjących stworzeń i całej przyrody.

Istotnym wyróżnikiem procesów praktykowania jogi jest założenie, że stosowanie wzmoczonych wysiłków celem uciszenia umysłu wywołuje wręcz odwrotny skutek. Dlatego trzeba najpierw porzucić strategię kontrolowania umysłu i wejść w specyficzny stan relaksacji. Relaksacja (*śavasana* i *joga nidra*) jest punktem wyjścia do bardziej zaawansowanych praktyk. Istotnym

i podstawowym elementem każdego rodzaju jogi jest hatha joga, zmierzająca do fizycznego i psychicznego opanowania organizmu. Uprawianie ćwiczeń oddechowych (pranayamy), postaw ciała (asan) oraz stosowanie się do zaleceń diety jogi oczyszcza i wzmacnia ciało fizyczne, a to z kolei wpływa na psychikę. Asany pomagają w rozwijaniu samoświadomości, oczyszczają ciało na fizjologicznym poziomie, dają siłę i zdrowie. Pranayama to ćwiczenia oddechowe integrujące ciało i umysł. Kontrola i różne sposoby oddychania dopełniają proces samooczyszczania i usuwania napięć z ciała.

Według Patańdzalego (Eliade, 2004) podstawowym zadaniem człowieka jest „powściągnięcie zjawisk świadomościowych”, których najistotniejszą przeszkodą jest nieświadomość umysłu (sansk. *manas*). Podstawowymi elementami prowadzącymi do „powściągnięcia zjawisk świadomościowych” są *jamy* (nakazy i reguły pozwalające na wypracowanie właściwych relacji z otoczeniem) i *niyamy* (wskazówki pomocne w wypracowaniu określonej dyscypliny i determinacji).

Jamy składają się z pięciu podstawowych zasad moralnych:

- 1) ahimsa – niekrzywdzenie, nieużywanie przemocy;
- 2) asteya – powstrzymanie się od kradzieży;
- 3) satya – prawda, życie w prawdzie;
- 4) brahmacharya – wstrzeźliwość;
- 5) aparigraha – niegromadzenie.

Z kolei niyamy zawierają pięć podstawowych założeń odnoszących się do indywidualnej samodyscypliny:

- 1) saucha – czystość;
- 2) santosa – zadowolenie, spokój;
- 3) tapas – zapal, wytrwałość, wysilek;
- 4) svadhaya – obserwacja, badanie, samokształcenie;
- 5) isvara pranidhana – oddanie się, zrzeczenie.

Powściągnięcie zjawisk świadomościowych dzieli się na trzy etapy. Pierwszy etap to diagnoza, czyli ocena swojego aktualnego stanu pod kątem pięciu kryteriów (joga zaczyna się wówczas, gdy osiągnięty zostanie trzeci stan umysłu):

- 1) stan nieaktywności, przygnębienia lub ośpienia umysłu (*moodha*);
- 2) stan nietrwałości i rozproszenia umysłu (*kshpita*);
- 3) stan pośredni między stanem stałości a rozproszeniem umysłu (*vikshipta*);
- 4) stan koncentracji, czyli zjednoczenie umysłu (*ekagrata*);
- 5) stan kontroli umysłu, tj. właściwy jest medytacji i samadhi (*nirodha*).

Drugi etap to identyfikacja przeszkód, czyli ustalenie, co należy robić, aby się zbliżyć do stanu pełnej kontroli umysłu. Realizacja tego celu polega na takim skierowaniu aktywności swojego umysłu, aby stopniowo nastąpił proces odchodzenia od przywiązań, uprzedzeń czy emocjonalnych niepokojów. W czasie tego rodzaju ćwiczeń joga prowadzi do odwrócenia procesu

ukierunkowanego na zewnętrzną i staje się procesem skierowanym na samego medytującego i w nim szuka korzeni tych niepokojów.

Trzeci etap to neutralizacja przeszkód, czyli próba doświadczenia subtelniejszych wymiarów świadomości, których istotnym rysem są nierozwiązane problemy z przeszłości. To one utrudniają lub uniemożliwiają medytację. Neutralizacja przeszkód daje możliwość pełnej kontroli nad umysłem, czyli *nirodha*. Wymienia się pięć przeszkód kreujących zarówno cierpienie, jak i przyjemność: wiedza prawdziwa (*pranama*), wiedza fałszywa (*viparyaya*), wyobrażenia (*vikalpa*), sen (*nidra*) oraz pamięć (*smrti*).

Trzeba podkreślić, że wyniki badań dotyczące efektywności jogi nie są dość spójne (Da Silva i in., 2009; Khalsa, 2004; Richards, 2010, s. 156). Głównie na skutek dużej różnorodności podejmowanych praktyk w ramach badań (często nie podaje się opisu, jakie praktyki wykorzystywano: oddech, postawy, ćwiczenia fizyczne, aerobik, śpiewy, mantry itp.) (Dewar, 2005). Mimo że wyniki badań nie są spójne, to jednak są dość jednoznaczne: joga pozytywnie wpływa na takie obszary, jak (Richards, 2010, s. 156):

- 1) zdolność do wewnątrzsterowności w sytuacjach stresowych;
- 2) samoodpowiedzialność za działania w świecie;
- 3) troska o właściwą postawę wobec siebie i innych;
- 4) rozwój zdrowia fizycznego i emocjonalnego;
- 5) doświadczanie radości;
- 6) relacja z Bogiem w codziennym życiu.

Dotychczas opublikowane metaanalizy dotyczące efektywności praktykowania jogi (Da Silva i in., 2009; Khalsa, 2004; Pascoe i Bauer, 2015) ujawniają, że jakość przeprowadzonych badań odnoszących się do skuteczności jogi odbiega od jakości badań prezentowanych w niejogicznych wydawnictwach. Choć wydaje się, że wyraźnie odbiegają one od standardów naukowych prezentowanych w innych czasopismach, to jednak wyniki tych badań są wartościowe (Richards, 2010, s. 152–154). Głównym problemem wiążącym się z jakością tych badań jest to, że joga stanowi multisystem składający się z wielu wzajemnie przenikających się elementów stosowanych podczas praktykowania różnych technik jogi (występuje 11 stylów jogi – por. Da Silva i in., 2009). Ponadto na inne techniki medytacyjne składają się elementy jogi, czyli ćwiczeń fizycznych, np. w MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction* Jona Kabat-Zinna) czy w TM (Medytacja Transcendentalna).

Obszary badań dotyczących wpływu jogi obejmują takie dziedziny, jak (Khalsa, 2004):

- 1) astma (23 studia);
- 2) nadciśnienie (21);
- 3) choroby serca (18);

- 4) cukrzyca (16);
- 5) depresja lub dystymia (14);
- 6) lęk (6).

Wyniki badań dowodzą, że niektóre typy jogi (Sudarshan Kriya Joga, Iyengar Joga – forma Hatha Jogi) stosowane zarówno osobno, jak i razem z innymi metodami terapii, wywierają zdecydowanie pozytywny wpływ na leczenie depresji i lęku (lęk uogólniony, zespół stresu pourazowego – PTSD) (Beddoe i in., 2009; Da Silva i in., 2009; Kelly i in., 2001; Michalsen i in., 2005; Rosenzweig i in., 2003; Williams i in., 2005; Woolery i in., 2004). Jak pokazują wyniki innych badań (Da Silva i in., 2009), praktyka jogi wywiera pozytywny wpływ na inne zaburzenia, do których można zaliczyć: nowotwór, migrenę, nadciśnienie, cukrzycę, astmę, chroniczny ból. Ponadto praktykowanie jogi wywiera istotny wpływ na poprawę ogólnego dobrostanu (Cahn i in., 2017).

Buddyzm

Z punktu widzenia neuropsychologicznego, w praktykach medytacyjnych wywodzących się z buddyzmu można wyróżnić zasadniczo trzy odmienne strategie. Wszystkie trzeba traktować jako nierozdzielną całość, bo tylko wszystkie razem wzięte gwarantują poprawny rozwój zdolności medytacyjnej oraz konstytuują właściwy poziom medytacji (Thrangu i Johnson, 2004; Tsongkhapa, 2002).

We współczesnym piśmiennictwie psychologicznym rozróżnia się zasadniczo tylko dwie, a trzecią traktuje się jako podrzędną w stosunku do tych dwu (w sensie religijnym są to elementy doktrynalne, a w sensie psychologicznym jest to aspekt motywacyjny):

- 1) koncentracja opierająca się na skupianiu uwagi na określonym przedmiocie (*focussed attention* – FA);
- 2) uważność (*mindfulness*) stosująca otwarte monitorowanie (*open monitoring* – OM) i kierowanie mentalną uwagą;
- 3) współczucie (*non-referential compassion*) / miłująca dobroć (*loving kindness*) – rozwijanie postawy współczucia wobec wszystkich stworzeń (kluczowy element doktryny buddyjskiej).

Koncentracja

Focussed attention, tj. skupiona uwaga – tłumaczy się to literalnie jako „jednopunktowa koncentracja” albo „ujednopunktowanie umysłu”. Jest ona

rozumiana jako podstawowy element medytacji, który stosowany jest w wielu tradycjach i praktykach. Skupiona uwaga oznacza umysłowy stan, w którym uwaga niezmiennie i wyraźnie skoncentrowana jest na pojedynczym obiekcie. Stan ten jest powszechnie rozumiany jako podstawowa umiejętność, którą powinien osiągnąć każdy nowicjusz. Umiejętność ta traktowana jest jako niższy i niespecyficzny stan uwagi, który musi być wyćwiczony, zanim będą ćwiczone inne, bardziej zaawansowane instrukcje.

Głównym celem, który przyświeca kultywowaniu skupionej uwagi, jest wzmocnienie zdolności koncentracji i przeciwdziałanie podatności na uleganie rozproszeniom. Praktyka ta ma ponadto wzmacniać stabilność koncentracji oraz jej intensywność. Na wyższych poziomach medytacji ten typ praktyki jest rozumiany jako redukcja senności (potrzeby snu) oraz wzmacnianie odczuć przyjemności zmysłowych i mentalnych (Lutz i in., 2007).

Ta strategia traktowana jest jako najbardziej podstawowy element medytacji. Polega ona na koncentrowaniu uwagi na wrażeniach zmysłowych związanych zazwyczaj z oddychaniem (odczuwanie przepływu powietrza do i z nosa aż do przepony, w całości lub w poszczególnych etapach), co traktowane jest jako sposób kotwiczenia uwagi. Czasem jednak używa się innego obiektu medytacji, np. ogień świecy, przestrzeń przed nosem itd. (Gunaratana, 2002).

Podstawowym elementem tej strategii jest utrzymywanie uwagi na przedmiocie medytacji bez rozproszeń. Polega to – w przeciwieństwie do tego, jak się potocznie sądzi – na zauważaniu i rozpoznawaniu rozproszeń (np. „odczuwam raczej ból w kolanie, a nie koncentruję się na oddychaniu”), a potem „odłączaniu” uwagi z dystraktora (ból kolana) oraz powracaniu do przedmiotu kotwiczenia uwagi, np. wrażenia zmysłowe związane z oddychaniem.

We współczesnym piśmiennictwie naukowym skupianie uwagi ma zasadniczo dwa znaczenia. Z jednej strony oznacza takie nastawienie długości ogniskowej wzroku (podobnie jak w fotografii tzw. „ostrzenie”), aby przedmiot był jak najbardziej ostro widziany (jednak dla uzyskania najlepszych efektów trzeba punkt ostrości przesunąć raz w przód, raz w tył przedmiotu, aż uzyska się najlepszą ostrość), a z drugiej strony kadrowanie (z j. ang. *cropping*), które polega na wybieraniu obszaru dostępnego postrzeganiu (nie jest możliwe widzenie samego przedmiotu bez otoczenia, trzeba odpowiednio regulować obszar widoczności, tak aby wydobyć jak najlepszą perspektywę widzenia obiektu). W tej technice bardziej istotny jest ów pierwszy element, tj. „ostrzenie”, podczas gdy w drugiej, tj. w otwartym monitorowaniu – kadrowanie.

Praktyki kultywowane w *focused attention* zależą w dużym stopniu od teorii i technik pochodzących od wspólnego wszystkim praktykom rdzenia, na które składają się następujące elementy:

1) postawa (często wspólnie niezauważany i pomijany, ale bardzo ważny aspekt medytacji) – zawiera takie aspekty przygotowujące do medytacji, jak: zachowywanie kodeksu i norm moralnych, praktykowanie współczucia, podejmowanie praktyk religijnych, studiowanie nauki buddyjskiej;

2) pozycja ciała, w której kluczową rolę odgrywa postawa kręgosłupa (wyprostowana pozycja) oraz napięcie mięśniowe reszty ciała (ani zbyt mocne, ani zbyt słabe);

3) przedmiot medytacji – obiekt dostępny sensorycznej uwadze (może to być widzialny obiekt ustawiony naprzeciw medytującego) albo obiekt mentalny (wizualizacja);

4) przeszkody – ospałość i otepienie (zamglone i rozmyte postrzeganie obiektu medytacji albo odczucie senności) bądź ekscytacja (wyostrowione widzenie przedmiotu, wędrowanie uwagi po różnych elementach otoczenia albo innych obiektach mentalnych);

5) sposoby radzenia sobie z przeszkodami, których głównym celem jest utrzymanie optymalnego stanu koncentracji (ani zbyt silny, ani zbyt słaby) – sposób na ospałość i otepienie (eliminacja przeszkadzających czynników zewnętrznych, np. rozjaśnienie ciemnego pomieszczenia, wzmocnienie napięcia mięśni albo intensywności koncentracji na przedmiocie medytacji, zmiana obiektu koncentracji na bardziej intensywny emocjonalnie, np. radość, współczucie itp.) oraz ekscytacja (wyeliminowanie przeszkadzających czynników zewnętrznych, np. wyciszenie zbyt głośnego otoczenia lub zmniejszenie zbyt intensywnego światła, wystrzeganie się sztywnego trzymania się zasad koncentracji, np. intensywnego wpatrywania się w obiekt – chwilowa koncentracja na cierpieniu powoduje spadek ekscytacji);

6) stopnie medytacji (różne tradycje opisują różne stadia rozwojowe medytacji i jest wiele teorii dotyczących opisu właściwości poszczególnych stadiów medytacji – typowy zakres obejmuje dziewięć stadiów).

Celem tej strategii nie jest jedynie utrzymywanie uwagi na przedmiocie medytacji, ale rozwój dwóch współzależnych predyspozycji:

1) metaświadomości (rozpoznawanie, że myśl nie jest skoncentrowana na oddechu i swobodnie wędruje po różnych mentalnych obiektach);

2) zdolności przekierowania uwagi bez stosowania metaświadomości jako kolejnego źródła dystrakcji, które powoduje wędrowanie uwagi (Kabat-Zinn, 2005).

Należy podkreślić, że stosowanie konkretnej techniki zależy od tego, czy medytujący wchodzi w stan zbliżony do znużenia (nieostre postrzeganie przedmiotu) lub ekscytacji (bardzo ostre postrzeganie, bez dostrzegania obiektów tła i otoczenia). Kiedy medytujący zaczyna postrzegać obiekt medytacji w sposób mało wyraźny (objawy ziewania, znużenia), wtedy stosuje metodę „ostrzeżenia”. Kiedy natomiast postrzega obiekt za bardzo intensywnie,

stosuje kadrowanie. Wyniki badań z neuroobrazowania pokazują, że doświadczeni medytujący – pomimo charakterystycznej dla każdego człowieka ograniczoności zasobów uwagi (*attentional limited resources*) – są zdolni „lepiej i więcej widzieć”, niż mniej zaawansowani lub osoby niemeditujące. Osoby zaawansowane w medytacji osiągają lepsze wyniki w tzw. „refrakcji uwagi” (*attentional blink*) (por. Cahn i Polich, 2009; Slagter i in., 2009) oraz w Teście Stroopa (por. Moore i in., 2012; Wenk-Sormaz, 2005).

Otwarte monitorowanie

Można powiedzieć, że otwarte monitorowanie jest bardzo podobne do skupionej uwagi, ale występuje w bardziej zaawansowanej formie. Różni się tym, że oprócz procesu koncentracji na obiekcie medytacji stosuje się określone strategie dyskursywne, np. nazywanie (*labeling*). Jeśli w obszarze świadomości medytującego pojawi się jakieś wrażenie zmysłowe albo mentalne, ten po prostu je rejestruje, potem zmniejsza intensywność jego postrzegania (osłabienie – z j. ang. *de-emphasis*), aby na samym końcu dokonać przesunięcia punktu koncentracji. Podczas koncentracji stosuje się różne strategie, które zmierzają najpierw do uwydatnienia (*emphasis*) świadomości subiektywności (fenomenologiczny wgląd do refleksyjnej świadomości, która poznawczo postrzegana jest jako niezmienna). Celem tych strategii jest uczenie podmiotu postrzegania obiektów świadomości jako fenomenalnych twórców. Zalecane jest unikanie (wielokrotnie powtarzane słowne wskazanie dokonywane przez instruktora: „nie podążaj za ciągiem myśli”) tzw. „chwytania” (*grasping*), czyli taktowania zawartości treściowej jako przedmiotu. Symptomami „chwytania” są zwykle wyostrome postrzeganie jakiegoś obiektu świadomości, analiza jego zawartości, a potem dyskursywne albo wartościujące opracowywanie go. Bardziej subtelnym wskaźnikiem „chwytania” jest traktowanie obrazu mentalnego jako oddzielnego od subiektywności. Wyzwalając się powoli z „chwytania” obiektów, medytujący powinien zrozumieć, że obiekty nie są niezależne od świadomości, jak również nie jest od niej zależna sama subiektywność.

Istotną motywacją do podejmowania otwartego monitorowania jest założenie, że negatywne zwyczaje i zachowania wzmacniają się wraz z nasileniem procesów identyfikacji zawartości myśli, obrazów i uczuć z obiektami, do których się odnoszą (ja, inni, świat otaczający). Procesy identyfikacji łatwo ulegają habituacji i są mało podatne na zmiany (ulegają fuzji). Celem otwartego monitorowania jest defuzja, czyli dezidentyfikacja pojawiających się treści myśli, obrazów i uczuć z obiektami.

Dopóki świadomość jest konstruowana w relacji do obiektów, dopóty staje się również obiektem (nie jest subiektywnością). Celem tego etapu jest źródłowe zidentyfikowanie subiektywności, która jawi się nie jako przedmiot, ale jako nieredukowalny do przedmiotu podmiot. Ważnym aspektem tych strategii jest „uwalnianie” subiektywności od pojawiających się w świadomości obiektów. W tym celu stosuje się różne metody:

– odczuwanie własnej tożsamości przy identyfikowaniu innych elementów subiektywności, które przekraczają aktualny moment (tożsamość to uboczny atrybut, który ciągle się zmienia);

– nieustanne przypominanie sobie instrukcji, że celem medytacji nie jest uzyskiwanie określonych umiejętności czy korzyści (Ja manifestuje się nie jako stała tożsamość, ale jako zmieniający się proces; „Ja jestem medytowane”);

– stosowanie konceptualnych i lingwistycznych struktur celem identyfikacji Ja z przeszłości i przyszłości (tożsamość zmienia się z jednego mentalnego kontekstu do drugiego).

Istotnym elementem tych strategii jest osłabianie (*de-emphasis*) poczucia subiektywności celem wzmocnienia dostępu do refleksyjnej świadomości poprzez praktykę „uwalniania obiektów” (proces przeciwny w stosunku do „chwytania obiektów”) oraz przesunięcie punktu koncentracji na uwydatnione w pełny sposób niezmiennie aspekty świadomości. Kiedy medytujący osiąga stabilny stan koncentracji, w końcu ćwiczy umiejętność osłabiania nie tylko przedmiotów medytacji, ale i samej subiektywności. Celem tego najbardziej zaawansowanego etapu jest osiągnięcie stanu, w którym nie ma ani subiektywności, ani obiektywności, rozumianych w kategoriach zarówno struktury, czasu, jak i przestrzeni (Lutz i in., 2007, s. 36).

Stan ten charakteryzuje się dużą stabilnością. Stabilność ta zawiera nie tylko zdolność do kontynuowania doświadczania fenomenów bez obiektywizowania ich, ale też bez posiadania poczucia działającej i narracyjnej subiektywności (*ipseity – bare awareness*). Stan ten charakteryzuje się podwyższoną zdolnością regulacji emocji i jest on w małym stopniu podatny na zakłócenia i rozproszenia (potwierdzają to liczne wyniki badań z zastosowaniem technik neuroobrazowania – por. Luders i in., 2009; Davidson i in., 2000; Nielsen i Kaszniak, 2006; Quirk i Mueller, 2008).

Po sesji – po osiągnięciu tego stanu – osoby medytujące często doświadczają różnych, paradoksalnych form doświadczania przedmiotów percepcji. Często przez jakiś czas przedmioty percepcji jawią się im jako mało uporządkowane i mgliste, podobnie jak to ma miejsce w przypadku marzeń sennych. Trzeba podkreślić, że stan ten jest bardzo trudny do osiągnięcia i tylko niewielu medytującym to się udaje.

Otwarte monitorowanie (*open monitoring, open presence*) wiąże się z praktykowaniem tzw. bezprzedmiotowej świadomości (*objectless awareness*) albo czystej świadomości (*pure attention*) (por. Dorjee, 1989). Celem tej strategii jest osiągnięcie takiego stanu dostępności mentalnej dla własnej subiektywności, w którym uzyskuje się pogłębiony wgląd w swoją świadomość, a który równocześnie nie identyfikuje się z zawartością mentalną myśli, obrazów i uczuć. Stan ten określa się mianem metaświadomości (koncentracja na świadomości jako przedmiocie medytacji – por. Holt, 2010; Jankowski i Holas, 2014).

Nie oznacza to jednak – jak potocznie się rozumie praktyki buddyjskie – że w procesach uwagowych nie występują żadne wrażenia („czysta świadomość”, brak obiektów). Jest wręcz przeciwnie. Nieraz są one jeszcze bardziej żywe i wyraziste, ponadto jest ich więcej (Cahn i Polich, 2009; Moore i in., 2012; Slagter i in., 2009; Wenk-Sormaz, 2005).

Podczas otwartego monitorowania medytujący może wizualizować przedmiot albo odczuwać wrażenie zmysłowe, np. sensacje związane z oddychaniem (odbieranie odczuć wpływania i wypływania powietrza przez nozdrza, odczuwanie ruchu klatki piersiowej oraz zaangażowania różnych mięśni). Powinien jednak to robić w taki sposób, aby nie popadać w dwie skrajności, tj. winien unikać z jednej strony tłumienia doświadczenia, a z drugiej – kultuwowania zawartości mentalnej (fascynacja).

Należy podkreślić, że uzyskanie tego stanu i utrzymanie go należy do bardzo skomplikowanych umiejętności. Jak dowodzą badacze, nawet doświadczeni praktycy mają problemy z utrzymaniem tego stanu dłużej niż trzy sekundy (Hasenkamp i in., 2012; Lutz i in., 2007, s. 32). Nie oznacza to, że ten element praktyki przeznaczony jest tylko dla doświadczonych w medytacji. Również niedoświadczeni praktykują te ćwiczenia. Jakkolwiek tylko doświadczeni mogą stosować pewne modyfikacje różnych elementów, tzn. wzmacnianie skali pewnych praktyk i osłabianie innych, w zależności od tego, jak dobrze przebiega sesja medytacji.

Współczucie

Ponieważ współczucie skierowane jest do innych osób, dlatego uważa się je za istotny element w rozwoju otwartego monitorowania. Rozwój otwartego monitorowania wymaga mentalnego „chwytania” (*grasping*) przedmiotów, a w szczególności subiektywności. Poprzez nieustanne kierowanie uwagi medytującego na innych oraz odczuwanie wobec nich współczucia, zmniejsza się fiksacja na sobie oraz znika potrzeba „chwytania” przedmiotów

i subiektywności. W tym sensie kultywowanie współczucia zdaje się być ważnym elementem medytacji (Thranqu, 2004).

Współczucie (*compassion*) – zgodnie z buddyjskim poglądem – nie jest wyłącznie litowaniem się nad kimś czy obwinianiem się za cierpienia innych. Współczucie w buddyzmie jest bardziej aktywnością, niż emocją czy uczuciem. Jeśli mamy do czynienia z brakiem działania lub bezradnością, to niezależnie od doświadczanych uczuć współczucia takiego po prostu nie ma.

Kultywowania współczucia rozpoczyna się od odczuwania pozytywnych uczuć w stosunku do różnych osób. W trakcie tego stosuje się specyficznie dyskursywne strategie, takie jak wizualizacje (pole skupienia rozciąga się na osoby bliskie sercu, na przyjaciół, nauczycieli, znajomych i obcych ludzi, a w końcu na wrogów i nieprzyjaciół), recytacje, pamięciowe aforyzmy, napomnienia itp. W końcowym etapie medytujący przywołuje z pamięci lub wizualizuje ogromne cierpienie, np. „wszystkie czujące istoty są jak jego mama”, przez co staje się empatycznie motywowany do eliminacji wszelkiego cierpienia. Na tym etapie niektórzy odczuwają w piersiach wisceralne i emocjonalne reakcje otwartości. U innych tym odczuciom towarzyszy nadwrażliwość lub występuje napływanie łez do oczu.

Kultywowanie współczucia/miłującej dobroci (*non-referential compassion/ loving-kindness*) służy indukowaniu specyficznych i intensywnych uczuć, które uzdalniają podmiot do dojrzałego funkcjonowania (dobrostan, poczucie szczęścia, przeciwdziałanie odruchom gniewu i irytacji, gotowość pomagania innym itp.). Jest przydatne szczególnie dlatego, ponieważ wzmacnia motywację do praktyki i przez to wytrwałość w praktyce.

Z punktu widzenia badań nad uważnością można powiedzieć, że istotnym elementem współczucia (*compassion*) jest brak odnoszenia (*non-referential*) do konkretnego przedmiotu (w sensie psychologicznym chodzi o brak przywiązania – *attachment*). Wprawdzie podczas praktykowania „nieodnoszącego współczucia” podmiot potrzebuje pewnych mentalnych przedmiotów (osoby lub grupy osób), ale zachowuje postawę braku przywiązania (*detachment*) (por. Dorjee, 1989).

Judaizm

Medytacja w judaizmie – według niektórych autorów (Weiss i Levy, 2010, s. 106–120) – może być rozumiana na trzy sposoby:

1) przygotowanie serca do modlitwy („nakłonienie swoich serc ku Bogu” – Talmud: Berachot 5,1), co było praktykowane już ponad 2000 lat temu;

2) pierwotna forma medytacji z oddechem – głośne literowanie tetragramu imienia własnego Boga Jahwe wraz z oddechem (dziś często praktykowana w Stanach Zjednoczonych, czasem łączona z wizualizacją liter Yod-Hej-Vav-Hej z imienia boskiego, śpiewaniem lub wymawianiem fraz tetragramu);

3) obserwacja szabatu – bardzo szczegółowo opisane przestrzeganie prawa szabatu jest jednym z ważnych aspektów medytacyjnych w tradycji judaistycznej (Grunfeld, 2003; Muller, 1999).

Badacze rozróżniają dwie formy praktyki judaistycznej medytacji (Buxbaum, 1990; Weiss i Levy, 2010, s. 114 – 116):

1) siedząca medytacja słowami Psalmu „Stawiam sobie zawsze Pana przed oczyma” (hebr. *Shi'vi'ti HaShem P'negdi Tamid* – Ps 16,8) z mentalną koncentracją na tradycyjnym obrazie, posterze lub tablicy pamiątkowej z namalowanym lub wygrawerowanym wersetem cytowanego psalmu. Zwykle obraz ten jest bogato ilustrowany i zawiera usytuowany pionowo tetragram JHWH, który stanowi zakotwiczenie wizualne medytacji. *Shi'vi'ti* bywa czasem praktykowane non stop przez cały dzień (praktyka zapoczątkowana przez rabiego Yaakova Koppela, ucznia Baal Shem Tova, twórcy chasydyzmu);

2) bezpośrednia medytacja (hebr. *hitbonenut* – autorem jest trzynastowieczny fizyk i filozof Mojżesz Majmonides) – styl bezpośredniej medytacji bez kotwiczenia uwagi na określonym przedmiocie lub frazie. Styl medytacji praktykowany zwykle przy zamkniętych oczach z koncentracją mentalną na obecności Boga w każdym przedmiocie, wydarzeniu i doświadczeniu życia.

Najbardziej powszechną formą praktykowania medytacji w judaizmie jest obserwacja szabatu (Heschel, 1985), w której celebryje się cud stworzenia wszystkiego (cud tego, że człowiek żyje, czuje, marzy, myśli, kocha, ale też tego, że cierpi, buntuje się, rezygnuje, żałuje, walczy, chce popełnić samobójstwo itp.). Istotnym założeniem świętowania szabatu jest teza, że chcąc docenić akt kreacji, trzeba zrezygnować z każdego aktu tworzenia (pracy, czytania, sprzątnia, pisania, malowania, telefonowania, podróżowania itp.). W trakcie szabatu ortodoksyjni Żydzi wyłączają telefony (komórkowe również), nie korzystają z internetu oraz nie pracują. Jak się wydaje, w świecie, który nastawiony jest na produktywność, taka postawa rezygnacji z produktywności i troska o zasłużony odpoczynek stanowi – z punktu widzenia higieny psychicznej – bardzo istotny element szeroko rozumianego zdrowia współczesnego człowieka oraz jego efektywności (Weiss i Levy, 2010, s. 117).

Na świętowanie szabatu składają się następujące elementy:

1) *mikveh* – rytualna kąpiel (alternatywnie – obmycie rąk) w gorącej wodzie, która symbolizuje oczyszczenie człowieka z wszelkiego brudu, mięśniowy relaks i osłabienie napięcia nerwowego związanego ze stresującym życiem;

2) palenie świec (płomień świecy symbolizuje z jednej strony nieustanną ulotną obecność Boga, a z drugiej – duszę oraz duchowość).

Podsumowując, należy stwierdzić, że medytacja – może oprócz jednej z jej form, tj. obserwacji szabatu – nie stanowi ważnego aspektu życia wspólczesnej społeczności żydowskiej. Tworzone są wprawdzie pewne ośrodki propagujące rozwój duchowy, ale nie uzyskują one stosownego odzewu społecznego (Weiss i Levy, 2010, s. 120).

Chrześcijaństwo

W chrześcijaństwie medytacja (oraz modlitwa) rozumiana jest jako aktywny wysiłek umysłu i woli skierowany ku osobowemu Bogu. Z kolei kontemplacja, drugie pojęcie związane z medytacją, rozumiana jest jako aktywne działanie Boga osobowego, na które reaguje człowiek. Medytacja w tym rozumieniu jest więc traktowana jako bardziej dyskursywna, a kontemplacja jako receptywna („ciche odpocznienie w Bogu”). Należy podkreślić, że podstawowym elementem zarówno medytacji, jak i kontemplacji w chrześcijaństwie jest osobowy Bóg jako ich przedmiot (Machniak, 2005; Miształ, 2009). Stąd rozumienie medytacji jako metody czy techniki stanowi dla chrześcijanina istotną redukcję pojęcia medytacji. „Medytacja chrześcijańska prowadzi modlącego się do tego, by w zbawczych dziełach Boga dokonanych w Chrystusie, Słowie Wcielonym, i w darze Jego Ducha, pojąć objawiającą się w nich zawsze – przez wymiar ludzki i ziemski – głębię Boga” (*Orationis formas*, nr 11).

Należy jednak dodać, że medytacja chrześcijańska przeszła istotną ewolucję. W starożytności stanowiła formę i zwieńczenie życia codziennego (nie była dodatkiem do życia) oraz oparta była na osobistym doświadczeniu ojców pustyni (Ewagriusz z Pontu, 2003). Później uległa poważnej racjonalizacji. „W późniejszych wiekach systematyczna refleksja teologiczna wytworzyła swoistą «wiedzę» na temat modlitwy, ujmując ją w schematy i systemy. Jednocześnie nastąpiło odejście od autentycznego doświadczenia. Wykład na temat modlitwy stał się racjonalistyczną refleksją, zestawieniem i porównywaniem rozmaitych zdań i opinii wcześniej podawanych, bez odniesienia do osobistego, żywego doświadczenia modlitwy. [...] mistrzowie modlitwy na Zachodzie musieli przechodzić niejako na nowo drogę osobistych doświadczeń, czasem wbrew panującym wówczas poglądom teologicznym” (Ewagriusz z Pontu, 2003, s. 7–8).

Skutkuje to m.in. tym, że chrześcijańskich praktyk medytacyjnych jest wiele (każda epoka i każda szkoła duchowości wypracowała własne). Ponadto kwestia stosowanych w medytacji metod i technik jest traktowana ubocznie

(Bakić-Hayden, 2008). W niniejszej monografii z bogatego repertuaru chrześcijańskich praktyk wybrano i zaprezentowano te najbardziej znane.

Lectio divina

Od samych początków chrześcijaństwa podczas modlitwy i medytacji zwracano uwagę na refleksję nad treścią Pisma Świętego, na jego głębsze zrozumienie i, nade wszystko, na praktykowanie odczytanych zeń wskazań odnoszących się do własnego postępowania. Podstawową kanwę stanowiła lektura objawionych pism Nowego Testamentu, ukazująca nauczanie, śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa. Ważnym aspektem medytacyjnego przeżycia mogło być dla wierzących także rozważanie wydarzeń z życia pierwszych chrześcijan, zwłaszcza męczenników i pustelników.

Odczytywanie wskazań Pisma Świętego i wprowadzanie ich do życia dokonywane było w trzech zintegrowanych etapach (Krapiec, 2006):

- 1) lektura, czyli czytanie pewnych treści (najczęściej Biblii);
- 2) rozważanie poznanych treści pochodzących z czytania i poznawania faktów;
- 3) modlitwa kontemplacyjna służąca umocnieniu działania człowieka przeżywającego swą bytową przygodność i niedoskonałość.

Najbardziej znaną formą i – jak się wydaje – najbardziej starożytną jest tzw. *Lectio divina* (łac. pobożne, duchowe czytanie). *Lectio divina* to forma medytacji oparta na pogłębionej lekturze tekstów biblijnych. Powszechnie znana była już w okresie patrystycznym (IV–V w.). Rozwinęła się w okresie późnego średniowiecza, by zaniknąć prawie całkowicie w XV w. wraz z tzw. *devotio moderna*. W tym okresie coraz bardziej popularna stawała się modlitwa myślna, która w niewielkim stopniu opierała się na lekturze biblijnej. *Lectio divina* zaczęła odradzać się w XX w. wraz z rozwojem francuskiego ruchu biblijno-liturgicznego. Konstytucja dogmatyczna o Objawieniu Bożym *Dei Verbum*, jeden z oficjalnych dokumentów Soboru Watykańskiego II, poleca tę formę modlitwy wszystkim wierzącym.

Istotnej kodyfikacji medytacji (*Lectio divina*) dokonał w XII w. Gwidon Kartuz (+1188), wyodrębniając cztery etapy tej formy modlitewnej:

- 1) *Lectio* opiera się na refleksyjnym czytaniu tekstu biblijnego bez chęci zaspakajania własnej ciekawości czy poszukiwania sensacji opartej na metodologiach monastyczno-ascetycznych oraz technikach filologicznych (analiza gramatyczna, analiza logiczna, analiza struktury tekstu, analiza czasownikowa) (Gargano, 2001, s. 33–57).

2) *Meditatio* to rozmyślanie, czyli rozważanie tego, co tekst wnosi do własnego życia. „Celem medytacji jest wzrost miłości, polepszenie stosunku z Bogiem. Nie jest to więc zwyczajne studium, badanie, ale nawiązanie kontaktu osobowego z Bogiem. Nie chodzi tutaj o poszerzenie swoich wiadomości religijnych, ale o pogłębienie poznanej prawdy tak, by służyła konkretnemu życiu” (Gogola 2001, s. 310).

3) *Oratio* to modlitewne danie Bogu odpowiedzi na jego słowo.

4) *Contemplatio* – kontemplatywne zjednoczenie z osobą Boga.

Modlitwa Jezusowa

Jedną z najstarszych form medytacji chrześcijańskiej jest Modlitwa Jezusowa, zwana też Modlitwą Serca (Bakić-Hayden, 2008). Oparta jest na praktykowanej przez anachoretów i mnichów tzw. medytacji ukrytej (*κρυπτή μελέτη*) tekstów Pisma Świętego. Medytacja ukryta wyraża się w praktyce wypowiedzianych krótkich spontanicznych aktów strzelistych, będących zachwytem nad odkrywanymi śladami Boga w stworzeniu (cnoty teologalne wiary, nadziei i miłości). W związku z tym, że zasadniczym elementem tej praktyki jest powtarzanie, określano ją mianem – na wzór owcy przeżuwającej pokarm – przeżuwania (łac. *ruminatio*).

Z tej praktyki przeżuwania zrodziła się Modlitwa Jezusowa (Janasek i Koza, 2007). Jej cel wyraża się w dążeniu do trwania w stanie nieustannej modlitwy, co wynika z pragnienia naśladowania Chrystusa (Łk 18,1; 1 Tes 5,17; Ef 6,18; Flp 4,6; 1 Tm 2,5). Nawiązuje ona do zwyczajów pierwszych chrześcijan, dla których wzywianie imienia Jezusa odgrywało istotną rolę (por. J 3,5; 1 Kor 1,2). Zalecano, aby wypowiadać ją w rytm oddechu (na wdechu „Panie Jezu Chryste”, a na wydechu: „Zmiłuj się nade mną [grzesznikiem]”).

Z Modlitwą Jezusową związane były trzy istotne elementy (Bakić-Hayden, 2008, s. 175):

1) miejsce modlitwy – pozostawanie w miejscu cichym, spokojnym i zaciemnionym (np. w monastycznej celi), celem utrzymywania umysłu w stanie wolnym od rozproszeń;

2) postawa modlitewna – siedzenie na niskim krześle, które umożliwia przyjęcie potrzebnej dla uważnej modlitwy postawy relaksacyjnej oraz koncentracja oczu na pępku (przyciskanie brody do piersi);

3) oddychanie jako istotny element głębokiej modlitwy – metoda fizyczna przygotowująca do prawdziwej modlitwy wewnętrznej poprzez odrywanie ukierunkowania aktywności umysłowej z rzeczy zewnętrznych na wewnętrzne („zunifikowana koncentracja” – św. Dionizy).

W przypadku Modlitwy Jezusowej mówi się o istnieniu trzech stopni, których przechodzenie świadczy o rozwoju modlitwy (Janasek i Koza, 2007):

- 1) modlitwa ust (nieustanne powtarzanie słów);
- 2) modlitwa umysłu (rozważanie, rozmyślanie);
- 3) modlitwa serca (kontemplacja, jako najwyższa forma życia duchowego).

Pierwszy stopień był relatywnie prosty i nie wymagał od medytującego wielu umiejętności. Drugi stopień okazywał się już być bardziej wymagający i był specyficznie rozumiany. Jego istotą było oczyszczenie umysłu z wyobrażeń, myśli, uczuć i wizji (wschodni ojcowie Kościoła podkreślali, że człowiek powinien stawać przed Bogiem zupełnie ogołocony z wyobrażeń, myśli, uczuć i wizji – por. Janasek i Koza, 2007). Trzeci – najwyższy poziom modlitwy – stawał przed adeptem największe wymagania: poświęcenia dużej ilości czasu (wiele lat praktyki modlitwy nieustannej), zdobycia określonych umiejętności i sprawności (wolność od rozproszeń i wyobrażeń) oraz osiągnięcia stanu jedności ciała, duszy i ducha. Jak się wydaje, zwłaszcza ten ostatni element był kluczowy dla Modlitwy Jezusowej, bo odnosił się do jej istoty, i był określany pojęciem serca (dla ojców wschodnich serce oznaczało jedność ciała, duszy i ducha – por. Bakić-Hayden, 2008, s. 175). Stąd alternatywne określenie dla Modlitwy Jezusowej – Modlitwa Serca.

Na zakończenie należy dodać, że Modlitwa Jezusowa była przez całe wieki charakterystyczna dla duchowości wschodniej (zwłaszcza prawosławnej). Ideę modlitwy nieustannej zaszczerpił wśród zachodnich mnichów Jan Kasjan (ok. 360–435), który zalecał powtarzanie psalmicznego wersetu: „Boże, wejrzyj ku wspomnieniu memu. Panie, pospiesz ku ratunkowi memu” (Ps 70,2). Potem jednak uległa ona zapomnieniu. W XX wieku została na nowo odkryta i doceniona przez Kościół Zachodni (Janasek i Koza, 2007).

Trzeba także dodać, że chrześcijaństwu zachodniemu nie było obce modlitewne skupienie na imieniu Jezus, ciągle przywoływanie Bożego zmiłowania oraz pragnienie, aby nieustannie trwać w obecności Boga. W obrębie chrześcijaństwa zachodniego wytworzył się cały szereg „modlitw powtórzeń”: koronki, litanie, różaniec i akty strzeliste.

Modlitwa Monologowa

Modlitwa Monologowa, podobnie jak Modlitwa Jezusowa, pojawiła się najpierw również na Wschodzie. Wywodzi się ze starożytnej praktyki medytacyjnej mnichów w Egipcie i Palestynie, które spisał w swoich konferencjach Jan Kasjan (+432). Od czasów Jana Klimaka (ok. 580–680) ten typ medytacji

nazywano monologią, czyli modlitwą jednosłowną. Wzmianki na jej temat znajdują się też w jednej z najstarszych reguł zakonnych św. Benedykta.

Medytacja Monologowa to specyficzna forma medytacji, polegająca na powtarzaniu krótkiego słowa z Pisma Świętego, którym zazwyczaj jest *Maranatha* (Larkin, 2007). Została ona na nowo odkryta i rozwinięta przez Johna Maina, benedyktyna z Anglii (+1982), który oparł się na wczesnych monastycznych konferencjach Jana Kasjana, XIV-wiecznym traktacie o modlitwie kontemplacyjnej *Obłok niewiedzy* oraz na nauce mistrzów duchowych z Malajów. John Main nawiązał do autorów *Obłoku niewiedzy*, którzy rekomendowali używanie „pojedynczego słowa” w modlitwie, i uczynił z tego codzienną dyscyplinę Medytacji Chrześcijańskiej. Ruch, który powstał później, nazwany *The World Community for Christian Meditation* (zatwierdzony kanonicznie w uproszczonej formie jako ekumeniczna wspólnota kontemplacyjna w 2007 roku), promuje i koordynuje jej rozpowszechnianie na całym świecie. Ruch ten kierowany był przez o. Ernesta Larkina O.Carm. do 2006 roku, jednego z pierwszych uczniów o. Maina, a obecnie jest kierowany przez Laurence’a Freemana OSB.

Klasyczny opis Medytacji Chrześcijańskiej pochodzi od Johna Maina i pojawia się w wielu jego książkach: „Aby dobrze medytować, powinniście przyjąć odpowiednią pozycję siedzącą – wygodną i zrelaksowaną. Wasza postawa jednak nie powinna być niedbala. Usiądźcie na krześle i wyprostujcie kręgosłup, a ci, którzy są wystarczająco wyćwiczeni, mogą siedzieć na poduszce ze skrzyżowanymi nogami. Oddech powinien być spokojny i regularny. Pozwólcie każdemu mięśniowi rozluźnić się. Postawa umysłu powinna być równie odprężona i spokojna, jak postawa ciała. Wewnętrznym nastawieniem potrzebnym do medytacji jest wyciszenie umysłu i pełen pokoju duch. Jest to także wyzwanie, jakie jest przed nami postawione. W czasie medytacji trzeba siedzieć spokojnie, to jest łatwe, jednak prawdziwym zadaniem medytacji jest osiągnięcie harmonii ciała, umysłu i ducha. To właśnie mam na myśli, mówiąc o pokoju Boga – pokoju, który przekracza wszelkie rozumienie” (Larkin, 2007, s. 4).

Metoda ta składa się z 4 elementów (Larkin, 2007):

1) siedzenie w pozycji wyprostowanej: „Usiądź na krześle, na stoleczku medytacyjnym lub w siadzie skrzyżnym na podłodze. Siedź nieruchomo i trzymaj plecy w pozycji wyprostowanej. Ciało jest uważne i czujne. Oddychaj naturalnie i spokojnie”;

2) koncentracja na słowie *Maranatha*: „Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować w wewnętrznej ciszy słowo *Maranatha*. Powtarzaj je z równym natężeniem jako cztery sylaby MA-RA-NA-THA. Wsłuchuj się w nie, jak wybrzmiewa w twoim sercu”;

3) nieustanne powtarzanie słowa *Maranatha*: „Powtarzaj mantrę bez przerw podczas medytacji. Gdy jakieś myśli lub obrazy zakłóca jej bieg, delikatnie i czule wróć do jej recytacji. Nigdy nie osądzaj swojej medytacji po ilości rozproszeń ani jakichkolwiek innych doznań”;

4) dyscyplina: „Trwaj w dyscyplinie medytacji codziennie rano i wieczorem po 20–30 minut”.

Modlitwa Głębi

Metoda tzw. Modlitwy Głębi jest dzisiaj z powodzeniem stosowana w różnych ośrodkach katolickich. Najbardziej znanym na świecie jest ośrodek prowadzony przez katolickiego trapistę o. Thomasa Keatinga, twórcę tzw. Modlitwy Głębi (ang. *Centering Prayer* – CP) oraz współzałożyciela (wraz z Williamem Mennigerem i Basilem Penningtonem) organizacji *Contemplative Outreach* i ruchu *Centering Prayer*.

Celem tej metody jest odkrycie Bożej obecności w swoim wnętrzu i w każdym miejscu. Metoda ta składa się z czterech elementów (Keating, 2008):

1) wybór duchowego słowa, jako symbolu zgody na obecność Boga i jego działanie w swoim wnętrzu (Pan, Jezus, Ojciec, Matka, Maryja; lub w innych językach: Kyrie, Jesus, Jeshua, Abba, Mater, Maria, Miłość, Pokój, Miłosierdzie, Cisza, Spokój, Wiara, Ufność, Tak, Amor, Shalom, Amen);

2) trwające 20 minut (zalecane dwie sesje na dzień: jedna z samego rana po przebudzeniu i druga po południu lub wczesnym wieczorem) wyciszenie się (wygodna pozycja, plecy wyprostowane, zamknięte oczy) oraz milczące wypowiadanie duchowych słów z taką delikatnością, jaka jest wymagana przy kładzeniu piórka na wacie;

3) radzenie sobie z rozproszeniami i sennością (zalecany jest mały wysilek kierowania uwagi na duchowe słowo po uświadomieniu sobie wędrujących myśli);

4) poświęcenie dodatkowych 2–3 minut po zakończonej medytacji, dające psychice czas na dostosowanie się do zewnętrznych wrażeń oraz umożliwiające wprowadzenie atmosfery ciszy do codziennego życia.

Metoda ignacjańska

Kolejną znaną chrześcijańską techniką medytacji jest medytacja ignacjańska („Ćwiczenia Duchowe” – CD), którą opracował Ignacy Loyola (1491–1556). Ćwiczenia rozłożone są na cztery tygodnie (niekiedy czas ten może być

skrócony lub wydłużony). Celem proponowanych praktyk rekolekcyjnych (ćwiczenia duchowe zwane rekolekcjami ignacjańskimi trwają ok. 30 dni) jest pomoc ćwiczącemu w oczyszczeniu duszy, aby mógł rozpoznać swoje powołanie, ponadto porzucił modlitwę dyskursywną i schematyczną oraz wiernie, ale równocześnie elastycznie (ćwiczenia są dostosowane do wieku, zdrowia, możliwości intelektualnych) trzymał się sprawdzonej metody CD – por. Aumann, 1993, s. 219–220).

Na medytację ignacjańską składa się siedem etapów:

1) przygotowanie dalsze do medytacji to praktyczne wzbudzenie dyspozycji poprzez zdobycie pewnych cech (czystość sumienia, poskromienie namiętności, wielkoduszność w stosunku do Boga, uwaga i skupienie) oraz przezwycięzenie pewnych istotnych przeszkód, takich jak: niedostateczne zainteresowanie, troska o inne sprawy, wyrzuty sumienia i nawał wyobrażeń cielesnych;

2) przygotowanie punktów do rozmyślania, których celem jest zauważanie i zanotowanie pozytywnego oraz negatywnego nastawienia emocjonalnego w kontakcie z treściami biblijnymi;

3) przygotowanie bliższe i bezpośrednie (CD 73–76):

– uspokojenie ducha (CD 239, 131): relaksacja dokonywana w postawie siedzącej albo podczas spacerowania i wzbudzenie pozytywnego nastawienia;

– wzniesienie umysłu ku Bogu (CD 75), podobne jak uważne bycie „tu i teraz”;

4) wprowadzenie (*Preambula*):

– modlitwa przygotowawcza (CD 46): wypracowanie krótkiej i skutecznej metody służącej wzbudzeniu dyspozycji do medytacji;

– ustalenie miejsca (CD 47): koncentracja na obrazie (wyobrażanie sobie sceny poprzez zaangażowanie wszystkich zmysłów);

– proszenie o łaskę (CD 48): skonkretyzowanie własnych potrzeb duchowych związanych z treścią medytacji;

5) osobiste przyjmowanie Słowa Bożego, wykorzystujące używanie pamięci i rozumu, bez koncentracji na szczegółach poprzez uważność na własne emocjonalne reakcje (pozytywne i negatywne);

6) kolokwium, czyli rozmowa z Bogiem i świętymi;

7) refleksja po medytacji (ocena efektywności i skuteczności medytacji).

Ważną zasługą Ignacego Loyoli było wskazanie czynników, które określają poziom zaawansowania w modlitwie. Według tego mistyka, niższe stopnie wymagają mniej wyrafinowanych technik, a wyższe bardziej zaawansowanych (Aumann, 1993, s. 220–221):

1) etap początkowy to zwykła refleksja intelektualna (badanie siebie w kontekście 10 przykazań ze względu na grzechy główne);

2) etap średniozaawansowany to rozmyślanie (tworzenie przerw po każdym słowie Modlitwy Pańskiej, przeznaczonych na dostrzeżenie owoców działania łaski);

3) etap zaawansowany.

Ciekawym twierdzeniem Ignacego Loyoli jest teza, że osiągnięcie wyższych stadiów medytacyjnych powinno być związane z wykorzystaniem praktyki świadomego oddychania (Aumann, 1993, s. 221). Wskazuje to na fakt znajomości starożytnych technik medytacyjnych przez tego mistyka oraz świadome do nich nawiązanie.

Inną zasługą Ignacego Loyoli było wskazanie kryteriów rozpoznania właściwego rozwoju duchowego (modlitwa, medytacja, powołanie) i pokazanie środków do nich prowadzących. Według tego chrześcijańskiego mistyka, do kluczowych kryteriów należą: codzienny rachunek sumienia, kierownictwo duchowe i rozeznanie duchowe, które mają pomóc w rozeznawaniu woli Bożej oraz podjęte, planowane lub wprowadzone w czyn decyzje (Aumann, 1993, s. 220–221).

Zaleca się, aby adept medytacji badał swoje sumienie osiem razy dziennie (dwukrotnie przez tzw. rachunek szczegółowy, przynajmniej jeden raz w rachunku ogólnym i pięciokrotnie po każdej z medytacji – w sumie dwie godziny dziennie). Przedmiotem badania w trakcie rachunku sumienia są myśli i uczucia, które ocenia się pod kątem ich pochodzenia: jeden typ to myśli własne, a dwa pozostałe – pochodzące z zewnątrz („jedna od ducha dobrego, druga od ducha złego” – CD 32). Podstawowym pytaniem rachunku sumienia jest rozpoznawanie źródeł pojawiających się myśli (skąd pochodzą i dokąd chcą mnie zaprowadzić?). Rozpoznanie opiera się na ocenie uczuć, jakie towarzyszą myślom (jedne przyciągają, nakłaniają, zapraszają do pójścia w określonym kierunku, rozpalają, jednoczą, rozjaśniają, uspokajają a inne przeciwnie: wystudzają, odrzucają, zniechęcają, przynoszą poczucie samotności, niepokoju, ciemności – CD 316–317). W wymiarze religijnym psychologiczne pochodzenie myśli przychodzących z zewnątrz nie ma szczególnego znaczenia. Liczy się bardziej to, ile mają w sobie z Boga, a ile z nie-Boga. Stąd trzeba je badać, sprawdzając ich kierunek w relacji do Boga: prowadzą mnie „do”, czy „od” Niego.

Ważnym środkiem prowadzącym do poprawnego rozwoju duchowego jest kierownictwo duchowe (rodzaj superwizji), w której osoba doświadczona pomaga ćwiczącemu w rozpoznaniu określonych stanów ducha, tendencji, pragnień, pokus itp. Dokonuje się to przede wszystkim poprzez zwrócenie uwagi na istnienie i działanie różnorodnych poruszeń duchowych, które – w sensie psychologicznym – wynikają z uwarunkowań osobowościowych (zaburzonych, w granicach normy, dojrzałych, twórczych, mistycznych

itp.). Przy czym, jak zaleca Ignacy Loyola, kierownik duchowy powinien jak najmniej ingerować w przebieg ćwiczeń oraz rozwój duchowy ćwiczącego (Aumann, 1993, s. 220).

Kolejnym środkiem służącym rozpoznaniu prawidłowego rozwoju duchowego jest rozeznawanie. Istotnymi wskaźnikami rozeznania, według Ignacego Loyoli (CD 313–336), są pojawiające się podczas przeżyć towarzyszących ćwiczeniom emocje (prowadzone rachunki sumienia i wskazania kierownika duchowego). Podstawowymi kryteriami nie jest ich ocena pod względem ładunku konotacyjnego (przyjemne/nieprzyjemne), ale behawioralnego: czy dane przeżycie prowadzi do pozytywnych zachowań („pocieszenie”), czy negatywnych („strapienie”). Pierwszy – według Ignacego Loyoli – jest typowy dla działania Boga, a drugi charakterystyczny dla działania złego ducha.

Ostatnim, ale jak się wydaje, najważniejszym kryterium rozeznania są konsekwencje behawioralne. Są one związane z planowaną (np. wybór pomiędzy podjęciem decyzji dotyczącej pomocy osobom potrzebującym a zwiększeniem liczby godzin medytacji) lub wprowadzoną w czyn decyzją (np. zaangażowanie w działalność charytatywną).

Medytacja karmelitańska

Inną formę chrześcijańskiej medytacji stanowi karmelitańska metoda modlitwy myślniej. Jej koncepcja jest oparta na doświadczeniu osobistym Teresy z Ávili (1518–1582) i jej dziełach: *Życie, Droga doskonałości, Twierdza wewnętrzna* oraz Jana od Krzyża (1542–1592) – *Droga na Górę Karmel, Noc Ciemna, Żywy płomień miłości, Pieśń Duchowa*.

Ważną zasługą Teresy z Ávili było dokonanie charakterystyki stopni doświadczeń duchowych, które pojawiają się podczas różnych stanów medytacyjnych. Teresa wyróżnia osiem stopni modlitwy (Aumann, 1993, s. 225–227), które dzieli na trzy grupy (typy).

Pierwszy typ medytacji to tzw. modlitwa naturalna albo inaczej ascetyczna:

1) nierefleksyjna modlitwa ustna występująca na etapie początkowym (osoba żyje w stanie łaski, ale jest bardzo przywiązana do rzeczy ziemskich, stąd często pojawiają się chwile oschłości i trudności);

2) refleksyjna modlitwa dyskursywna (zwana przez Teresę z Ávili medytacją) jako spontaniczny efekt systematycznego praktykowania modlitwy ustnej;

3) modlitwa skupienia nabytego jako efekt życia przepelnionego obecnością Boga (nie tylko podczas modlitw, ale również w trakcie wykonywania codziennych czynności).

Drugi typ medytacji to tzw. modlitwa mistyczna:

4) modlitwa uspokojenia (modlitwa wlna, nadprzyrodzona), której istotą jest receptywność umysłowa (pamięć i wyobrażenia słabo kontrolowane);

5) modlitwa zjednoczenia o różnych stopniach intensywności: proste zjednoczenie (umysł, pamięć i wyobrażenia skupione na Bogu), modlitwa ekstatyczna (zachwyty, uniesienia, wizje itp.) z doświadczaniem oczyszczeń biernych i mistycznych („Ciemna Noc”).

Ostatni typ medytacji to tzw. modlitwa zjednoczenia:

6) stan zjednoczenia przekształcającego z wizjami intelektualnymi („zasłubiny mistyczne”);

7) anihilacja Ja, zapomnienie o sobie, pragnienie cierpienia, zaangażowanie apostołskie itp. („małżeństwo mistyczne”);

8) najwyższy stan kontemplacji („mieszkanie wewnętrzne”).

Duże zasługi dla przybliżenia znaczenia medytacji karmelitańskiej oraz zrozumienia istotnych cech medytacji chrześcijańskiej ma Jan od Krzyża. Według tego mistyka, podstawowym i bezwzględnie koniecznym warunkiem praktykowania medytacji jest poddanie się intensywnemu oczyszczeniu we wszystkich władzach umysłowych i cielesnych. W jego rozumieniu – związanym z osobistymi doświadczeniami (był wielokrotnie karany i więziony we wspólnocie zakonnej) – oczyszczenie to skrajne zanegowanie i pozbawienie się pragnień oraz pożądań.

Jan od Krzyża rozróżnia dwa typy oczyszczania:

1) noc czynna ducha (oczyszczenie intelektu, pamięci i woli);

2) oczyszczenie bierne (oczyszczenie na płaszczyźnie zmysłowej i duchowej).

Oryginalnym dorobkiem Jana od Krzyża jest określenie kryteriów, które świadczą o przechodzeniu od etapu medytacji do stanu kontemplacji, w którym osoba doświadcza intensywnego stanu zjednoczenia przekształcającego:

1) niemożliwość rozmyślania w dotychczasowy sposób;

2) brak pragnienia koncentrowania się na jakimkolwiek konkretnym obiekcie;

3) intensywne pragnienie samotności i Boga.

Metoda karmelitańska składa się z siedmiu części (kolejność części 1–4 jest stała, zaś kolejność części 5–7 może ulegać zmianie):

1) przygotowanie:

– stawić się w obecności Bożej;

– upokorzyć się przed Bogiem poprzez rachunek sumienia, spowiedź powszechną, wzbudzenie aktu żalu;

– wzbudzić akt ufności w dobroć Boga miłosiernego.

2) czytanie fragmentu Biblii lub książki pobożnej, np. o życiu i Męce Pana Jezusa, o rzeczach ostatecznych (śmierci, zmartwychwstaniu, Sądzie Ostatecznym).

3) rozmyślanie:

– wyobrażanie sobie tajemnicy, o której ma się rozmyślać;

– rozumne rozważanie prowadzące do wyprowadzenia wniosków (kto, co, gdzie, kiedy, jak, po co, dlaczego itd.), w którym chodzi o utrzymanie ożywionego rozmyślania, a nie o szczegółowe wyobrażanie sobie konkretnych sytuacji, np. Chrystusa w Ogrójcu (zaleca się więcej czasu poświęcić na rozumowe rozmyślanie, niż na wyobrażanie sobie osób czy rzeczy, gdyż wyobrażnia męczą się nieustannym tworzeniem i podtrzymywaniem obrazu osób czy rzeczy);

4) poufna i przyjacielska rozmowa z Bogiem (kontemplacja), w której nie potrzeba podniosłych myśli ani słów, ale wystarczy wpatrywanie się w Jezusa (korzystanie z ikony) i mowa serca rozumiana jak np. w filozofii dialogu;

5) dziękczynienie za wszystkie dobra (wartości) duchowe, materialne i światło łaski;

6) ofiarowanie się, którego praktyczną konsekwencją jest konkretne zachowanie się w życiu, np. znośnienie przykrości, oddanie przysługi (dobry czyn bezinteresowny), jałmużna, post i podobne czyny intencjonalne;

7) prośba, która wynika z naturalnej słabości każdego człowieka i uwzględnienia potrzeby, braku, pragnienia, słabości i nędzę.

Podsumowując analizy dotyczące medytacji chrześcijańskiej, należy stwierdzić, że w tradycji chrześcijańskiej akcent pada na przedmiot medytacji, czyli Boga osobowego. Drugi element medytacji, tj. podmiot medytacji oraz stosowane przez niego metody lub techniki traktowane są instrumentalnie. Celem medytacji wydaje się być „wstępowanie do Boga” (Bakić-Hayden, 2008; Larkin, 2007), a środkiem do niego prowadzącym jest oczyszczanie aktywności umysłowych (asceza jako istotny element praktyk chrześcijańskich).

„Wstępowanie do Boga” rozumiane jest zasadniczo jako „zstępowanie do serca” albo raczej „schodzenie od głowy do serca” (Bakić-Hayden, 2008). „Schodzenie od głowy do serca” oznacza w praktyce stopniowe odrywanie się od aktywności umysłowej (osłabienie cykli rozproszeń) celem uzyskania jedności aktywności cielesnej, umysłowej i duchowej. Uzyskanie jedności cielesnej, umysłowej i duchowej uwalnia umysł z tendencji do postrzegania Boga jako obiektu zewnętrznego (rzekomo dostępnego przez zmysły), a wzmacnia wewnętrzny, bierny, tj. receptywny sposób doświadczania (Bóg jako obiekt wewnętrzny, który nie jest dostępny przez zmysły, ponadto wymaga oczyszczenia zmysłów poprzez ascezę oraz uzyskania stanu jedności ciała, duszy i ducha przez praktykę modlitwy nieustannej).